



Puede ser desalentador probar muchos medicamentos diferentes que realmente no parecen ayudar. Puede sentirse como una montaña rusa. Tenemos la esperanza de que un nuevo medicamento ayudará y luego nos estrellaremos cuando resulte que no son realmente útiles en absoluto.

¿Puedes relacionar esto? Si es así, puede estar experimentando fatiga por medicamentos.

Así es como suena la fatiga de medicamentos:

- ▶ *Estoy harto de tomar pastillas*
- ▶ *Me siento como un conejillo de indias humano*
- ▶ *Ninguna de estas pastillas me ha funcionado*
- ▶ *Ni siquiera puedo recordar cuántas medicinas he tomado*
- ▶ *Estoy muy cansado de tomar pastillas que no parecen funcionar*

Recuerde, no es nuestra culpa si la medicina no ha ayudado. La respuesta de todos a la medicina es diferente. Tenemos derecho a hablar con el médico y abogar por nosotros mismos. A veces es útil obtener apoyo y prepararse para hablar con el médico.

Use la plantilla a continuación para explorar la fatiga de sus medicamentos y desarrollar su plan de autodefensa.



Explorando la fatiga de mi medicamento

Mi plan de autodefensa

Lo que me digo a mí mismo:

- Estoy harto de tomar pastillas
- Me siento como un conejillo de indias humano
- Ninguna de estas pastillas me ha funcionado
- Ni siquiera puedo recordar cuántas medicinas he estado tomando
- _____
- _____
- _____

Cuando me digo estas cosas a mí mismo, yo:

- Deja de tomar medicamentos
- Guárdalo para mí y sufre en silencio
- Enojarse y abandonar los servicios
- _____
- _____

doblez
zebra

Para ser un auto defensor efectivo, lo haré *(marque todo lo que corresponda)*

- Haga una lista de cada medicamento que he probado y muéstrela a mi médico
- Haga una lista de cualquier cosa en el pasado que realmente me haya ayudado y muéstrela a mi médico
- Dígale a mi médico acerca de mi fatiga médica
- Pídale a un amigo que venga conmigo cuando hable con mi médico sobre mi fatiga médica
- Pregunta a mi doctor:
 - ¿Puedo dejar las medicinas? Estoy cansado de tomar medicamentos que no me ayudan*
 - ¿Puedo tomar un descanso de tomar medicamentos?*
 - ¿Qué más aparte de la medicina podría ayudarme?*
 - _____
 - _____