

# CONOZCA. REVISE. PREGUNTE.

Conozca los datos de su medicación.  
Revise su lista de medicamentos.  
Pregúntele a su equipo de atención médica.

## Alta Presión Sanguínea

se conoce como el “asesino silencioso”. La mayoría de las veces no hay síntomas. Los medicamentos pueden ayudarlo a mantener su presión arterial en niveles saludables y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame.

## Diabetes

es común en adultos mayores. Afecta a muchos órganos importantes, incluidos el corazón, los nervios, los ojos y los riñones. Los medicamentos pueden ayudar a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

## Colesterol Alto

no tiene signos ni síntomas. Muchas personas no saben que su colesterol está alto. Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y derrames. Los medicamentos pueden reducir los niveles de colesterol.

## Hagase Cargo De Su Salud

Usted juega un papel clave en el manejo de su condición crónica. Tome sus medicamentos regularmente y elija un estilo de vida saludable. El medicamento solo funciona cuando lo toma según lo prescrito. Tómelo incluso cuando se sienta bien; las complicaciones pueden desarrollarse rápidamente antes de que se sienta enfermo. No suspenda su medicamento sin hablar primero con su médico. Dígales sus preocupaciones y haga preguntas. Su médico es su socio en la buena salud.



¡Use esta lista para tomar los pasos que puedan ayudar a controlar sus medicamentos mejor!

## Lista De Verificación

### ■ Hable con su médico...

para programar su visita anual de bienestar. Su médico revisará todos sus medicamentos. Pregunte si alguno de sus medicamentos puede extenderse a un suministro de 90 o 100 días.

### ■ Hable con su farmacéutico...

para configurar recargas automáticas. Esto le ahorra tiempo para que no tenga que llamar para recargas y asegurarse que no se le acaben. Además, ¡pregunte sobre los servicios de entrega a domicilio!

### ■ ¿Cuál es su recordatorio?

- Coloque sus medicamentos en un lugar donde normalmente se encuentra cuando los toma, como la mesa de la cocina o la mesa de noche.
- Use su teléfono para configurar una alarma, póngalos en un pastillero o déjese notas.
- Antes de que se acabe su medicamento, comuníquese con su farmacia o PCP para obtener sus resurtidos a tiempo.

### ■ ¡Revise antes de tomar!

Consulte a su médico o farmacéutico antes que tome:

- Medicamentos sin receta
- Vitaminas
- Suplementos nutricionales
- Remedios de hierbas

Pueden cambiar la química de su cuerpo y la forma en que funciona el medicamento.