

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.



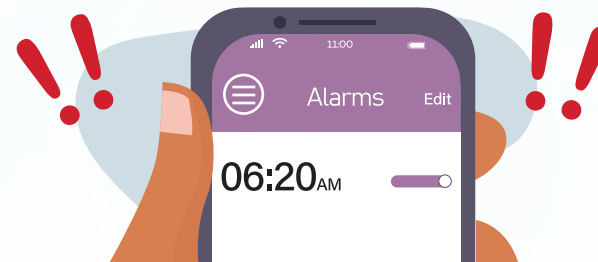
Tome los medicamentos como parte de su rutina diaria, por ejemplo, tómelos después de cepillarse los dientes cada mañana.



No deje que se le acaben los medicamentos. Vuelva a surtir la receta cuando le queden pocos.



Ponga un recordatorio en su teléfono.



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.



Acuérdese de ir a todas tus consultas médicas. Si realmente tiene dificultad, el médico puede darle más consejos sobre como ceñirse a su régimen para el VIH. ¡Simplemente pregunte!



Para más información sobre como ceñirse al tratamiento vaya a HIVinfo.NIH.gov/es

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