VOLUMEN 6, NÚMERO 9

NYC Health
nyc.gov/health

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

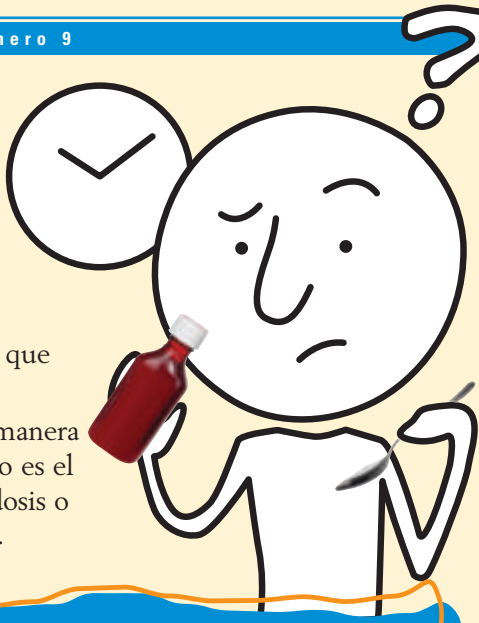
#55 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Tomar su medicamento

Cómo hacerlo más sencillo cuando su salud, y su vida, dependen de ello.

Tomar los medicamentos como se los recetaron puede ser difícil.

- ¿Tiene presión sanguínea alta? ¿Colesterol alto? ¿Diabetes?
- ¿Le recetó su médico un medicamento que debe tomar todos los días?
- ¿Siempre toma su medicamento de la manera correcta? Si la respuesta es no, ¡usted no es el único! Muchas personas se saltan una dosis o cometen errores con los medicamentos.



Cómo hacerlo más sencillo:

1. Tenga un médico de cabecera y un farmacéutico habitual.

- **Cuanto más los conozca, más fácil será hablarles.**
- **No tema molestarlos. Pídale a su médico o farmacéutico que lo ayuden. Es parte de su trabajo.**
- **No diga que está tomando su medicamento si no lo hace.**
- **Infórmele a su médico acerca de todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta sin receta, vitaminas y medicamentos a base de hierbas.**
- **Dígale si consume drogas y alcohol.**
- **Averigüe todo lo que pueda acerca de cada medicamento, para qué es, la frecuencia con que debe tomarlo, o si debe esperar efectos secundarios.**

2. Recompénsese.

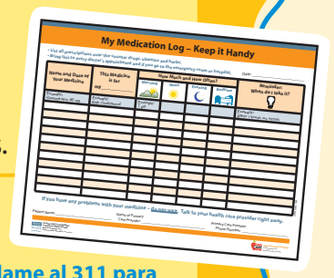
Cada semana que recuerde todos sus medicamentos, dése un gusto.

3. Consulte la tabla para encontrar consejos útiles.

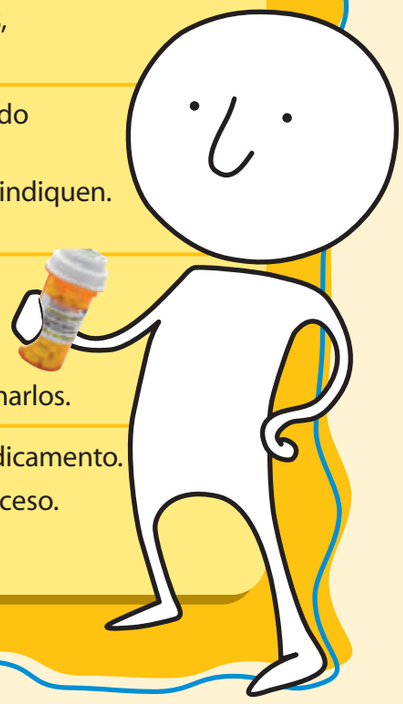
Primera impresión: Diciembre de 2007

CUMPLIR CON SU MEDICACIÓN DIARIA

PROBLEMA	QUÉ HACER
1. No creo que lo necesite. Me siento bien.	• Muchas afecciones, como la presión sanguínea alta y el colesterol alto, dañan su cuerpo aún cuando no tenga síntomas. • No deje de tomar su medicamento a menos que haya hablado con su médico antes.
2. ¡Demasiado complicado! ¡Demasiadas píldoras! ¡Demasiados horarios! ¡No puedo organizarme! 	• Pregúntele a su médico si se puede cambiar alguna de sus píldoras por alguna forma de acción prolongada o de una vez al día (para que tome menos píldoras por día). • Utilice un pastillero diario o semanal para organizar sus medicamentos. • Ponga todos sus medicamentos en una bolsa y lléveselos al médico para ver si alguno de ellos ya no es necesario. • Llame al 311 o pídale a su médico o farmacéutico un "Registro de Medicamentos" que liste todos sus medicamentos y cuándo debe tomarlos.
3. No puedo pagarlo. Éste cuesta demasiado. Simplemente tomaré menos.	• ¡Nadie debería dejar de tomar su medicamento para ahorrar dinero! • Pregúntele a su médico si su medicamento tiene un equivalente genérico de menor costo o si usted tiene derecho de recibir medicamentos gratuitos. Mucha gente lo tiene. **(Consulte la sección "Más información".)**
4. No me acuerdo. Se me olvida pedir más. O me quedo sin medicamentos cuando estoy de viaje.	• ¡No se quede sin medicamentos! Pregúntele a su plan de salud si puede obtener una provisión del medicamento para hasta tres meses de una vez. • Muchas farmacias o planes de salud tienen programas recordatorios, o entregarán o enviarán por correo los medicamentos. Pregúnteles.
5. Este medicamento no da resultado. Creo que me está haciendo sentir mal. Me siento peor ahora que antes.	• Infórmele a su médico de inmediato. Si el medicamento está causando efectos secundarios, puede cambiar a uno diferente. • Pero no deje de tomarlo a menos que su médico o farmacéutico se lo indiquen.
6. No entiendo las etiquetas. No puedo leerlas, por lo tanto, no puedo seguir las instrucciones. 	• Muchas farmacias pueden imprimir etiquetas en distintos idiomas, en letra más grande o poner imágenes en el envase. • Llame al 311 o pídale a su médico o farmacéutico un "Registro de Medicamentos" que liste todos sus medicamentos y cuándo debe tomarlos.
7. Me da vergüenza. No quiero que la gente sepa que tomo medicamentos.	• Busque un lugar privado en su trabajo o en su casa para tomar su medicamento. • Guarde sus medicamentos en algún lugar al que sólo *usted* tenga acceso. (¡Pero no se olvide de dónde los puso!)



Llame al 311 para obtener un Registro de Medicamentos gratuito.



Formas simples para ayudar a que su medicamento funcione mejor.

¿Toma medicamentos para la presión sanguínea?

- **Haga que su presión baje más rápido.**
  - ¡Suspenda la sal! Siga una dieta saludable rica en fibras y con bajo contenido de grasas saturadas. Coma frutas y verduras todos los días.
  - Al menos 5 días a la semana, haga actividad física moderada (como una caminata a paso rápido) al menos durante 30 minutos.
- **Contrólese la presión usted mismo.**
  - Muchas farmacias tienen máquinas que usted puede utilizar sin pagar.
  - Los monitores personales de presión sanguínea son fáciles de usar. Puede comprarlos en la mayoría de las farmacias y tiendas de departamentos.
  - Llame al 311 para obtener una tarjeta de seguimiento de la presión sanguínea gratuita. Lleve la tarjeta con usted cada vez que vaya al médico.

¿Toma medicamento para bajar su colesterol?

- Pregúntele a su médico cuál debería ser su objetivo.
- Ayude a que su medicamento actúe más rápido. Elija alimentos con 0 gramos de grasas trans. Siga una dieta con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol.

¿Tiene diabetes?

- Controle su A1C. Para la mayoría de las personas, el objetivo es menos de 7%.
- Mantenga su presión sanguínea bajo control. Objetivo: menos de 130/80.
- Conozca su nivel de colesterol LDL ("malo") y manténgalo bajo. Objetivo: menos de 100 mg/dL.

Más información y ayuda

- Asociación Estadounidense del Corazón (*American Heart Association*):
  www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165
  Llame al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA):
  www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html
- *Project Inform* (centrado en medicamentos para VIH):
  www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf
- Para obtener ayuda para pagar sus medicamentos:
  Programa de Asistencia Farmacéutica Salud a Su Alcance (SASA-PAP)
  www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html o llame al (212) 342-1617
- Para obtener ayuda para la reducción de costos en medicamentos:
  - **NYCRx: una organización sin fines de lucro que pone a disposición de los neoyorquinos medicamentos inofensivos y eficaces al menor costo posible. www.nycrx.org o llame al 1-866-MY-NYCRX (1-866-696-9272))**
  - **Programa de acceso a atención médica *Healthy New York*: www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm**
  - **RxOutreach: www.rxoutreach.com o llame al 1-800-769-3880**
  - **Cobertura de Seguro Farmacéutico para Personas Mayores (*Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage, EPIC*) (para personas de 65 años o más): www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm**
  - **Programa de suministro de medicamentos gratis al bajo costo *Bridges to Access*: www.bridgestoaccess.com**

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier boletín de salud

Todos los Boletines de salud están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/e-mail** para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

VOLUMEN 6, NÚMERO 9

NYC Health
nyc.gov/health

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#55 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

Preparado en cooperación con:

División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades
Oficina de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa de Control y Prevención de Enfermedades

Tomar su medicamento

Cómo hacerlo más sencillo.

LLAME AL 311 Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.

HPD1X2526S - 12.07