

## Pasos para no olvidar tomar sus medicamentos



La razón más frecuente por lo que la gente no toma sus medicamentos se debe a que simplemente se olvidan.

Es muy importante tomar sus medicamentos de manera correcta, exactamente como su médico le ha indicado. Entonces,

¿Cómo puedo acordarme de tomar mi medicamento?

1. Use un pastillero semanal con secciones para cada día y/o cada hora del día.
2. Tómelo a la misma hora cada día, combinado con alguna actividad diaria, como cepillarse los dientes.

PRHK3U3SP

**Humana**®

## Pasos para no olvidar tomar sus medicamentos



La razón más frecuente por lo que la gente no toma sus medicamentos se debe a que simplemente se olvidan.

Es muy importante tomar sus medicamentos de manera correcta, exactamente como su médico le ha indicado. Entonces,

¿Cómo puedo acordarme de tomar mi medicamento?

1. Use un pastillero semanal con secciones para cada día y/o cada hora del día.
2. Tómelo a la misma hora cada día, combinado con alguna actividad diaria, como cepillarse los dientes.

PRHK3U3SP

**Humana**®

## Pasos para no olvidar tomar sus medicamentos



La razón más frecuente por lo que la gente no toma sus medicamentos se debe a que simplemente se olvidan.

Es muy importante tomar sus medicamentos de manera correcta, exactamente como su médico le ha indicado. Entonces,

¿Cómo puedo acordarme de tomar mi medicamento?

1. Use un pastillero semanal con secciones para cada día y/o cada hora del día.
2. Tómelo a la misma hora cada día, combinado con alguna actividad diaria, como cepillarse los dientes.

PRHK3U3SP

**Humana**®

3. Establezca una alarma diaria. Puede usar un reloj con alarma o si está conectado a algún dispositivo electrónico, configure alarmas que le recuerden la hora de tomarlos.
4. Programe alertas de correo electrónico, de texto o un aviso automático de su calendario para recordar que es hora de tomar el medicamento.
5. Busque la ayuda de sus familiares y amigos.

Mantenga los medicamentos a la vista, especialmente si está comenzando a tomarlos, esto en lo que se acostumbra a la nueva rutina, ya que es más fácil que se le olviden. Para mejores resultados recuerde tomar los medicamentos según las recomendaciones de su doctor. ¡Cuide su salud!

**Humana**Health  
en tu empresa

Por: Lcda. María R. Varela, MEd  
Fuente: Asociación Americana del Corazón

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

**Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).

3. Establezca una alarma diaria. Puede usar un reloj con alarma o si está conectado a algún dispositivo electrónico, configure alarmas que le recuerden la hora de tomarlos.
4. Programe alertas de correo electrónico, de texto o un aviso automático de su calendario para recordar que es hora de tomar el medicamento.
5. Busque la ayuda de sus familiares y amigos.

Mantenga los medicamentos a la vista, especialmente si está comenzando a tomarlos, esto en lo que se acostumbra a la nueva rutina, ya que es más fácil que se le olviden. Para mejores resultados recuerde tomar los medicamentos según las recomendaciones de su doctor. ¡Cuide su salud!

**Humana**Health  
en tu empresa

Por: Lcda. María R. Varela, MEd  
Fuente: Asociación Americana del Corazón

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

**Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).

3. Establezca una alarma diaria. Puede usar un reloj con alarma o si está conectado a algún dispositivo electrónico, configure alarmas que le recuerden la hora de tomarlos.
4. Programe alertas de correo electrónico, de texto o un aviso automático de su calendario para recordar que es hora de tomar el medicamento.
5. Busque la ayuda de sus familiares y amigos.

Mantenga los medicamentos a la vista, especialmente si está comenzando a tomarlos, esto en lo que se acostumbra a la nueva rutina, ya que es más fácil que se le olviden. Para mejores resultados recuerde tomar los medicamentos según las recomendaciones de su doctor. ¡Cuide su salud!

**Humana**Health  
en tu empresa

Por: Lcda. María R. Varela, MEd  
Fuente: Asociación Americana del Corazón

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711).

**Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).