

Consejos para identificar sus medicinas

Es importante que usted tenga una manera segura y efectiva para organizar y reconocer sus medicinas. Un buen sistema le ayudará a recordar qué medicinas toma, cuáles son las dosis correctas y a qué hora debe tomarlas. Esto incluye las medicinas que compró sin receta.

Un paso clave en el buen manejo de sus medicinas es poder identificarlas. Siga estos seis consejos para identificar sus medicinas con mayor facilidad:

1. Pida a su farmacéutico que le imprima una etiqueta adicional con letra más grande. Así usted podrá leerla sin dificultad. Pegue la etiqueta en el frasco que corresponde a cada medicina.
2. Marque los frascos de las medicinas para que sepa cuáles debe tomar. Pegue sobre la etiqueta puntos que pueda sentir con sus dedos. También puede usar bandas elásticas de colores o ponerles el nombre en Braille, si sabe leerlo.
3. Si estas opciones no le sirven, puede usar identificadores de medicinas con audio.
4. Coloque las pastillas en una bandeja de un color diferente para que pueda verlas.
5. Acerque una lámpara o linterna a las etiquetas que está tratando de leer.
6. Coloque rastreadores de dosis diarias en los frascos de las medicinas. Éstos le ayudarán a recordar si ya tomó la dosis de ese día. Puede preguntarle a su oculista o farmacéutico dónde conseguir estos aparatos.

Contenido suministrado por la American Foundation for the Blind y la American Society of Consultant Pharmacists Foundation. Adaptado al español para uso del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo.

