



Cómo sabré que la medicina me está ayudando: Medicamentos contra la ansiedad

El medicamento que me recetaron:

Si este medicamento funciona para mí, puedo
ver algunos efectos dentro de:

_____ (horas/días/semanas)

Para ver el efecto completo, puede tomar:

_____ (días/semanas/meses)

Para ser útil, necesito tomar mi medicamento contra la ansiedad:

☐ Todos los días ☐ Según sea necesario ☐ Otro: _____

¿Cómo sabrá si este medicamento le está funcionando? Marque la casilla junto a los efectos del medicamento que son más importantes para usted. También hay espacio para que escriba cómo espera que el medicamento ayude. Comparta esto con sus proveedores.

- ☐ Capaz de concentrarse mejor 
- ☐ Sueño mejorado 
- ☐ Menos irritable o molesto 
- ☐ Sentirse más relajado 
- ☐ Sentirse más cómodo con los demás 
- ☐ En mis propias palabras: _____
- ☐ En mis propias palabras: _____
- ☐ En mis propias palabras: _____

¿Qué otras cosas pueden ayudar? La medicina puede ayudarlo a sentirse mejor. También hay cosas que puede hacer para sentirse mejor. A menudo, el camino hacia la recuperación significa encontrar el equilibrio adecuado entre nuestra medicina psiquiátrica (*lo que tomamos*) y nuestra Personal Medicine (*lo que hacemos para sentirnos mejor*). Ejemplo: *Mi Personal Medicine es usar una manta pesada porque calmarme y dejarme concentrarme en mi trabajo escolar.*

Mi Personal Medicine para la ansiedad es:

Hacer un seguimiento. Mantenga un registro de cómo le va en las próximas dos semanas. Indique si tomó su medicamento de píldora, si usó su Personal Medicine y si los medicamentos fueron útiles. Comparta su calendario con su proveedor de psiquiátrica en su próxima cita.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?
☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?
¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco
☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?	☐ ¿Tomé mis pastillas?
☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?	☐ ¿Usé mi Personal Medicine?
¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco	¿Meds ayudado? si - no - un poco