Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

¿CÓMO PUEDO MANTENER UNA RUTINA DE CUIDADOS DE SALUD?

USTED NO ES EL ÚNICO QUE TIENE DIFICULTADES

Es normal tener dificultades con la rutina de cuidados de salud. No es fácil tomar medicamentos, seguir los tratamientos y acordarse de las citas, además de las actividades escolares y extraescolares. Muchos adolescentes se olvidan de tomar los medicamentos, se abruman, se descuidan y se frustran. ¡Eso NO significa que sea holgazán, sino que es humano!

POR QUÉ SU RUTINA ES IMPORTANTE

Aunque no note ningún síntoma de su enfermedad o los cambios no sean evidentes, sus medicamentos y tratamientos suelen actuar de forma silenciosa para mantenerlo saludable.

Seguir el tratamiento ayuda a prevenir los síntomas y los brotes, evita que tenga que ir al hospital, le da más energía para el colegio, el deporte y los amigos, y reduce el estrés a largo plazo.

ESTRATEGIAS QUE REALMENTE AYUDAN

Pruebe estas sencillas estrategias para integrar mejor sus medicamentos y tratamientos en su rutina:

Utilice las alarmas de su teléfono o las aplicaciones de recordatorios.

Combine los medicamentos con hábitos que ya tenga, como lavarse los dientes.

Guarde sus medicamentos y suministros **en un lugar donde pueda verlos**.

Utilice notas de recordatorio, calendarios o recordatorios en la pantalla de bloqueo.

Organice su cuidado de salud **en torno a otras actividades** como el colegio, el deporte y el descanso.

HABLE CON SU MÉDICO

Ahora que se está volviendo mayor, tiene un papel importante que desempeñar en su cuidado médico. Si tiene alguna duda o necesita ayuda con sus medicamentos o tratamientos, no dude en hablar con su médico.

No tenga miedo de mencionar cosas como:

- El horario para tomar este medicamento es demasiado complicado.
- Preferiría no tomarme este medicamento en el colegio.
- Tengo problemas con los efectos secundarios.

Haga preguntas como:

- ¿Qué pasa si me salto una dosis?
- ¿Se le ocurre alguna forma de simplificar la rutina?
- ¿Conoce alguna herramienta de recordatorio que pueda ser útil?
- ¿Podemos cambiar el horario de mi medicación?
- ¿Qué debo hacer cuando estoy ocupado o de viaje?
- ¿Cómo puedo ser más independiente en lo que respecta a mis cuidados médicos?

No se avergüence de decirle a su médico si le cuesta seguir con su rutina. El objetivo es ayudarlo a mantenerse saludable. Recuerde que cuidar de usted mismo ahora lo ayuda a desarrollar confianza, independencia y habilidades que le serán de gran utilidad mucho después de que se gradúe de la escuela secundaria.