



Mi rutina de MEDICACIÓN



Pequeñas
rutinas,
grandes
diferencias.



MEDICACIÓN
(nombre y dosis)



MI MOMENTO
(¿cuándo?)



MI SEÑAL
(¿qué me lo
recordará?)



CONFIRMACIÓN
(marcar cuando
ya la he tomado)



LUN

.....

.....

.....

☐☐☐☐

MAR

.....

.....

.....

☐☐☐☐

MIÉ

.....

.....

.....

☐☐☐☐

JUE

.....

.....

.....

☐☐☐☐

VIE

.....

.....

.....

☐☐☐☐

SÁB

.....

.....

.....

☐☐☐☐

DOM

.....

.....

.....

☐☐☐☐

NOTAS

.....

.....

.....

.....





Información importante

— SOBRE MI MEDICACIÓN —



MI PAUTA

(indicaciones de mi médico)

Medicamento:

Dosis:

Cuándo la tomo:

Cómo la tomo:

Otras indicaciones:

.....



CONSEJOS PERSONALIZADOS

(para mí)



.....

.....

.....

.....

.....

.....



OTROS MEDICAMENTOS

que tomo habitualmente

Medicamento	¿Para qué?	Momento
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



SUPLEMENTOS

o complementos

Suplemento	¿Para qué?	Momento
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



RECORDATORIOS

- ☐ Alarma en el móvil
- ☐ Nota visible
- ☐ Pastillero
- ☐ Asociarla a otra rutina (ej. cepillarme los dientes)
- ☐ En un lugar fijo
- ☐ Otro:



REVISIONES Y RENOVACIONES

Próxima revisión:

Profesional (médico/endocrino):

Renovar receta:

Cómo lo gestiono:

Otras fechas importantes:



OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

