

? Haga preguntas

Si su proveedor le indica un medicamento, no olvide preguntar lo siguiente:

- ¿Cuál es la marca y el nombre genérico del medicamento?
- ¿Por qué debo tomar este medicamento?
- ¿Funcionará este medicamento de forma segura con todos mis otros medicamentos?
- ¿Hay algún análisis de sangre que deba hacerme antes de comenzar con el medicamento? ¿Cada cuánto tiempo debo realizar la prueba durante la ingesta del medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos adversos y cómo puedo lidiar con ellos?
- ¿Cuánto demora en hacer efecto?
- ¿Cómo sabré que el medicamento está haciendo efecto?
- ¿Cuánto tiempo debo tomar el medicamento?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar el medicamento?

Cuanto más sepa sobre sus medicamentos, mayores serán las probabilidades de tomarlos de forma correcta.

¿Cómo consigo ayuda?

Comuníquese con Behavioral Healthcare Options, Inc. (BHO) al:

702-364-1484 o al número gratuito **1-800-873-2246**,
TTY **711**
bhoptions.com

¿Tiene preguntas para su médico?
¿Quisiera hablar con su médico sobre sus preguntas? Anótelas aquí. Use una hoja aparte si es necesario.

Lleve este folleto a su cita.

No discriminamos por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad física o mental, en programas y actividades relacionados con la salud.

Prestamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Por ejemplo, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede pedir un intérprete. Para pedir ayuda, llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud o los documentos del plan.



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company



💊 Importancia de los medicamentos

¿Toma siempre su medicamento según lo recomendado por su proveedor? Si no lo hace, no está solo. Muchas personas omiten dosis o toman su medicamento de forma incorrecta. Si tiene problemas para tomar su medicamento, hay cosas que tanto usted como su proveedor pueden hacer para que retome la disciplina.

✅ Preparación para su cita

Fije un objetivo para su cita. Debido a que las citas para medicamentos son breves, intente establecer un objetivo para su cita. Algunos de los posibles objetivos pueden ser comenzar a tomar un medicamento, analizar un cambio de medicamento o encontrar una solución para los efectos adversos no deseados. Puede ser útil hacer una lista de los síntomas y las preguntas que desea analizar antes de su cita. Sea específico en cuanto a sus dudas y a cualquier cambio que haya notado desde la última cita.





Actividades para ayudarlo a manejar sus medicamentos

M-A-S-K lo ayudará a recordar actividades para manejar sus medicamentos. **M-A-S-K** significa:

Medication log (Registrar medicamentos): Los registros de los medicamentos lo ayudan a recordar todos los medicamentos que está tomando y a hacer un seguimiento de los cambios del comportamiento. Además, puede ayudar a su proveedor en el momento de hacer ajustes a su plan de tratamiento.

Ask for help (Pedir ayuda): Hágale preguntas a su proveedor o farmacéutico e incluya su sistema de apoyo. Obtenga más información sobre su medicamento durante la cita o cada vez que busque o deje una receta. Pídale a un amigo o familiar que le recuerde tomar su medicamento y que lo ayude a buscar o programar los resurtidos de medicamentos.

Set daily routine (Programar una rutina diaria): Relacione los horarios en los que toma su medicamento con otra rutina diaria. Si toma su medicamento después de cepillarse los dientes, el cepillado de los dientes se convertirá en una referencia que le hará recordar tomar el medicamento.

Keep medications where you'll notice them (Tenga los medicamentos donde los vea): Si se le sugiere tomar el medicamento con la comida, puede dejarlo sobre la mesa.

Manejo de sus medicamentos:

Fecha y hora	Nombre del medicamento y dosis	¿Para qué es? (depresión, manía, psicosis, etc.)	¿El síntoma empeoró, mejoró algo o mejoró mucho hoy?	¿Hubo algún efecto adverso producto del medicamento?	¿Qué hice para controlar los síntomas? (ejercicio, respiración profunda, hablar con un amigo)

Información de contacto del médico/consultorio:

Proveedor: _____

Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Horario: _____

Tomar los medicamentos según las indicaciones es importante. Le brinda las mejores oportunidades de controlar los síntomas y mantenerse saludable. No deje de tomar sus medicamentos sin consultar a su proveedor. Dejar de tomar algunos medicamentos puede hacer que los síntomas empeoren, que tenga abstinencia o que aumente el riesgo de tener pensamientos y comportamientos suicidas.

Si tiene una situación que pone la vida en peligro, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.