

¿Olvida tomarse el medicamento para la presión arterial?

No es fácil recordar tomar el medicamento para la presión arterial, pero es indispensable que lo haga: Si tiene presión arterial alta o hipertensión, el medicamento puede disminuir la presión arterial y ayudarlo a prevenir condiciones de salud serias, tales como ataques al corazón, derrames cerebrales, enfermedad renal e insuficiencia cardíaca congestiva.

Haga el hábito de tomar su Medicamento para la Presión Arterial

Si se salta frecuentemente las dosis de su medicamento para presión arterial o no toma la dosis recomendada, su hipertensión puede descontrolarse. Los siguientes consejos son para ayudarlo a recordar tomarse regularmente su medicamento para la presión arterial:

Recuerde por qué está tomando un medicamento para la presión arterial. “Deténgase un momento y dígame, ‘¿Por qué estoy tomando este medicamento, para empezar?’ dice el doctor David Meyerson, director de servicios de consultas cardiológicas, en el Johns Hopkins Bayview Medical Center y vocero nacional para la American Heart Association. Él recomienda que piense por qué su doctor le prescribió el medicamento para la presión arterial en primer lugar y usar esa respuesta como motivación. Otro aspecto motivador: su historial familiar. Muchas personas con presión arterial alta tienen familiares que han sufrido de derrames cerebrales y ataques al corazón. "Debe de entender que la historia se repetirá a menos que hagamos algo para interrumpirla“, dice Meyerson.



Mantenga su receta médica completa. Otra razón común que las personas olvidan sus dosis de medicamento para la presión arterial es porque se quedan sin medicamento antes de recibir un reabastecimiento. "Planifica para que no te quedes sin medicamento," recalca Meyerson. Para ayudarle con esto, trate de tomar nota en su calendario cuando es tiempo de pedir su reabastecimiento y recoger su prescripción.

“Todas las personas que toman un medicamento olvidan una dosis de vez en cuando”, dice Meyerson. Si usted olvida una dosis de su medicamento para la presión arterial, normalmente no causa ningún problema. Pero es importante que no se desvíe en la toma de su medicamento puesto que las dosis regulares pueden ayudarle a reducir la presión arterial y reducir las posibilidades que usted pueda sufrir un problema de salud relacionado con la presión arterial.

“Lo que no debe de hacer cuando pierde una dosis es duplicar la siguiente”, afirma Meyerson. Si recuerda a la hora del almuerzo que olvidó su dosis matutina, puede tomarla en el momento, recalca Meyerson, pero si es de noche o el día siguiente y recuerda que la olvidó, debe de continuar la toma del medicamento según las instrucciones.

Dice Meyerson, "Lo más importante es que vuelva enseguida a su rutina regular."

Fuente: <https://www.everydayhealth.com/hypertension/treating/tips/remember-your-blood-pressure-meds.aspx>

Para contactar un Experto en Salud del Comportamiento o Trabajo/Vida llame al: [800.327.2255](tel:800.327.2255)