

Cómo hacer Una Lista de Medicamentos

Una lista de medicamentos puede ayudarte a manejar tu salud y recibir un buen cuidado. Puede ayudarte a tomar tus medicamentos correctamente, mantener a tu equipo de salud actualizado y evitar reacciones alérgicas o interacciones dañinas entre medicamentos. Siempre lleva esta lista contigo, puede salvar tu vida.

Cuanto más completa sea tu lista de medicamentos, mejor será. Anota todo lo que tomas, inhalas, inyectas, aplicas, etc. Esto incluye medicamentos con receta, medicamentos sin receta, infusiones, vitaminas, suplementos, hierbas y remedios.

Incluye:

- ▣ Qué estás tomando (ejemplo: aspirina)
- ▣ Cuánto y la dosis (ejemplo: 1 pastilla, 81 mg).
- ▣ Con qué frecuencia (ejemplo: una vez al día, según sea necesario).
- ▣ Cuándo y cómo (ejemplo: 8 a.m. con comida).
- ▣ Por qué (ejemplo: dolor de cabeza).
- ▣ Nombre e información de contacto del médico que lo prescribió.
- ▣ Efectos secundarios (ejemplo: sarpullido en el lugar de la inyección, náuseas).
- ▣ Alergias a medicamentos o equipos (ejemplo: penicilina, látex).

Formas de hacer una lista de medicamentos:

La mejor manera de hacer una lista de medicamentos es la que mejor funcione para ti. Puedes escribirla en un papel, tomar fotos de las etiquetas de tus medicamentos, usar una aplicación en tu teléfono o hacer una hoja de cálculo. Mantén la lista actualizada.



Siempre contacta a tu médico o farmacéutico si tienes alguna pregunta o inquietud.



Audio

