

Consejos para tomar el TAR a tiempo, siempre

Use una caja dispensadora de píldoras para organizar sus medicamentos diarios.



Mantenga los medicamentos donde los vea, pero fuera del alcance de los niños.



Combina tomar tus medicamentos con tu rutina diaria. Por ejemplo, algunas personas toman medicamentos con el estómago vacío después de cepillarse los dientes, mientras que otras toman medicamentos con comidas como el desayuno o la cena.



No te quedes sin tus medicamentos. Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a automatizar sus recetas para que se vuelvan a llenar antes de que su suministro se baje.



Establece recordatorios en tu teléfono o reloj, o descarga una aplicación para recordarte.



Pídale a un familiar o amigo que se lo recuerde.

¿Ya se tomó los medicamentos hoy?



Mantenga una reserva de los medicamentos en la maleta o en el trabajo, para que pueda tomárselos dondequiera que esté. Y cuando viaje, lleve más medicamentos de los que crea que necesitará en caso de que cambien los planes.



Recuerda, si te olvidas de una dosis, tómala tan pronto como la recuerdes. Pero si es casi la hora de su próxima dosis, omita la dosis olvidada y simplemente tome su siguiente dosis a la hora regular. No tome dos dosis al mismo tiempo para compensar una dosis olvidada.



Para obtener más información sobre la adherencia, visite HIVinfo.NIH.gov/es.

Para obtener más información, visite HIVinfo.NIH.gov/es.