



UNIVERSITY OF
FLORIDA

IFAS EXTENSION

FCS8600-SPAN

Vida Saludable para Personas de Edad: No Olvide Tomar Sus Medicamentos¹

Linda B. Bobroff²

Los medicamentos ayudan a controlar un número importante de enfermedades y afecciones. Pero las medicinas solo funcionan si usted recuerda tomarlas! Seleccione los consejos de la lista que le puedan ayudar a recordar tomarse sus medicinas.

- **Notas en el refrigerador:** Ponga una foto suya o de una persona allegada en su refrigerador, junto con una nota que le recuerde tomar sus medicinas.

- **Manténgalas en su mesa de noche:** Si tiene que tomar sus medicinas por la mañana, ésta puede ser una buena manera de recordarlo.

- **Use pastilleros semanales:** Estas pequeñas cajas para guardar píldoras pueden conseguirse en la mayoría de las farmacias.

- **Use notas adhesivas:** Ponga notas adhesivas que le recuerden tomar sus medicamentos en sitios donde usted las vaya a ver.

- **Servicio de mensajes:** Si tiene acceso a este servicio, usted puede grabar un mensaje que le

recuerde tomar sus medicinas y hacer que automáticamente el servicio le mande este mensaje todos los días.

- **Sistema del amigo:** Haga un pacto con un amigo en el que ustedes se llamen mutuamente todos los días para recordarle el uno al otro de tomar sus medicinas.

- **Pídale a sus nietos que le llamen:** Pídale a sus nietos u otros familiares que le llamen todos los días y le recuerden tomar sus medicinas.

- **Mensaje inicial en su computadora:** Usted puede programar su computadora para que le aparezca un mensaje recordándole tomar sus medicinas cada vez que la encienda.

- **Pongalas junto a su cepillo de dientes:** Tome sus medicinas después de lavarse los dientes.

1. This is document FCS 8600-SPAN, one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. This leaflet was developed with funding from the Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Reviewed by Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS educator/trainer, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, former FNP curriculum coordinator, University of Florida.