

Adherencia a la medicación

Es importante tomar los medicamentos según lo recetado para controlar su salud en general.

Conozca su medicamento

- Comprenda por qué toma cada uno de sus medicamentos.
- Asegúrese de tomar el medicamento correcto, en las dosis correctas y en el momento correcto. Hable con su farmacéutico si las pastillas se ven diferentes.

Hable con su médico

- Pregunte si alguna de sus recetas de medicamentos se pueden extender a un suministro de **100 días**.
- Revise sus medicamentos durante la **visita anual de bienestar**.
- Prepare una lista de preguntas para hacer cuando tome algo nuevo. ¿Hay algún alimento o suplemento que se deba evitar?

Utilice recordatorios

- Trate un organizador de pastillas.
- Ponga una alarma.

Manténgase organizado

- Crea una lista de medicamentos para llevar un registro de lo que está tomando.
- Guarde sus medicamentos en un lugar fácil de ver y de acceder.

