



diario de tomas

Algunas personas encuentran que los diarios de tomas son de gran ayuda para recordar tomar sus dosis de tratamiento a tiempo. Cuando se inicia un tratamiento antirretroviral es muy importante no olvidar ninguna dosis ni tomarla a destiempo, ya que puede conducirnos a un fracaso del tratamiento. Llevar un diario de tomas, como el que te sugerimos, puede ser útil para acostumbrarnos, sobre todo si empezamos un nuevo tratamiento.

Solicita a tu médico o farmacéutico que te suministre información escrita acerca de tu tratamiento en el momento de la entrega de los fármacos. A través del programa gratuito *The Wheel (La Rueda)*, disponible en el sitio web de NAM (aidsmap.com) puedes tener por escrito el cuadro personalizado de cada medicamento de tu combinación.

Para usar el diario de tomas escribe el nombre de cada medicamento de tu combinación en la casilla correspondiente (usa una hoja aparte si tomas más de cuatro fármacos). Marca la casilla una vez hayas tomado la dosis. Esta hoja te permite registrar hasta tres dosis diarias. Si tu combinación tiene una dosificación menor, tal vez sea una buena idea tachar la columna que no vas a usar par evitar confusiones.

Tabla de Diario de Tomas

Día de la semana	Nombre del Fármaco			Nombre del Fármaco			Nombre del Fármaco		
	dosis 1	dosis 2	dosis 3	dosis 1	dosis 2	dosis 3	dosis 1	dosis 2	dosis 3
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2006
all rights reserved

NAM publishes a wide range of publications on treatment for HIV

for details write to NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR

tel
+44 (0) 207840 0050
web
www.aidsmap.com