

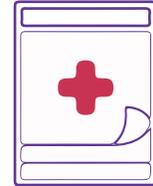
# Recuerde que debe tomar sus medicamentos anticonvulsivos



Tomar su medicamento anticonvulsivo todos los días puede ser difícil. Muchas personas quieren tomar sus medicamentos como el médico se los recetó, pero a veces se les olvida. Es posible que usted, su hijo o su pareja tengan que tomar medicamentos varias veces al día y puede ser difícil acordarse. Aquí se presentan algunos consejos que pueden ayudarle.

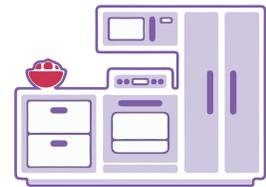
## Utilice señales o símbolos como recordatorios

- Coloque notas en lugares que vea con frecuencia, como el refrigerador, el espejo del baño o la puerta de entrada.
- Lleve una pulsera, un collar o un reloj que le recuerde que debe dar o tomar medicamentos.
- Prepare un calendario o un horario que pueda colocar en el refrigerador o en otro lugar que pueda ver.



## Mantenga el medicamento anticonvulsivo donde pueda verlo

- Mantenga sus medicamentos donde los niños no puedan alcanzarlos, pero donde usted pueda verlos.
- Utilice un pastillero y colóquelo en la parte de atrás del repostero en la cocina.
- Guárdelo en un lugar por donde usted pase todos los días.



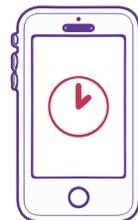
## Conecte la administración del medicamento anticonvulsivo con una rutina

- A la hora de comer o de acostarse si su horario es el mismo todos los días.
- Cuando usted o su hijo se cepillan los dientes.
- A la misma hora cada día, como a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.
- Para las personas encargadas de otros: dar el medicamento a la misma hora e que otras personas en la casa toman sus propios medicamentos.
- Elija un momento que tenga significado para usted o su familia.



## Utilice la tecnología como recordatorio

- Fije una alarma: en el móvil, la estufa, el televisor, el FitBit o cualquier otro dispositivo electrónico.
- Para las personas encargadas de otros: si la persona toma el medicamento en la escuela o el trabajo, envíele un mensaje de texto como recordatorio.
- Descargue una aplicación gratuita para teléfonos móviles en su teléfono. ¡Pídanos más información al respecto!



## Consejos generales de viaje

- Planee con tiempo si se va de viaje o cambia su rutina de alguna manera.
- Lleve una carta de su médico en la que mencione que necesita viajar con medicamentos.
- Trate de conseguir una cantidad extra de medicamentos si no va a tener acceso a su farmacia por varios días.
- Imprima un calendario de medicamentos que pueda llevar con usted.
- Guarde dosis adicionales de medicamentos en su bolso, su mochila o su bolsa de dormir en caso de que olvide llevarlos.



# Recuerde que debe tomar sus medicamentos anticonvulsivos



## Plan domiciliario para recordar tomar sus medicamentos anticonvulsivos

¿Qué plan ha elegido?

- Recordatorio visual  Implementar en su rutina  Recordatorio personal  
 Alarma  Aplicación de teléfono móvil

<b>¿Quién va a participar?</b>
<b>¿Dónde va a ocurrir?</b>
<b>¿Cuándo va a ocurrir?</b>
<b>¿Cómo sabrá que está funcionando?</b>

Si este plan no funciona, intentaremos lo siguiente:

- Recordatorio visual  Implementar en su rutina  Recordatorio personal  Alarma  
 Aplicación para teléfonos móvil  Programas de autogestión basados en la web (Webease, HOBSCOTCH)

Si necesita ayuda, puede llamar:

- Enfermera de epilepsia: \_\_\_\_\_  
 Epilepsy Foundation: : \_\_\_\_\_  
 Otros: \_\_\_\_\_