



Educación para Pacientes

Servicio de Educación para Pacientes y Familias



Ayudas de memoria para recordar a tomar sus medicamentos

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

Es importante tomar sus medicamentos todos los días de acuerdo a lo recetado.

Si usa un sistema, como un gráfico o uno de los productos descritos en este folleto, le ayuda a evitar lo siguiente:

- Olvidar tomar los medicamentos.
- Tomar sus medicamentos y luego olvidar que ya los tomó.
- Dejar sus medicamentos en casa cuando va de viaje.
- Tener dificultades para mantener sus medicamentos organizados.

Cajillas para Pastillas (Medisets)

La Figura 1 muestra una cajilla de pastillas (mediset) que contiene 7 días de medicamentos. Esto sirve de mucho si sólo toma un par de medicamentos. Cuesta de \$1 á \$5. El precio depende del tamaño de los compartimientos. Puede encontrar tales productos en su farmacia.

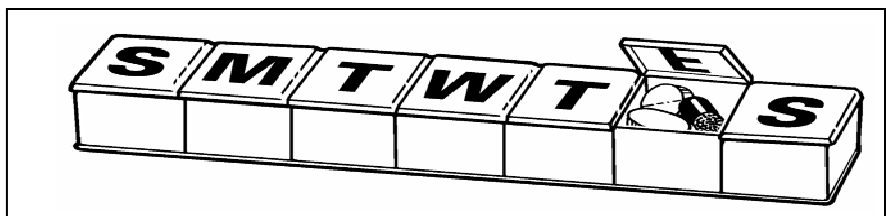


Figura 1: Cajilla (mediset) para pastillas de una semana, con compartimientos individuales.

Otras sugerencias útiles

- Guarde sus medicamentos cerca de los objetos que usa con regularidad, como su cepillo de dientes.
- Use un gráfico de medicamentos que se puede marcar cada vez que toma una dosis.
- Traiga sus medicamentos a sus visitas con los doctores o la farmacia.
- Avise a su doctor y farmacéutico si deja de tomar algún medicamento, opina que se debe cambiar la dosis, o si ha perdido unas dosis.

La Figura 2 muestra una cajilla que contiene medicamento para 7 días, con 4 compartimientos para cada día. Esto sirve de mucho si toma muchos medicamentos a diferentes horas. Este estilo le permite apartar la cajilla de un solo día para llevar. Puede encontrar esta cajilla en su farmacia.

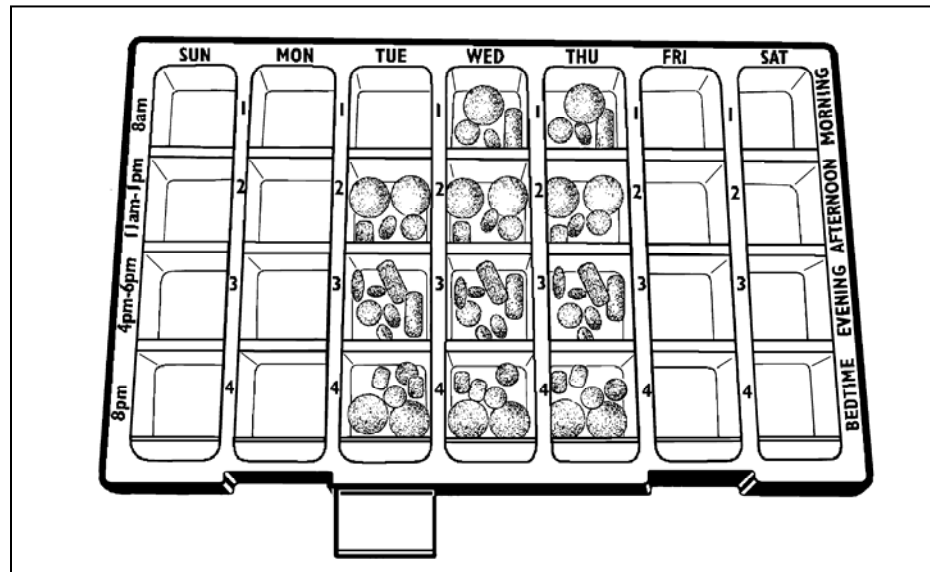


Figure 2: Cajilla (mediset) para pastillas de una semana, con 4 compartimientos para cada día.

Alarmas

Las alarmas pueden ser puestas para pitar, destellar, o verbalmente avisarle cuando es hora de tomar sus medicamentos. Hay un estilo que tiene 7 secciones con 4 compartimientos cada una, que le permite poner 4 alarmas cada día.

Tales productos no están comúnmente disponibles en las farmacias. Se pueden comprar 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 de \$15 á \$35.

¿Preguntas?

Llame al 206-598-7498

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud con sus preguntas o dudas. También hay personal en las clínicas UWMC disponibles para ayudarle en cualquier momento.

Servicio de educación para pacientes y familias: 206-598-7498

Localizadores (Pagers)

La Figura 3 muestra un localizador que pita o vibra para avisarle cuando debe tomar sus medicamentos. La pantalla le dirá exactamente lo que debe tomar. Puede comprar este servicio al www.epill.com o en otros sitios de red por un costo mensual de aproximadamente \$15.



Figure 3: Pager.

¿Qué hago si se me olvida tomar las pastillas?

Aún con el uso de las ayudas de memoria para tomar sus medicamentos, es posible olvidarse de tomar las pastillas. Mantenga en mente que las instrucciones en caso de perder una dosis dependen de cada medicina.

Si se le olvida tomar una pastilla, siga las instrucciones que le han dado en caso de perder una dosis de tal medicamento. Si tiene dudas 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

**Patient and Family
Education Services**

Box 358126

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-7498



Memory Aids for Taking Medications

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

It is important to take your medications as prescribed every day.

Using a system, like a chart, or one of the products described in this handout, can help you avoid:

- Forgetting to take your medications.
- Taking your medications and then realizing you already took them.
- Leaving your medications at home when you go on a trip.
- Struggling to keep your medications straight.

Pill Boxes (Medisets)

Figure 1 shows a pill box or mediset that holds 7 days' worth of medications. This will work well if you take just a few medications. It costs about \$1 to \$5. The price depends on the size of the compartments. You can find products like this at your local drug store.

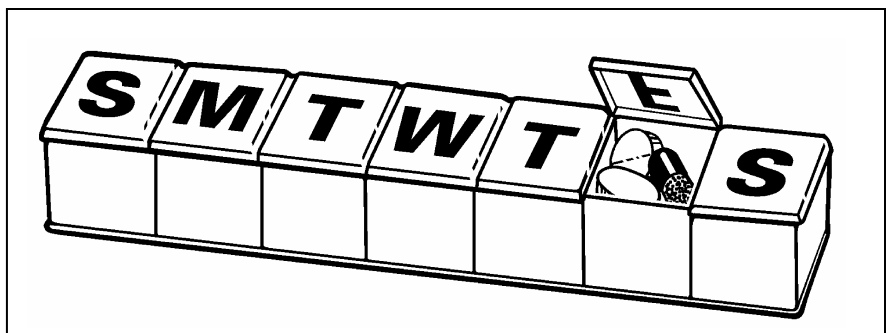


Figure 1: Weekly pill box or mediset with single compartments.

Other Handy Tips

- Keep medications near objects you use regularly, like your toothbrush.
- Use a medication chart that can be checked off after each dose is taken.
- Bring your medications with you to your doctor or pharmacist visits.
- Tell your doctor or pharmacist if you stop taking a medication, 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 medications, with 4 compartments for each day. This works well if you take many medications at different times of day. This style allows you to remove a box for days when you are "on the go." You can find this box at your local drug store.

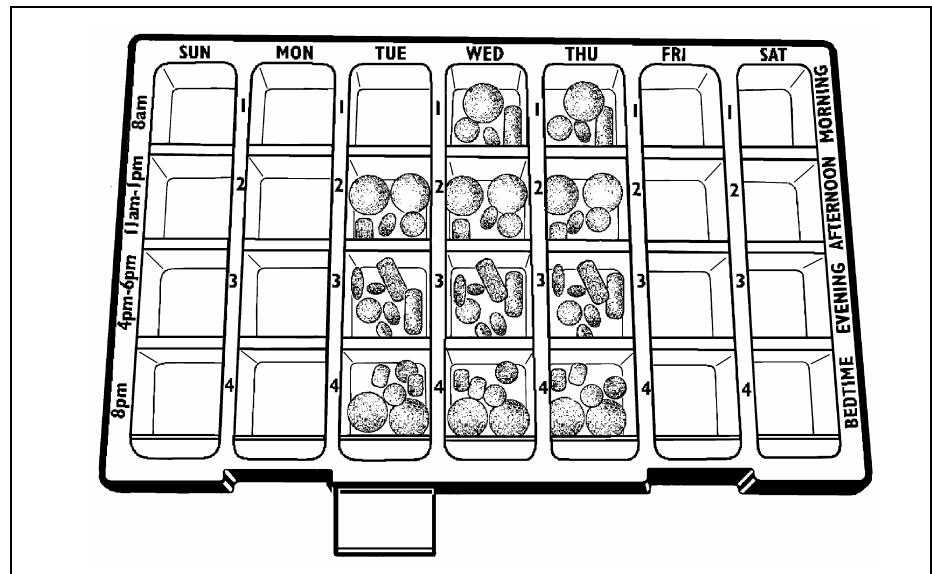


Figure 2: Weekly pill box or mediset with 4 compartments for each day.

Alarms

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

Products like this one are not often available in drug stores. They can be purchased online through one of these Web sites:

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

Alarms cost about \$15 to \$35.

Questions?

Call 206-598-7498

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Patient and Family
Education Services:
206-598-7498

Pagers

Figure 3 shows a pager that beeps or vibrates to tell you to take your medications. The display will tell you exactly what to take. You may purchase 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 with the use of memory aids for taking medications, you might forget to take your pills. Keep in mind that instructions for missed doses vary depending on the medication.

If you forget to take a pill, follow the instructions you were given about missed doses for that medication. If you are unsure about what to do, contact your pharmacist or health care provider.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

**Patient and Family
Education Services**

Box 358126

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-7498