

Mapa Rutas del Cambio

Recordar tomar mi medicina cuando “diario hay tanto que hacer”



1

Exploremos por qué puede ser difícil recordar tomar su medicación regularmente

Conoce a Martha



Martha es una abuela de 3 nietos que son muy activos. Cuida a los niños 5 días a la semana para que su hija pueda trabajar y tener cuidado de niños costeable.

El médico de Martha le dijo hace un año que tenía presión arterial alta y le recetó un medicamento que debe tomar una vez al día. “Antes, nunca tuve que tomar medicamentos diario y se me olvida muchas veces. Cuidar a mis nietos todo el día ocupa una gran parte de mi poder cerebral, y creo que es por eso que no me acuerdo de tomar mi medicamento”. Martha tiene una cita con su médico en un mes y quiere comenzar a tomarlo todos los días para asegurarse de que su presión arterial esté bajo control antes de la cita.

Aquí está un mapa de la historia de Marta:

¿Qué pasó?

- Cuida a 3 nietos
- Está enfocada en sus nietos

¿Cómo se siente?

- Culpable
- Olvidadiza
- Estresada

¿Qué está haciendo (o no haciendo)?

- No está tomando su medicamento de presión arterial

2

¿Qué partes de tu historia suenan como las de Marta? ¿Cómo es diferente tu historia?

3

¿Qué paso puede dar esta próxima semana para tomar su medicamento regularmente?

Aquí hay algunas ideas basadas en qué tan lista está para tomar su medicamento esta semana

No muy listo...

- ☐ Hable con alguien que se encuentre en una situación similar

Sigo pensando...

- ☐ Hable con alguien quien haya aprendido con éxito cómo tomar medicamentos regularmente

Preparando...

- ☐ Pída a un médico una caja de pastillas para server como recordatorio
- ☐ Pida a familiares o amigas a recordarle a tomar su medicina

¡Estoy listo ahora!

- ☐ Establezca un recordatorio diario en su teléfono para tomar sus medicamentos.
- ☐ Programe la misma hora cada día para tomar sus medicamentos

Manteniendo el cambio

- ☐ Planifique recompensas saludables por cumplir objetivos
- ☐ Cree un plan para volver a la normalidad después de una recaída

4

¡Estoy aquí para ayudar!

Como su navegador de salud, estoy aquí para ayudarlo a encontrar formas de alcanzar sus objetivos de salud.

Me comunicaré con usted:

Si tiene alguna pregunta antes de su cita, no dude en llamarme:

Hechos sobre Adherencia a la medicación



La adherencia a la medicación puede reducir los costos medicos

Tomar sus medicamentos regularmente mejorará su condición



La medicación puede prevenir un ataque al corazón o un derrame cerebral

Los medicamentos, tomados según las indicaciones, pueden ayudarle a estar allí para sus seres queridos.



“Es ese apoyo personal uno a uno lo que creo que es muy bueno. Me ha ayudado a mantenerme en el camino correcto, alentado. Cambiar los hábitos viejos no es tan fácil, así que me impresionó tener a alguien que esté allí para alentarte y preocuparse mucho por ti.”

~Kathie P.



Colorado Heart Healthy Solutions
Keep the Beat