

## ➔ Para no olvidar tu dosis diaria, sigue estos sencillos pasos:

- Tener bien clara y por escrito la información relativa a la enfermedad y el tratamiento, con el nombre del medicamento, cantidades a tomar y modo de empleo.



- Marcar la medicación correspondiente a cada día mediante pegatinas o usando pastilleros lo que le permitirá conocer si ha tomado o no el tratamiento ese día.

- Hacer coincidir la toma del medicamento con actividades del día a día, como las comidas, ayudará a recordar cuándo tomar la medicación.

- Usar alarmas o aplicaciones para móviles para acordarse de la toma de la medicación.



- Hablar con el médico si se tiene alguna duda sobre el tratamiento o dificultad para adaptarse al mismo.

En caso de que se salte u olvide tomarse una dosis, no debe sentirse agobiado ni culpable. Tan solo debe tomar la medicación tan pronto como sea posible, salvo que quede poco tiempo para la próxima, en cuyo caso será mejor esperar a la siguiente dosis<sup>1</sup>.



1. E. Savi et al. Causes of SLIT discontinuation and strategies to improve the adherence: a pragmatic approach. Allergy 2013 DOI.

PARA SABER MÁS PINCHE EN:  
TENGOALERGIA.ES

