



LEUKEMIA &
LYMPHOMA
SOCIETY®

fighting blood cancers

**algún día
es hoy**

Recurso para la adherencia al tratamiento con medicamentos en pacientes con mieloma



Este calendario fue
apoyado por



Adherencia al tratamiento con medicamentos orales:

un régimen de tratamiento en el cual los pacientes toman sus medicamentos según las indicaciones de los profesionales médicos

Consejos para los pacientes



- Antes de que su cita médica termine, asegúrese de entender cómo tomar sus medicamentos y de tener un plan para recordar hacerlo según las indicaciones del médico.
- Identifique las actividades que lleva a cabo diariamente a la misma hora en que debe tomar su medicamento, tal como cepillarse los dientes. Use estas actividades para recordarse a sí mismo que tiene que tomar sus medicamentos.
- Programe la alarma de su reloj o de su teléfono celular, o use un temporizador de cocina, para que le recuerde cuándo tomar sus medicamentos.
- Use notas adhesivas para recordarse a sí mismo. Coloque las notas en lugares visibles, tales como el espejo del baño o la puerta del refrigerador.
- Si usa un pastillero (caja organizadora de comprimidos), conserve un comprimido en su envase original. De esta manera, si se olvida para qué sirve el comprimido, puede averiguarlo usando el envase original.
- Coloque el pastillero en un lugar en el cual le recordará tomar sus medicamentos. Por ejemplo, si debe tomar su medicamento tres veces al día con las comidas, ponga esos medicamentos en un pastillero cerca del lugar en donde come.
- Si usted usa otros medicamentos para los cuales el pastillero no sería adecuado, como un tratamiento con parches o un nebulizador, ponga un botón de ropa en el pastillero, para que le sirva como un recordatorio. Una vez que haya usado ese medicamento, coloque el botón en el sitio correspondiente a la siguiente dosis programada.
- Asegúrese de entender para qué sirve cada medicamento y de saber cómo tomarlos de forma correcta y segura. Pregúntele al médico cuáles son los efectos secundarios que debe informar y, en caso de que crea que su medicamento está causando un problema, cuándo y a quién llamar.
- Sepa cuándo se le acabará cada uno de sus medicamentos. En su calendario, escriba recordatorios de cuándo será necesario reabastecerse de cada medicamento (lo que se llama “refill” en inglés). No espere hasta que le queden solo uno o dos comprimidos. Si su plan de salud ofrece un servicio de reabastecimiento de los medicamentos por correo, es posible que le resulte más fácil y barato que la farmacia. Además, puede que le permita obtener un suministro para 30 a 90 días de la mayoría de sus medicamentos.
- Asegúrese de que sus medicamentos no estén vencidos. Pregúntele al farmacéutico cómo deshacerse, de manera segura, de los medicamentos vencidos.



Cómo usar el calendario para la toma de medicamentos para el mieloma

Es útil contar con una rutina diaria para la toma de sus medicamentos. Use este calendario como una manera sencilla, para usted y sus familiares, de manejar los medicamentos y las instrucciones del médico.

- Las casillas correspondientes a los días están en blanco para proporcionar espacio para que usted y sus familiares puedan anotar información útil.
- Use la **Tabla de medicamentos**, que se encuentra en las páginas 26 y 27, para anotar todos sus medicamentos recetados y de venta libre, así como las vitaminas y suplementos que tome. Llévelo consigo a todas las consultas con el médico y asegúrese de actualizarlo cada vez que haya un cambio en su medicación. Asegúrese de que sus familiares tengan copias, en caso de alguna emergencia.
- Use la sección titulada **Notas**, que se encuentra en la parte inferior de la página de cada mes, para anotar las preguntas que pudiera tener para el equipo de profesionales médicos o cualquier otra información.
- Use la sección titulada **Nombres y números telefónicos importantes**, en la página 28, para anotar información sobre su médico, el equipo de profesionales médicos que lo atienden, la farmacia que usa, su cuidador, su compañía de seguro médico y otros contactos importantes.
- Si tiene alguna pregunta, llame a un Especialista en Información de LLS al (800) 955-4572, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este.

Mes 1

Domingo

Lunes

Martes

«Soy un sobreviviente».

Notas



RECORDATORIO:
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



La adherencia al tratamiento con medicamentos puede ser confusa. Solicite al equipo de profesionales médicos una lista completa de sus medicamentos para usarla con este calendario. Recuerde organizar sus comprimidos y almacenarlos según las indicaciones.

Mes 2

Domingo


Lunes

Martes

«Cáncer es una palabra, no una condena».

— John Diamon

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Hay cuatro medicamentos orales aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento del mieloma. Hable de ellos con el equipo de profesionales médicos para determinar el (los) mejor(es) tratamiento(s) en su caso.

Mes 3

Domingo


Lunes

Martes

«El coraje no siempre ruge. A veces, el coraje es la voz tranquila que al final del día nos dice: ‘Mañana lo volveré a intentar’».

— Mary Anne Radmacher

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



La salud ósea es importante. Asegúrese de consultar regularmente con el equipo de profesionales médicos para la vigilancia de su salud ósea.


Mes 4

	Domingo	Lunes	Martes

«El espíritu humano es más fuerte que cualquier cosa que le pueda pasar».

— C.C. Scott

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Siempre debe consultar con su médico o farmacéutico antes de triturar o dividir cualquier medicamento. Algunos comprimidos solamente deben tragarse enteros.

Mes 5

Domingo


Lunes

Martes

«Oh, amigo mío, lo que cuenta no es lo que te quitan, sino lo que haces con lo que te queda».

— Hubert Humphrey

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



La anemia, o deficiencia de glóbulos rojos, es una inquietud frecuente de las personas con mieloma múltiple. Hable sobre su alimentación con el equipo de profesionales médicos para asegurarse de que está obteniendo la cantidad adecuada de vitaminas.


Mes 6

Domingo	Lunes	Martes

«Algunos días no habrá una canción en tu corazón. Canta de todos modos».

— Emory Austin

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



TODOS sus médicos deberían conocer TODOS los medicamentos y remedios naturales que está tomando y usando, incluyendo los medicamentos recetados y de venta libre, así como las hierbas y suplementos.


Mes 7

Domingo	Lunes	Martes

«La fortaleza está en el alma y el espíritu, no en los músculos».

— Alex Karras

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Puede ser difícil recordar toda la información de sus citas con el médico. Invite a un familiar o amigo para que lo acompañe y ayude a tomar notas.


Mes 8

Domingo	Lunes	Martes

«Cada mañana tiene dos asas. Podemos tomar el día por el asa de la ansiedad o por el asa de la fe».

— Autor desconocido

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Hable con su médico sobre cada uno de los medicamentos que toma y asegúrese de que entiende lo que hay que hacer si llega a omitir una dosis.


Mes 9

Domingo	Lunes	Martes

«Cada día trae sus propios regalos. Ábrelos».

— Ruth Ann Schabacker

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Un familiar o amigo puede ayudarlo a preparar su horario de medicación.


Mes 10

	Domingo	Lunes	Martes

«La única cosa más fuerte que el miedo es la esperanza».

— Autor desconocido

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



La comunicación abierta con el equipo de profesionales médicos es importante para tomar las mejores decisiones, y las más adecuadas, en cuanto a su atención médica.

Mes 11

Domingo

Lunes

Martes

«Uno nunca sabe cuán fuerte es hasta que ser fuerte es la única opción que se tiene».

— Cayla Mills

Notas



RECORDATORIO:
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento.
Hable sobre su consumo de fibra alimentaria y agua con
el equipo de profesionales médicos.

Mes 12

«El cáncer es tan limitado...

No puede paralizar el amor.

No puede quebrantar la esperanza.

No puede corroer la fe.

No puede socavar la paz.

No puede destruir la confianza.

No puede matar la amistad.

No puede suprimir los recuerdos.

No puede silenciar el valor.


No puede reducir la vida eterna.

No puede conquistar el espíritu» .

— Autor desconocido

	Domingo	Lunes	Martes

Notas

 **RECORDATORIO:**
Prepare los
medicamentos para
la próxima semana.

Nombre del mes _____

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Hacer ejercicio y escribir un diario pueden mejorar su salud física y emocional.

Tabla de medicamentos

Nombre del medicamento	Dosis	Cuándo tomarlo	Efectos secundarios
EJEMPLO: Nombre del medicamento	5 mg	3 veces al día con alimentos	Dolor de cabeza, mareos

Tabla de medicamentos

Nombre del medicamento	Dosis	Cuándo tomarlo	Efectos secundarios

Nombres y números telefónicos importantes

Nombre	Descripción	Número telefónico

Comuníquese con un Especialista en Información de LLS para recibir información sobre los siguiente temas:

Recursos

- Materiales educativos gratuitos
- Búsquedas personalizadas de ensayos clínicos
- Programas de ayuda económica
- Remisiones médicas útiles

Apoyo

- Oportunidades para conectarse con otras personas con cáncer de la sangre
- Sesiones de conversación (chats) por Internet
- Programas educativos en vivo o archivados



800.955.4572 9a.m. a 9p.m., hora del este



www.LLS.org/espanol



LEUKEMIA & LYMPHOMA SOCIETY®

fighting blood cancers

Para obtener más información, comuníquese con nuestros Especialistas en Información al 800.955.4572 (se habla español y se ofrecen servicios de interpretación a pedido) www.LLS.org/espanol



o con la:

Oficina nacional

3 International Drive, Suite 200
Rye Brook, NY 10573

Nuestra misión:

Curar la leucemia, el linfoma, la enfermedad de Hodgkin y el mieloma, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familias.

LLS es una organización sin fines de lucro que depende de la generosidad de las contribuciones de personas y de fundaciones y corporaciones para continuar con su misión.