



USA UN PASTILLERO

Te recordará visualmente que tienes que tomar la medicación y en caso de duda puedes consultar si la has tomado



CONSERVA SIEMPRE LA MEDICACIÓN EN EL MISMO SITIO

Si tienes la medicación en un lugar accesible, será más fácil acordarte de tomarla



TOMA LA MEDICACIÓN A LA MISMA HORA

Coincidiendo con alguna actividad rutinaria y diaria (ej. comida o cena, al entrar en casa, al acostarte...)



APROVECHA LA TECNOLOGÍA

Utiliza alarmas, mensajes y aplicaciones que te ayuden a recordar las tomas



PLANIFICA TU TRATAMIENTO

Elabora una tabla con el orden, horarios y cantidades y ponlo en algún sitio visible (ej. nevera)



DÉJATE AYUDAR Y PIDE CONSEJO

Familiares, amigos y profesionales sanitarios estamos para ayudarte