

# Cómo organizar sus medicamentos usando un pastillero

Un pastillero le puede ayudar a organizar y estar al tanto de los medicamentos que debe tomar cada día. También le puede ayudar a cumplir con los horarios que debe tomar sus medicamentos. Éstas son algunas recomendaciones para llenar el pastillero:

## Saque todos los medicamentos que toma y haga una lista.

- Lea la etiqueta de cada frasco y escriba las instrucciones de cómo tomar el medicamento según las indicaciones escritas.
- Lleve las pastillas que ya no toma a su farmacia para que las eliminen debidamente. No las tire a la basura ni las bote por el caño.
- Si le recetan otro medicamento, debe tirar debidamente todas las pastillas que le sobren y las pastillas vencidas.

## Cómo llenar el pastillero

- Abra todas las tapaderas del pastillero.
- Empiece con las primeras pastillas en la lista y llene cada sección para toda la semana.
- Cuando termine, cierre el frasco y retírelo de los que todavía no ha organizado.
- Después de que haya puesto cada pastilla en el pastillero, revise cada sección para verificar que cada día contenga la cantidad adecuada de las pastillas que debe tomar.



## Espere lo inesperado

- Esté preparado para las cosas que están fuera de su control tal como: los terremotos, apagones y cierre de carreteras. Es posible que no pueda ir a la farmacia durante estos tipos de incidentes.
- Mantenga un suministro de por lo menos una semana en su botiquín de emergencia.

## Ejemplo de una lista de medicamentos

Mis medicamentos	Mañana	Mediodía	Noche	Antes de dormir
<i>Ejemplo:</i> Cipro 250 mg: Tome 2 tabletas cada día hasta que se terminen	<i>Ejemplo:</i> 9 a.m. o a la hora de desayunar			

# Lista de medicamentos para organizar su pastillero

Mis medicamentos	Mañana	Mediodía	Noche	Antes de dormir