

Cómo Motivarse A Tomar Sus Medicamentos Anticonvulsivos



Niños y adultos con epilepsia a veces se cansan de tomar medicamentos anticonvulsivos y necesitan un poco de ayuda. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para ayudarlo a tomar sus medicamentos cuando esté desmotivado. Estos consejos pueden ser realmente útiles para sus padres y personas encargadas del cuidado de niños que no quieren tomar medicamentos.

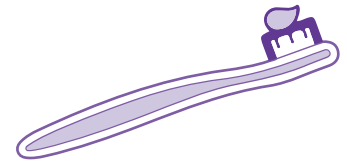
Recompense

- Encuentre algo que le guste y utilícelo como premio. Luego de tomar su medicamento, recompénsese con música, un programa de televisión o un bocadillo saludable favorito.
- Después de tomar sus medicamentos, puede recompensar a su hijo con algo que le guste; por ejemplo, con etiquetas engomadas que digan "¡buen trabajo!", o quitándole sus tareas del hogar. Si no los toma, aclare cuáles serán las consecuencias; por ejemplo, quitarle a su hijo cosas que le gustan. Con el tiempo, puede poner más espacio entre las recompensas y finalmente desaparecerlas.



¡Acompáñelo con un hábito!

- Tome sus medicamentos como parte de su rutina diaria para que le resulte más fácil, por ejemplo al lavarse sus dientes o al desayunar.
- Este plan hará que la toma de medicamentos forme parte de su rutina habitual, es decir algo que haga sin pensarlo.
- Guarde sus medicamentos en un lugar donde le resulte fácil encontrarlos. Esto le ayudará a recordar dónde están cuando sea el momento de tomarlos.



Pida ayuda a su médico o su enfermera

- Si le resulta difícil tomar sus medicamentos porque tienen efectos secundarios o no cree que funcionen, hable con su médico o su enfermera sobre sus inquietudes.
 - Pregunte si puede hacer algo que le facilite la toma de sus medicamentos. Su médico/enfermera están para ayudarlo.



Piense en sus aspectos positivos y negativos

- Piense en sus aspectos positivos y negativos de tomar o no tomar sus medicamentos anticonvulsivos. Piense en cómo encajan con su trabajo, su familia, sus viajes u otros objetivos de su vida.
 - Haga una lista de ventajas y desventajas, recalque sus aspectos positivos y negativos de cada opción y pregúntese:
 1. ¿Qué puede pasar a corto plazo si no tomo los medicamentos?
 2. ¿Qué puede pasar a largo plazo si no tomo los medicamentos?
 - Lleve esta lista consigo para recordar por qué es importante tomar sus medicamentos.
 - Revise su lista de ventajas y desventajas con un familiar o un amigo cercano en quien confíe. Pueden ser un buen apoyo para usted y ayudarlo a seguir tomando su medicamento anticonvulsivo.

