



Cumplimiento del uso de medicamentos: ¿cuál es el mejor método?

Una de las medidas más importantes que puede adoptar para ayudar a controlar su presión arterial elevada es tomar los medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las indicaciones del proveedor de atención médica.

El no tomar el (los) medicamento(s) para la presión arterial de acuerdo con las indicaciones del proveedor puede ocasionar que:

- El medicamento puede no actuar de la manera que debería hacerlo.
- La presión arterial puede aumentar.
- Puede correr el riesgo de sufrir graves complicaciones de salud, como un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



“Tomar los medicamentos interrumpe mi día”.

Tomar más de un medicamento diariamente en diferentes horarios puede resultar difícil. La clave es crear una rutina que se adapte a su vida.

- Trate de tomar los medicamentos a la misma hora que realiza otras actividades diarias, por ejemplo, en la mañana cuando se cepilla los dientes o en la noche cerca de la hora de la cena.
- Consulte con su proveedor acerca de la mejor hora para tomar sus medicamentos. Consulte si debe tomar los medicamentos con o sin alimentos.

Si frecuentemente olvida tomar su medicamento:

- Utilice un pastillero con los días de la semana. Llévelo consigo cuando salga de su casa.
- Use un reloj. Programe una alarma. Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Deje el medicamento en un lugar donde lo vea todos los días.

Si olvida renovar su medicamento a tiempo:

- Escriba “renovar medicamento” en su calendario una semana antes de que se acabe.
- Asegúrese de tener las recetas suficientes hasta la próxima visita al proveedor.
- Solicítele al farmacéutico que le envíe recordatorios para renovar las recetas.



Trabaje con su proveedor de atención médica para encontrar formas de tomar su medicamento para la presión arterial todos los días según las indicaciones.