Educación para Pacientes

La Clínica de Anti-coagulación

Auxilios de memoria para recordar cuando tomar las medicinas

Este folleto describe y muestra varios productos que le pueden ayudar a organizar sus medicinas para recordarle a tomarlos.

Es importante tomar sus medicinas todos los días como se le hayan recetado. El usar un sistema, como un gráfico o uno de los productos descritos en este folleto, le ayudará con lo siguiente:

- Recordarle a tomar sus medicinas
- Evitar tomar sus medicinas dos veces
- Recordarle llevar sus medicinas con usted cuando salga de viaje
- Mantener sus medicinas organizadas

Los estuches médicos (Medisets)

La Figura 1 muestra un estuche de pastillas (mediset) que puede contener 7 días de medicinas. Esto funciona bien si usted solo toma unas pocas medicinas al mismo tiempo cada día. Este estuche cuesta entre $1 á $5. El precio depende en el tamaño de los compartimientos. Usted puede comprar productos tales como estos en su farmacia local.

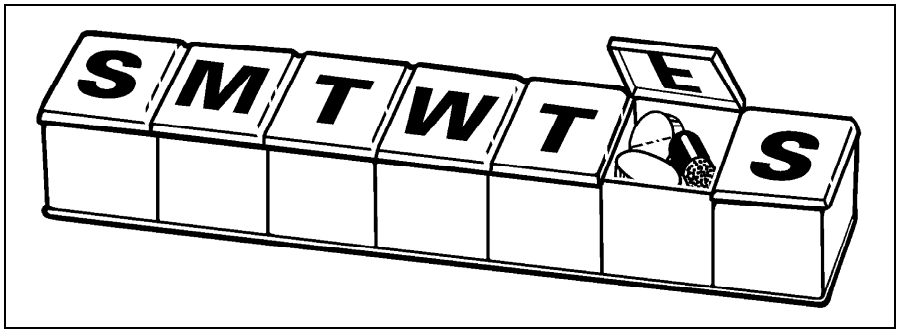

Figura 1: Estuche semanal (mediset) con compartimientos individuales

University of Washington Medical Center
UW Medicine

Seattle Cancer Care Alliance
Fred Hutchinson Cancer Research Center
UW Medicine
Seattle Children's

Harborview Medical Center
UW Medicine

Otras sugerencias útiles

- **Guarde sus medicinas cerca de los objetos que usa con regularidad, como su cepillo de dientes.**
- **Use un gráfico de medicinas en el cual se pueda marcar cada vez que usted tome una dosis.**
- **Traiga sus medicinas a sus visitas con los doctores o la farmacia.**
- **Avise a su doctor o farmacéutico si usted dejó de tomar alguna medicina, si usted cree que se deba de cambiar la dosis, o si a usted se le olvidó tomar alguna dosis.**

La figura 2 muestra un estuche que contiene medicinas para 7 días con 4 compartimientos para cada día. Esto funciona bien si usted toma muchas medicinas a diferentes horas del día. Este estilo le permite apartar del estuche las medicinas de un solo día para llevar con usted si no va a estar en casa. Usted puede comprar este estuche en su farmacia local.

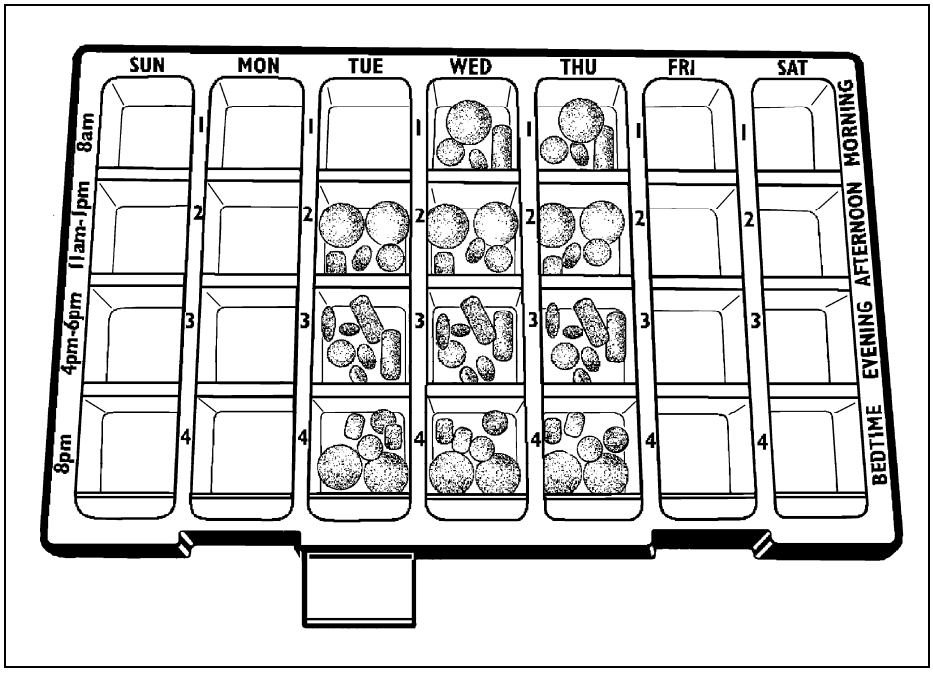

Figura 2: Estuche (mediset) para pastillas de una semana, con 4 compartimientos para cada día

Alarmas

Las alarmas pueden ser programadas para emitir un sonido de aviso, destellar, o verbalmente avisarle cuando es hora de tomar sus medicinas. Hay un estilo que tiene 7 secciones que se deslizan con 4 compartimientos cada una, que le permite programar 4 alarmas cada día.

Tales productos como estos no están comúnmente disponibles en las farmacias. Se queden ordenar en línea a través de uno de los siguientes sitios en la red:

- *www.forgettingthepill.com*
- *www.epill.com*
- *www.healthaccessories.com*

Las alarmas cuestan aproximadamente $15 a $35.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud con sus preguntas o inquietudes.

Clínicas de Anti-coagulation:

- ❑ University of Washington Medical Center: 206-598-4874
- ❑ Seattle Cancer Care Alliance: 206-288-6756
- ❑ Harborview Medical Center: 206-744-2976

Localizadores (Pagers)

La figura 3 muestra un localizador que emite un sonido o vibra para avisarle cuando usted debe tomar sus medicinas. La pantalla le mostrará exactamente lo que usted debe tomar. Usted puede comprar este servicio en el *www.epill.com* o en otros sitios de la red por un costo mensual de aproximadamente $15.

Figura 3: Un localizador

¿Qué hago si se me olvida tomar las pastillas?

Aún cuando usted use estos auxilios de memoria para recordarle tomar sus medicinas, es posible olvidarse de tomarlas. Tenga en mente que las instrucciones para dosis olvidadas varian dependiendo de cada medicina.

Si se le olvida a usted tomarse una pastilla, siga las instrucciones que le han dado en caso de perder una dosis de tal medicina. Si usted tiene alguna duda de lo que debe hacer, póngase en contacto con su farmacéutico o proveedor de atención a la salud.

University of Washington Medical Center
UW Medicine

Seattle Cancer Care Alliance

Harborview Medical Center
UW Medicine

UWMC Anticoagulation Clinic
Box 356015
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4874

© University of Washington Medical Center
Memory Aids for Taking Medicines
Spanish
05/2006 Rev. 01/2010
Translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: http://healthonline.washington.edu

Memory Aids for Taking Medicines

This handout describes and shows several products that can help you organize your medicines and remember to take them.

It is important to take your medicines as prescribed every day. Using a system, like a chart or one of the products described in this handout, can help you:

- Remember to take your medicines
- Avoid taking your medicines twice
- Remember to bring your medicines with you when you go on a trip
- Keep your medicines organized

Pill Boxes (Medisets)

Figure 1 shows a pill box or mediset that holds 7 days' worth of medicines. This will work well if you take just a few medicines at the same time each day. It costs about $1 to $5. The price depends on the size of the compartments. You can buy products like this at your local drugstore.

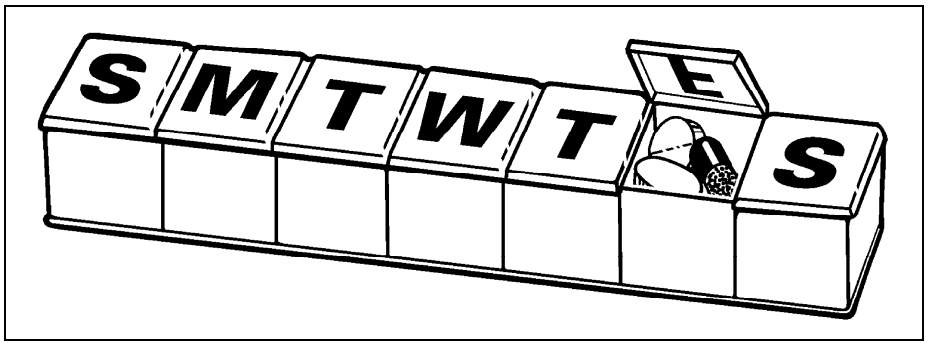

Figure 1: Weekly pill box or mediset with single compartments

Other Handy Tips

- **Keep medicines near objects you use regularly, like your toothbrush.**
- **Use a medicine chart that can be checked off after each dose is taken.**
- **Bring your medicines with you to your doctor or pharmacist visits.**
- **Tell your doctor or pharmacist if you stop taking a medicine, think the dose needs to be changed, or if you have missed doses.**

Figure 2 shows a pill box that holds 7 days' worth of medicines, with 4 compartments for each day. This works well if you take many medicines at different times of the day. Also, you can remove a box to take a day's worth of medicine with you when you plan to be away from home. You can buy this box at your local drugstore.

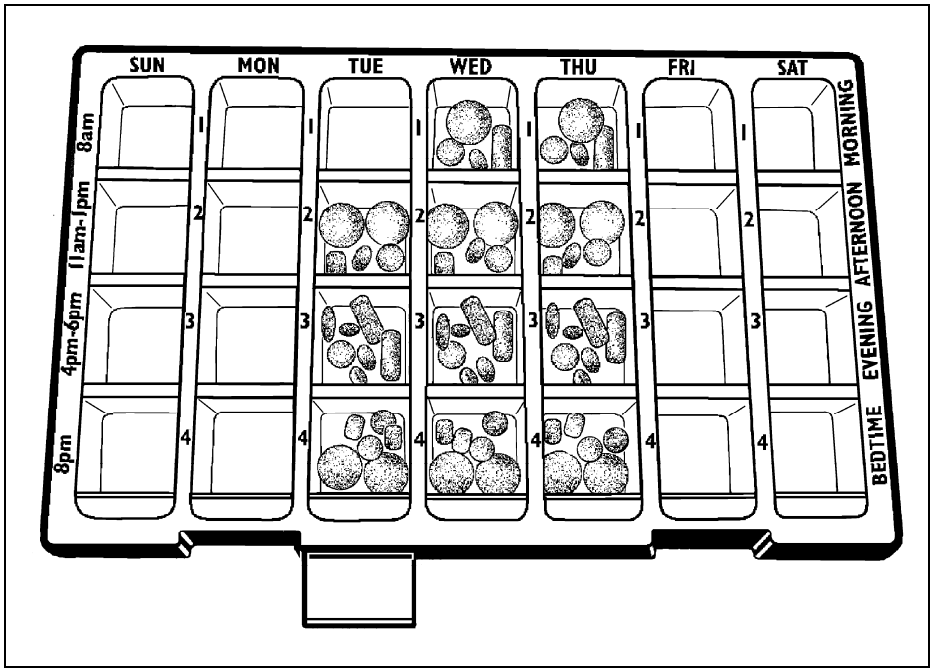

Figure 2: Weekly pill box or mediset with 4 compartments for each day

Alarms

Alarms can be set to beep, flash, or verbally tell you when you need to take your medicines. One kind has 7 slide trays, with 4 compartments in each one, and lets you set 4 alarms a day.

Products like this one are not often available in drugstores. You can buy them online through one of these Web sites:

- *www.forgettingthepill.com*
- *www.epill.com*
- *www.healthaccessories.com*

Alarms cost about $15 to $35.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Anticoagulation Clinics:

- ❑ University of Washington Medical Center: 206-598-4874
- ❑ Seattle Cancer Care Alliance: 206-288-6756
- ❑ Harborview Medical Center: 206-744-2976

Pagers

Figure 3 shows a pager that beeps or vibrates to tell you to take your medicines. The display will tell you exactly what to take. You may buy this service at *www.epill.com* or at other Web sites for a monthly cost of about $15.

Figure 3: Pager

What if I forget to take my pills?

Even when you use a memory aid for taking medicines, you might forget to take your pills. Keep in mind that instructions for missed doses vary depending on the medicine.

If you forget to take a pill, follow the instructions you were given about missed doses for that medicine. If you are not sure what to do, call your pharmacist or health care provider.

University of Washington Medical Center
UW Medicine

Seattle Cancer Care Alliance

Harborview Medical Center
UW Medicine

UWMC Anticoagulation Clinic
Box 356015
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4874

Seattle Cancer Care Alliance is a collaboration of Fred Hutchinson Cancer Research Center, UW Medicine, and Seattle Children's

© University of Washington Medical Center
05/2006 Rev. 01/2010
Reprints on Health Online: http://healthonline.washington.edu