

## 7 consejos para pacientes polimedicados



- 1 Consulta a tu médico y sigue fielmente sus instrucciones para tu tratamiento.**  
Infórmate acerca de para qué sirven los fármacos que tomas, las dosis, forma de administración, horarios, conservación e interacciones posibles con otros fármacos. De esta manera, podrás cumplir el tratamiento correctamente, aumentar su eficacia y minimizar los efectos adversos.
- 2 Evita la automedicación.**  
Si tienes algún nuevo problema de salud -un catarro, estreñimiento, dolores de cualquier tipo, etc.-, acude a tu médico, en vez de optar por automedicarte. Solo él sabrá qué tratamiento es más adecuado para ti, ya que conoce las posibles interacciones con fármacos que ya estás tomando.
- 3 Pide ayuda, si la necesitas.**  
Si tienes dificultades para tomar o tragar los medicamentos o te resulta difícil recordar cuándo debes tomarlos, no dudes en pedir a tus familiares o cuidadores que te ayuden.
- 4 Utiliza estrategias para recordar cuándo tomar tus medicinas.**  
Ten siempre a mano la lista de los medicamentos que has de ingerir y de cuándo debes hacerlo. Por ejemplo, puedes ponerla en la puerta de la nevera. Así mismo, usa dispensadores o pastilleros diarios o semanales con espacios diferentes para cada día, de manera que siempre tengas organizadas los comprimidos que has de tomar en cada desayuno, comida y cena.
- 5 Informa a los especialistas sobre los medicamentos que tomas.**  
Cada vez que acudas a un médico diferente al habitual, lleva contigo la lista de los tratamientos que ya usas. De esta manera, podrá tener en cuenta las posibles interacciones con los que necesite prescribirte.
- 6 No guardes los fármacos que ya no necesitas.**  
Llévalos a la farmacia para desecharlos con el fin de evitar posibles equivocaciones si, por ejemplo, el doctor te ha cambiado el tratamiento.
- 7 Consulta a tu médico acerca de posibles nuevos síntomas que puedas sufrir.**  
También, si aquellos que estaban controlados vuelven a aparecer, pues puede ser necesaria la revisión de tu tratamiento farmacológico. En todo caso, acude a los controles regulares que el médico te indique.