

Pensamientos y estrategias relacionados con la medicación

Puede resultar útil hablar con el médico u otro miembro del equipo de tratamiento sobre qué piensa usted acerca de la medicación.

Escriba sus opiniones y considere nuevas maneras de pensar acerca de esta cuestión. Si lo cree conveniente, revise la hoja de trabajo con un miembro de su equipo de tratamiento.

Opinión acerca de la medicación	Posibles nuevos pensamientos	¿Quién puede ayudar?
Ejemplo: Es muy difícil recordar tomar todos mis medicamentos.	Puedo poner una alarma en mi teléfono o en mi calendario para ayudarme a recordar.	
	Puedo simplificar mi programa de medicación.	Mi médico

A continuación se presentan estrategias para ayudarlo a cumplir con sus programas de medicación, para que pueda obtener los mejores resultados. Marque las estrategias que ya ha probado o le gustaría probar.

Estrategia	He usado esta estrategia	Quiero probar esta estrategia
Simplificar el programa de medicación.		
Hablar con su médico acerca de las opciones de medicación con programas de administración de las dosis menos frecuente.		
Programar la medicación en su rutina diaria.		
Pensar acerca de los beneficios de la medicación.		
Usar pistas y recordatorios (notas, calendarios, aplicaciones de teléfono o computadora).		
Pedir a las personas de su red de apoyo ayuda para recordar.		
Otra:		

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com