

Cómo ayudar a las personas que usted quiere a administrar sus medicamentos

Rx Snapshot está diseñado para facilitar a los individuos y a los grupos un plan sencillo de acción que ayude a la familia, los amigos cercanos y los vecinos a administrar sus medicamentos en forma segura y eficaz. A través de algunos pasos simples, usted puede ayudarlos a sacar el mayor provecho de sus conversaciones con los proveedores del cuidado de la salud. ¡Comencemos!

1. Elija tres personas a las que le gustaría ayudar.
(Por supuesto, usted puede ayudar a todas las que desee, pero tres es un buen punto de partida).
A. _____
B. _____
C. _____
2. Pregúnteles si tienen una lista consolidada de todos los medicamentos que toman (la mayoría de la gente no la tiene). Establezca un horario para compartir con ellos una copia del formulario de registro personal de medicamentos. Ofrezcales ayuda para completar el registro.
3. Haga copias: una para el hogar y otra para llevar en la billetera en caso de emergencia. Anímelos a que compartan una copia con otros parientes en caso de emergencia.
4. Inste a su amigo a que revise el registro con un farmacéutico o un médico. Ofrezcale llevarlo en su auto o coordinar una cita con el farmacéutico. Recuérdele que la revisión del registro debería ser parte habitual de cada visita al médico o a la farmacia.
5. Déjele una copia de la hoja de consejos de Rx Snapshot “Consejos para la vida cotidiana”, con ideas acerca de cómo administrar medicamentos. Aliéntelo a que conserve el registro y la hoja de consejos en el mismo sitio.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad, en [CreateTheGood.org](https://www.creategood.org) (en inglés).



Mi registro personal de medicamentos

Mi información personal

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Teléfono: _____

Contacto en caso de emergencia

Nombre: _____

Relación y teléfono: _____

Médico primario

Nombre: _____

Teléfono: _____

Otros médicos

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Mis alergias

Cómo utilizar este registro:

- Utilice este registro para mantener un seguimiento de sus medicamentos, que incluyen los recetados, de venta libre, suplementos a base de hierbas y vitaminas.
- Lleve siempre consigo una copia de este registro y comparta la información con sus médicos y farmacéuticos cada vez que los visite.
- Escriba con lápiz para poder revisar y actualizar con facilidad la información de su registro cuando sea necesario.

Usted debería revisar este registro cuando:

- comience o termine un tratamiento con un nuevo medicamento.
- cambie una dosis.
- visite a su médico o farmacéutico.

Actualizado por última vez el:

_____/_____/_____

Mis afecciones

Qué estoy tomando	Motivo de uso	Presentación <i>(pastillas, parche, líquido, inyección, etc.)</i>	Dosis	Cuánto y cuándo	Uso <i>(en forma regular u ocasional)</i>	Fechas de comienzo y finalización <i>(1/5/05 – 3/5/05) (1/1/94 – en curso)</i>	Notas o instrucciones especiales
-------------------	---------------	--	-------	-----------------	--	---	----------------------------------

Asegúrese de incluir TODOS los medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas.

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Consejos para la vida cotidiana:

Utilice esta lista de comprobación como guía para administrar sus medicamentos.

En el consultorio del médico

1. Lleve su registro personal de medicamentos y cualquier pregunta que tenga la próxima vez que visite al médico. Asegúrese de hablar de lo que le resulte importante a usted.
2. Confirme con su médico el nombre del fármaco y la dosis de cualquier medicamento recetado nuevo. Asegúrese de entender cómo, cuándo y por cuánto tiempo debe tomarlo. Anote la información y repítasela al médico.
3. Pídale al médico o la enfermera que le explique el efecto que tendrá el fármaco. Averigüe los efectos secundarios y si necesita hacerse pruebas de laboratorio para verificar si el fármaco surte efecto.
4. Averigüe si existe una versión genérica del fármaco. Los genéricos pueden costar entre un 30 y un 80% menos que los medicamentos de marca.

En la farmacia

1. Entréguele al farmacéutico su lista de medicamentos actualizada cuando lleve una nueva receta a la farmacia. Si su farmacia lleva una lista de los medicamentos que usted toma, solicite una copia para asegurarse de que la información esté actualizada.
2. Confirme las instrucciones con el farmacéutico. Averigüe sobre interacciones peligrosas entre medicamentos, interacciones con ciertas comidas y con alcohol, y pruebas de control necesarias.
3. Haga una pausa antes de firmar el recibo de sus medicamentos recetados. Hágale saber al empleado o al farmacéutico si tiene dudas *antes* de firmar el recibo de sus medicamentos.
4. Verifique el nombre del medicamento y las instrucciones al recibir el producto, para asegurarse de que sea el que le indicó su médico.

En su hogar

1. Mantenga su registro personal de medicamentos actualizado. Lleve una copia consigo todo el tiempo en caso de emergencia. Entrégueles una copia a sus seres queridos y pegue una en el refrigerador.
2. Compre un organizador para poder ver con facilidad si necesita tomar una pastilla o si ya la tomó. Muchas marcas incluyen una sección para la mañana y una para la tarde por cada día.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad, en [CreateTheGood.org](https://www.creategood.org) (en inglés).

