

Consejos Para No Olvidarse De Tomar Su Medicación Para Controlar La Presión Arterial



Utilice un organizador de píldoras

Utilice un organizador de píldoras para organizar su medicación y tomar la dosis correcta sin ninguna dificultad.



Mantén el organizador de píldoras visible

Para evitar olvidos, coloque el organizador de píldoras en un lugar seguro, visible y accesible. Así evitara que se convierta en una situación de «Fuera de la vista, fuera de la mente».

- Mesa de comedor
- Mesa de lectura
- Mesilla de noche
- Cama

Guardaré mi organizador de píldoras en _____



Registre cada medicación tomada

Utilice un calendario para anotar cuándo toma sus medicamentos. Esto puede evitar saltarse dosis o tomar demasiadas.



Crea una rutina

Tome su medicación junto con una actividad regular que realice a la misma hora todos los días.

- Hora de rezar
- Hora de comer (desayuno / cena)
- Hora de acostarse

Tomaré mi medicación cuando _____



Programe una alarma recordatoria

Programe una alarma en su reloj o teléfono para que suene cuando sea hora de tomar sus medicamentos. Esto le ayudará a acordarse de tomar sus medicamentos y le permitirá tomarla a la misma hora todos los días.

Tomaré mi medicación a las _____



Pida a un familiar que le recuerde

- Pídale a un familiar que le ayude a tomar la medicación a la misma hora todos los días.
- Pídale a un familiar que compruebe si toma la medicación regularmente.

Pediré a _____ que me ayude con mi medicación.

Recuerde que no tomar la medicación según las indicaciones puede tener consecuencias negativas para su salud, un aumento de los costos del tratamiento e incluso la muerte.