

Estrategias y pensamientos sobre los medicamentos

Hoja de trabajo

Puede ser útil hablar con su médico u otro miembro del equipo de tratamiento sobre lo que usted piensa respecto de los medicamentos.

Anote sus creencias y considere maneras nuevas de pensar en la cuestión. Si le resulta útil, revise la hoja de trabajo con su equipo de tratamiento.

Creencia sobre los medicamentos	Posibles pensamientos nuevos	¿Quién puede ayudar?
Ejemplo: Es muy difícil recordar tomar todos mis medicamentos.	Puedo configurar una alarma en mi teléfono o en mi calendario para ayudarme a recordar. Puedo simplificar mi esquema de medicación.	Mi médico

A continuación, se presentan estrategias para ayudarlo a seguir con sus medicamentos para que pueda obtener los mejores resultados. Marque las estrategias que ha probado o que le gustaría probar.

Estrategia	He utilizado esta estrategia	Quiero probar esta estrategia
Simplifique su esquema de medicación.		
Hable con su médico sobre opciones de medicamentos con horarios de toma de dosis menos frecuentes.		
Incorpore la toma de los medicamentos en su rutina diaria.		
Piense en los beneficios de los medicamentos.		
Use señales y recordatorios (notas, alarmas, calendarios, aplicaciones para la computadora/el teléfono).		
Pida a los integrantes de su red de apoyo que le ayuden a recordar.		
Otra:		