

Anotaciones de mis suplementos dietéticos y medicamentos

Nombre _____ Fecha _____

Anote todos los suplementos dietéticos, medicamentos recetados y no recetados que toma

Lo que estoy usando Suplemento dietético, medicamento recetado y no recetado (nombre del producto e ingredientes activos)	Cuál es su aspecto Color, forma, tamaño, marcas, etc.	Cuánto Dosis	Cómo usarlo y cuándo	Fechas de inicio/final	Por qué lo estoy usando	Persona que me dijo que lo tomara y cómo contactarla
<i>EJEMPLO: calcio – carbonato de calcio</i>	<i>Tableta blanca ovalada</i>	<i>500 mg</i>	<i>Tomar por vía oral, una vez al día con las comidas</i>	<i>9/15/21 hasta la fecha</i>	<i>Para la salud de los huesos</i>	<i>Dr. S. Smith (800) 555-1212</i>



Reacciones alérgicas u otros problemas que he tenido con algún suplemento dietético, medicamento, alimentos, productos de belleza, etc.

Notas adicionales

Preguntas que debo hacer acerca de los suplementos dietéticos o los medicamentos

- ¿Hay algunas instrucciones especiales para usar este producto?
- ¿Debo evitar cualquier otro suplemento dietético, medicamento o tratamiento mientras estoy usando este producto?
- ¿Debo evitar algún alimento, bebida u otras sustancias o actividades mientras estoy tomando este producto?
- ¿Cuáles son los posible efectos secundarios de este producto?
¿Hay algo que debo observar? ¿Qué debo hacer si tengo un efecto secundario?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis?

Consejos para usar mis anotaciones de suplementos dietéticos y medicamentos

- **Escriba en esta página todos los suplementos dietéticos, medicamentos recetados y no recetados que está tomando.** Nota: Los suplementos dietéticos son vitaminas, minerales, hierbas y productos botánicos, aminoácidos, enzimas y muchos otros.
- **Imprima estas anotaciones y muéstreselas** a su médico, farmacéutico y otros profesionales de salud cada vez que vaya a una consulta.



Anotaciones de mis suplementos dietéticos y medicamentos (continuación)

Nombre _____ Fecha _____

Anote todos los suplementos dietéticos, medicamentos recetados y no recetados que toma

Lo que estoy usando Suplemento dietético, medicamento recetado y no recetado (nombre del producto e ingredientes activos)	Cuál es su aspecto Color, forma, tamaño, marcas, etc.	Cuánto Dosis	Cómo usarlo y cuándo	Fechas de inicio/final	Por qué lo estoy usando	Persona que me dijo que lo tomara y cómo contactarla

