



Tarjetas recordatorio de medicamentos

Medicines Reminder Cards

Spanish



Índice / Contents

1. Tomar las pastillas del pastillero los días y a las horas correctos
2. Me tomo las pastillas con el desayuno
3. Tomar las pastillas antes del desayuno
4. Los _____ tomar la pastilla semanal para unos huesos sanos 1/2 hora antes del desayuno y permanecer erguido
5. Tengo que tomar las pastillas al mediodía
6. Tengo que tomar las pastillas a la hora del almuerzo
7. Tengo que tomar las pastillas una hora antes del almuerzo
8. Tomar las pastillas a las 6 p.m.
9. Tomar las pastillas a la hora de la cena
10. Tomar las pastillas a la hora de acostarme
11. Acordarme de tomar las pastillas a las 9 p.m.
12. Aplicar la crema _____ tal y como me han enseñado
13. Tomar los antibióticos a las _____ para tratar la infección
14. Tengo que comer un refrigerio antes de acostarme
15. Ponerme _____ las gotas en el ojo izquierdo/derecho
16. Ponerme las gotas en los dos ojos a las _____
17. Ponerme crema en la piel reseca después de la ducha
18. Comprobar el nivel de azúcar en sangre antes de administrarme la insulina _____
19. Uso el inhalador a las _____
20. Debo tomar _____ si tengo dolor y esperar de 4 a 6 horas antes de tomar más



Compruebe qué día de la semana es consultando el calendario, el periódico o a un familiar.

Tomar las pastillas del pastillero los días y a las horas correctos





Notas / Notes

Check the day of the week with the calendar, newspaper or family member
Take my tablets from my medicines pack for the right day at the right times

Me tomo las pastillas con el desayuno



Notas / Notes

I take my tablets with breakfast

Tomar las pastillas antes del desayuno





Notas / Notes

Take my tablets **before** breakfast

Los _____ me tomo la pastilla semanal
para unos huesos sanos 1/2 hora antes del
desayuno y debo permanecer eguido



1/2 hora





Notas / Notes

On _____ I take my weekly tablet for healthy bones 1/2 an hour before breakfast and stay upright

Tengo que tomar
las pastillas al
mediodía





Notas / Notes

I need to take my tablets at midday

Tengo que tomar
las pastillas
a la hora del
almuerzo





Notas / Notes

I need to take my tablets at lunchtime

Tengo que tomar las pastillas una hora antes del almuerzo





Notas / Notes

I need to take my tablets one hour before lunch

Tomar las
pastillas a las
6 p.m.





Notas / Notes

Take my tablets at 6pm

Tomar las pastillas a la hora de la cena





Notas / Notes

Take my tablets at evening meal time

Tomar las pastillas a la hora de acostarme





Notas / Notes

Take my tablets at bedtime

Acordarme
de tomar las
pastillas a
las 9 p.m.





Notas / Notes

Remember to ake my tablets at 9pm

Aplicarme la crema en

tal y como me han enseñado





Notas / Notes

Apply cream to my _____ as shown to me

Tomar los antibióticos a las

para tratar la infección



Tengo que
comer un
refrigerio antes
de acostarme





Notas / Notes

I need to eat a snack before going to bed

Ponerme _____
las gotas
en el ojo
izquierdo/
derecho



Ponerme las gotas en los dos ojos a las





Notas / Notes

Put my eye drops in both eyes at _____

Ponerme crema
en la piel reseca
después de
la ducha



Comprobar el nivel de
azúcar en sangre antes
de administrarme la
insulina



Uso el inhalador a las





Notas / Notes

I use my inhaler at _____

Debo tomar

si tengo dolor y
esperar de 4 a 6
horas antes de
tomar más



Notas / Notes

I should take my _____ if I have pain and then wait 4 to 6 hours before taking more