

Mantenga sus medicamentos organizados con un pastillero



Usar un pastillero puede ayudarle a mantener organizado los medicamentos que necesita tomar cada día. También le puede ayudar a tomar sus medicamentos a la hora adecuada y de la manera correcta. Hable con su médico o farmacéutico si necesita ayuda con sus medicamentos. Siga los siguientes pasos para llenar su pastillero:

Paso 1: Haga una lista de todos sus medicamentos

- Lea la etiqueta de cada frasco y anote las instrucciones sobre cómo tomar el medicamento, así como lo indica la etiqueta.
- Su lista de medicamentos debe incluir todos los medicamentos que toma, así como aquellos que no pueden ir en un pastillero, como los inhaladores, líquidos e inyectables.

Paso 2: Llene su pastillero

- Abra todas las tapas de su pastillero.
- Comience con el primer medicamento de su lista y llene cada compartimiento según sea necesario para toda la semana.
- Cuando termine, cierre el frasco y apártelo de los que no ha llenado todavía.
- Después de que coloque cada medicamento en el pastillero, marque todas las casillas en su lista para asegurarse de que cada día tenga la cantidad correcta de medicamentos.
- Cierre todas las tapas de su pastillero.

Paso 3: Deseche de forma segura los medicamentos que no necesite o estén vencidos

- Si hay algún cambio en alguna de sus recetas médicas, deseche de forma segura los medicamentos que no necesite o los que estén vencidos lo antes posible. Para hacer esto, puede llevarlos a la estación de policía o a una farmacia que participe en el programa de devolución de medicamentos. Para encontrar una ubicación cerca de usted, visite el localizador de sitios de recolección en www.dea.gov/takebackday.



Mantenga sus medicamentos organizados con un pastillero

Paso 3 (continuación): Deseche de forma segura los medicamentos que no necesite o estén vencidos

- Si no hay un lugar con el programa de devolución de medicamentos disponible, los analgésicos fuertes y los opioides se pueden tirar por el inodoro para mantener su hogar seguro. Los medicamentos que no se pueden desechar por el inodoro se pueden desechar en la basura doméstica mezclándolos con una sustancia que no se pueda comer, como café molido usado o arena para gatos.
- Para obtener más información sobre cómo desechar medicamentos y qué medicamentos se pueden desechar, visite www.hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs/index.html.

Espere lo inesperado

- Esté preparado para eventos que puedan estar fuera de su control, como: terremotos, apagones y cierres de carreteras.
- Durante estos eventos, es posible que no pueda ir a una farmacia.
- Conserve al menos medicamentos para una semana como parte de su equipo de emergencia.



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.