

## LOS MEDICAMENTOS Y LAS INDICACIONES MÉDICAS



Este material es para quienes han sido tratados mediante angioplastia o bypass coronario.

### ¿Cómo cumplir bien con las indicaciones médicas?

Algunos medicamentos pasan a ser esenciales para quienes se les ha practicado una angioplastia o un bypass. Su doctor se los indicará.

Tenga presente que un medicamento cumple algunas funciones determinadas, que puede tomarlos por un período corto de tiempo o, en ocasiones, durante toda la vida y que todos pueden tener contraindicaciones o interactuar con otros fármacos. Por eso, nunca debe automedicarse, cambiar las dosis que le indicó su médico, o suspenderlas sin autorización, para no perjudicarse.

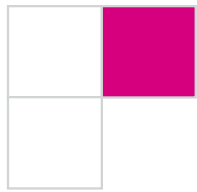
Tomar medicamentos puede ser nuevo para usted y puede ser difícil acordarse de todo.

Debe acordarse del nombre de los medicamentos, para qué los toma, a qué hora debe tomarlos, cuántas veces al día, cuál es la dosis, etc. Son muchos datos que hay que retener y conviene que siga ciertas rutinas diarias para no equivocarse, tanto si vive solo/a como si vive acompañado/a.

Para colaborar con usted en esa tarea hemos elaborado un Calendario de Medicamentos que le ayudará.

### ¿Cómo armar su rutina?

- Tenga su Calendario de Medicamentos cerca de los mismos y marque cada vez que toma una dosis.
- Tómelos todos los días a la misma hora.
- Tómelos junto con los alimentos u otra actividad que haga habitualmente, por ejemplo, inmediatamente de cepillarse los dientes.
- Use cajitas especiales para ordenarlos.
- Pida a quién está cerca suyo que le recuerde tomar los medicamentos.
- Coloque una nota o un recordatorio en su heladera.
- Puede usar un soporte magnetizado blanco (como el de los imanes publicitarios) y escribir en él los medicamentos. Con un marcador (que se pueda borrar) hace una marquita al lado cada vez que tomó el medicamento, y a final del día, borra todas las marcas para comenzar al día siguiente.
- Programe el despertador o el teléfono a la hora en que debe tomar la medicación.



La enfermedad coronaria es crónica pero si usted está dispuesto a cambiar sus hábitos, podrá tener una buena calidad de vida

**VIVIR MEJOR  
EXIGE ESFUERZOS,  
OBLIGA A CAMBIOS.  
VALE LA PENA.**



## Trucos para tomar bien los medicamentos.

- Use el Calendario de Medicamentos que le proporcionamos, lo ayudará a organizarse.
- Entienda sus medicamentos. Sepa para qué los toma y a qué hora debe hacerlo.
- Hágase una hoja de instrucciones pegando una muestra de cada pastilla que debe tomar en una hoja blanca y escriba junto a ella toda la información que debe recordar: qué función cumple, cada cuántas horas debe tomarla, en qué dosis, etc.
- Si su rutina de medicamentos es muy complicada pida ayuda a su enfermera para simplificar el proceso.
- Si va a estar fuera de su casa, esté seguro de llevar la medicación necesaria.
- Si usa dispensador de pastillas, llénelo siempre el mismo día de la semana. Por ejemplo, los viernes después de la cena.
- Pegue etiquetas de colores en sus medicamentos para simplificar su rutina. Por ejemplo, azul para los medicamentos que debe tomar con el desayuno, rojo para los medicamentos con el almuerzo, amarillo para los de la merienda y verde para la cena.
- Si siente que la medicación no le está haciendo efecto, o le provoca efectos colaterales, no dude en comentárselo a su médico.

## ¿Cómo cambiar su estilo de vida?

- Pida a su nutricionista y a su médico que le recomiende los alimentos y actividad física adecuada, y regístrelos en su planilla de Estilo de Vida que le adjuntamos.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos así verá cuanta grasa, sodio y otros ingredientes tiene su dieta.
- Anote en la planilla lo que come y la actividad física que hace. Al ver sus logros escritos, va a sentirse estimulado para continuar sus buenos hábitos.
- Pregunte a su médico con qué frecuencia necesita controlar su peso, su presión arterial y también su glucemia si es diabético. Registre en la planilla cada control.
- Si se está tomando su presión arterial en su casa, pregunte a su médico cuándo es esperable ver los resultados de su medicamento.
- Si usted siente que no está progresando mucho, hable con su médico al respecto.
- Si tiene problemas para dejar de fumar, concurra a algún centro para que lo ayuden en su propósito.
- Participe activamente en las decisiones de su tratamiento y en resolver los problemas que encuentra, para seguir las indicaciones de su médico.

**Escriba las preguntas que desee hacer en la próxima consulta, por ejemplo:**

¿Qué hago si me olvido de tomar una dosis?

¿Qué pasa cuándo un medicamento me cae mal, lo suspendo inmediatamente?