



## Enfermedades vasculares: Piensa en la medicación

¿Conozco la medicación que tengo que tomar y para que sirve cada fármaco? Lo escribo.

---

---

¿Generalmente me acuerdo de tomarla?

---

¿Que sistema ...

- Tenerla un sitio muy visible
- Apuntar en el calendario cuando la tomo
- Ponerme un cartel recordatorio
- Utilizo pastillero
- Otras formas (piensa en alguna que te vaya bien a tí)

¿Qué pienso respecto a tomarla todos los días?

---

---

Y cuando tengo catarro, bronquitis o cualquier otro problema para el que tengo que tomar otros medicamentos, ¿qué hago con la medicación que vengo tomando?

---

---

Las siguientes frases son FALSAS. Sin embargo, reflejan parte de lo que se piensa en nuestra sociedad y a veces sin darnos cuenta nos influyen. ¿Como ves tu situación?:

- La Medicación sólo hay que tomarla cuando la enfermedad arrecia
- De vez en cuando el organismo necesita descanso de la medicación
- La medicación hay que tomarla un tiempo y dejarla cuando ya no se nota nada