



# Florida BRITE Project\*

## Health Promotion Workbook

### Spanish Language Version

Version 1-4-06



\* **BR**ief **I**ntervention and **T**reatment for **E**lders. BRITE is funded by the Florida Department of Children and Families, Substance Abuse Program Office, Tallahassee, Florida.

- © Original Spanish Language version - Copyright 2000 Kristen Lawton Barry, Ph.D., David W. Oslin, M.D., and Frederic C. Blow, Ph.D.; reprinted by permission.
- © Kristen Lawton Barry, Ph.D., Frederic C. Blow, Ph.D., Lawrence Schonfeld, Ph.D. Julio R. Herrera, M.A., (modified to include medication misuse), February, 2005.

Fecha de hoy \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**1ª PARTE:**

**IDENTIFICACION DE SUS METAS FUTURAS**

Vamos a comenzar hablando de algunas de sus metas futuras. Es decir, ¿Cómo le gustaría que su vida mejorara o fuera diferente en el futuro? A menudo, es importante pensar en metas futuras cuando se piensa cambiar los hábitos de salud.

**¿Cuáles son algunas de sus metas para los próximos tres meses a un año en términos de su salud física y emocional?**

---

---

---

**Cuáles son algunas de sus metas para los próximos tres meses a un año en términos de actividades y pasatiempos?**

---

---

---

**Cuáles son algunas de sus metas para los próximos tres meses a un año en términos de sus relaciones y vida personal?**

---

---

---

**Cuáles son algunas de sus metas para los próximos tres meses a un año en términos de su situación financiera u otros aspectos de su vida?**

---

---

---

**2ª PARTE:**  
**RESUMEN DE LOS HABITOS DE SALUD**

Vamos a revisar la información sobre su salud, comportamiento y hábitos de salud.

**EJERCICIO**

Número de días por semana que participa usted en actividades vigorosas:

- Ninguno
- Raramente
- 1-2 días por semana
- 3-5 días por semana
- 6-7 días por semana

Minutos de ejercicio que hace por día:

- No aplica
- Menos de 15 minutos
- 15-30 minutos
- Más de 30 minutos

**NUTRICION**

Cambio de peso en los últimos seis meses:

- No cambio en el peso
- Aumentó más de 10 libras
- Perdió más de 10 libras
- No sabe

**USO DE TABACO**

Uso de tabaco en los últimos seis meses:

- No
- Sí, ¿Qué usa?
- Cigarrillos
- Tabaco masticable
- Pipa

Promedio de cigarrillos que ha fumado por día en los últimos seis meses:

- No aplica
- 1-9
- 10-19
- 20-29
- 30+

## CONSUMO DE ALCOHOL

Número de días en que consume alcohol por semana:

- 1-2 días por semana
- 3-4 días por semana
- 5-6 días por semana
- 7 días por semana

Número de bebidas alcohólicas por día:

- 1-2 bebidas
- 3-4 bebidas
- 5-6 bebidas
- 7 o más

Veces que consumió en exceso en el último mes:  
(cuatro bebidas alcohólicas o más/ocasión para las mujeres;  
cuatro bebidas alcohólicas o más/ocasión para los hombres)

- Ningun
- 1-2 veces
- 3-5 veces
- 6-7 veces
- 8 veces o más

En los días en que no toma alcohol, ¿se siente usted ansioso/a, tiene más dificultad de lo normal para dormir, tiene taquicardia o palpitaciones, o tiene sacudidas o temblores de mano?

- No
- Sí

**Consumo de Medicinas** – Hablemos de las medicinas que usted consume. ¿ Cuales son?  
¿Medicinas que requieren receta médica?

¿Medicinas que no requieren receta médica?

**Consumo legal de Drogas.** (ej. Marihuana, cocaína, etc.)

- No
- Sí

¿Le gustaría recibir ayuda con alguno de estos hábitos de salud? (el ejercicio, la nutrición, el uso de tabaco o cigarrillos, el uso de alcohol, consumo de medicinas o uso ilegal de drogas

- No
  - Sí
- De ser así, con cuales?
- El ejercicio
  - La nutrición
  - El uso de tabaco
  - El uso de alcohol
  - Consumo de medicinas
  - Uso Ilegal de drogas

### 3ª PARTE: BEBIDAS ESTANDARES

Las bebidas que aparecen a continuación, en tamaño normal, contienen básicamente la misma cantidad de alcohol puro. Se puede pensar en cada una como una **bebida estándar**.



**Directriz:** Hombres menores de 60: un máximo de 2 copas/tragos por día (14 tragos o copas semanales). Mujeres menores de 60: un máximo de 1 copa/trago por día (7 tragos o copas semanales); Hombres y Mujeres de 60 años de edad o mayores, un máximo de 1 copa o trago por día.

#### 4ª PARTE:

### TIPOS DE PERSONAS MAYORES QUE TOMAN ALCOHOL EN LA POBLACION DE LOS E.E.U.U.

Conviene pensar en la cantidad de alcohol que consumen las personas mayores en los Estados Unidos así como la cantidad que toma usted. Existen diferentes tipos de bebedores entre la población de personas mayores, y se pueden explicar con diferentes patrones en el consumo de alcohol. Estos incluyen:

#### Tipo:

#### Patrones de consumo de alcohol:

Abstemios y personas que beben muy poco

- No tomar alcohol o tomar menos de tres tragos por mes
- El uso de alcohol no afecta su salud ni tiene consecuencias negativas

Bebedores moderados

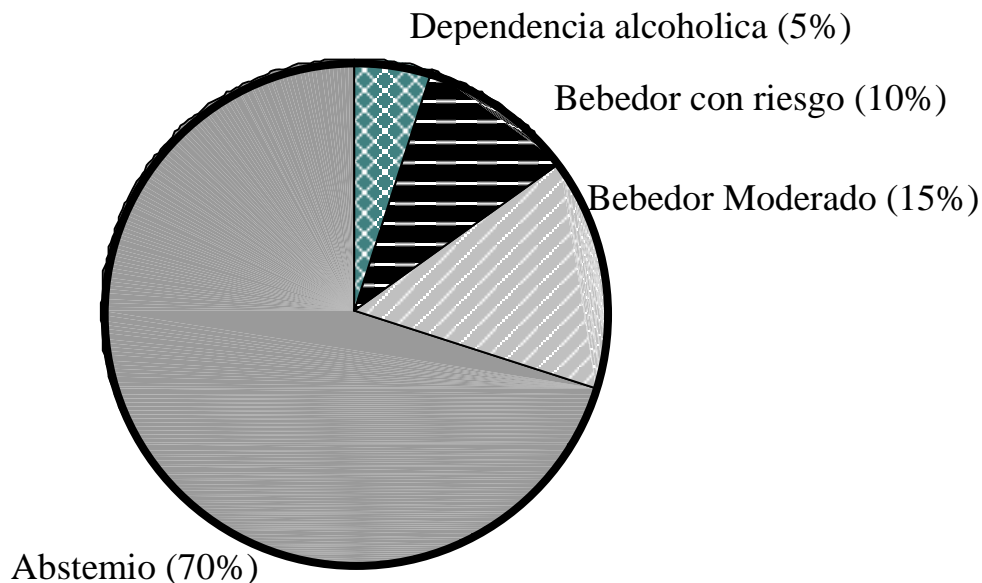
- Tomar alcohol tres veces o menos por semana
- Tomar una o dos bebidas estándares por ocasión
- El uso de alcohol no afecta la salud ni tiene consecuencias negativas
- Los bebedores moderados NO consumen alcohol en ciertos momentos como antes de conducir o mientras operan una máquina, etc.

Bebedores en riesgo

- Tomar más de siete bebidas estándares por semana
- Estar en riesgo de sufrir consecuencias negativas en la salud y en la vida social.

Abuso de Alcohol o Dependencia

- El consumo excesivo ha producido una necesidad física de alcohol o ha conllevado a otros problemas



**5ª. Parte:**

**INTERRELACIÓN ENTRE EL ALCOHOL, CONDICIONES MÉDICAS Y MEDICINAS**

**Algunas condiciones médicas pueden complicarse con el consumo de alcohol. ¿ Padece usted de alguna de las siguientes condiciones?**

- Presión arterial alta
- Problemas estomacales
- Enfermedades del corazón
- Cáncer
- Diabetes
- Depresión
- Ansiedad
- Algun otro problema mental

---

**El consumo de algunas medicinas puede crear un problema si usted consume bebidas alcohólicas o si las instrucciones para su uso no están claras.**

**Algunas de las medicinas que usted debe consultar con su médico si consume bebidas alcohólicas son:**

- Medicinas para la diabetes
- Medicinas para enfermedades del corazón
- Medicinas para el cáncer
- Antidepresivos
- Medicinas para la ansiedad (ej. Tranquilizantes)

---

**Usted debe consultar con su médico si usa regularmente alguna de las siguientes medicinas:**

- Sedativos
- Benzodiazepines

## 6ª PARTE:

### CONSECUENCIAS DEL CONSUMO RIESGOSO Y DE LOS PROBLEMAS CON EL ALCOHOL

Consumir alcohol puede afectar su *salud física, bienestar social, y emocional así como sus relaciones personales.*

Los siguientes son algunos de los efectos positivos que a veces se atribuyen al consumo de alcohol. Marquemos aquellos que usted cree que aplican en su caso.

<input type="checkbox"/> Euforia temporaria	<input type="checkbox"/> Relajación	<input type="checkbox"/> Evitar sensaciones de incomodidad
<input type="checkbox"/> Olvidar problemas	<input type="checkbox"/> Sensación de autoconfianza	<input type="checkbox"/> Se le hace más fácil el exponer sus puntos de vista a otros
<input type="checkbox"/> Se disfruta el sabor	<input type="checkbox"/> Disminución temporal de estrés	
<input type="checkbox"/> Facilita las relaciones sociales		

Las siguientes son algunas de las **consecuencias negativas** que se pueden atribuir al consumo de alcohol o medicinas. Marquemos aquellos problemas que le afecten a usted, independientemente de que usted crea que estén relacionados con el consumo de alcohol o medicinas

<input type="checkbox"/> Dificultad para manejar situaciones estresantes	<input type="checkbox"/> Problemas para dormir	<input type="checkbox"/> Accidentes/caídas
<input type="checkbox"/> Depresión	<input type="checkbox"/> Problemas de memoria o confusión	<input type="checkbox"/> Problemas para relacionarse con otros
<input type="checkbox"/> Pérdida de independencia	<input type="checkbox"/> Desnutrición	<input type="checkbox"/> Aumento en el riesgo de ser agredido/a o atacado/a
<input type="checkbox"/> Problemas en actividades comunitarias	<input type="checkbox"/> Reducción de la eficacia de las medicinas	<input type="checkbox"/> Problemas económicos
<input type="checkbox"/> Alta presión sanguínea	<input type="checkbox"/> Aumento en los efectos secundarios de las medicinas	<input type="checkbox"/> Dolor de estómago
<input type="checkbox"/> Problemas de funcionamiento sexual		<input type="checkbox"/> Problemas con el hígado



## 7ª PARTE:

### RAZONES PARA DISMINUIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

El propósito de este paso es pensar en la mejor razón que exista para disminuir o eliminar su consumo de alcohol. Las razones serán distintas para cada persona.

La siguiente lista identifica algunas de las razones por las que algunas personas deciden disminuir o eliminar el consumo de alcohol. Ponga una X en el recuadro que corresponde a las tres razones que usted considera más importantes por las que quisiera disminuir o eliminar el consumo de alcohol. A lo mejor se le ocurren otras razones que no estén en la lista.

- Consumir menos calorías sin valor nutritivo (las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías).
- Dormir mejor
- Mantener la independencia
- Sentirse mejor
- Ahorrar dinero
- Ser más feliz
- Reducir la posibilidad de resultar herido/a en un accidente de tránsito
- Tener mejores relaciones familiares
- Participar más en actividades comunitarias
- Tener mejores amistades
- Otras: \_\_\_\_\_

Escriba aquí las tres razones más importantes por las cuales usted elige reducir o eliminar el consumo de alcohol:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Piense en las consecuencias de seguir consumiendo alcohol en exceso (o teniendo problemas con el uso de medicinas, como por ej. tranquilizantes). Ahora piense en cómo su vida podría mejorar si decidiera cambiar, abandonar o recibir ayuda para eliminar el exceso o mal uso de sus medicinas o bebidas alcohólicas. ¿Cuáles serían los beneficios obtenidos en cuanto a...?

La salud física: \_\_\_\_\_

La salud mental: \_\_\_\_\_

La familia: \_\_\_\_\_

Las otras relaciones: \_\_\_\_\_

Las actividades: \_\_\_\_\_

**8ª PARTE:**

**CONTRATO DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS O MEDICINAS**

El propósito de este paso es poner un límite a su consumo de bebidas alcohólicas por un período de tiempo específico. Hable con su doctor para llegar a un acuerdo en cuanto a una meta razonable. Para algunas personas una meta razonable sería (dependiendo de su condición médica y el consumo de medicinas) abstenerse (no consumir bebidas alcohólicas).

**Si usted está consumiendo medicinas que pueden ser afectadas por el consumo de bebidas alcohólicas, por favor consulte con su médico primario**

A medida que desarrolle este contrato, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas bebidas?
- ¿Cuan menudo?
- ¿Por cuánto tiempo?
- ¿El no consumir bebidas alcohólicas es la mejor alternativa?
- ¿Que medicinas consume? ¿ Está usted teniendo problemas relacionados con sus medicinas?

CONTRATO DE CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS/MEDICINAS

Fecha\_\_\_\_\_

Firma del Cliente\_\_\_\_\_

Firma del Terapeuta\_\_\_\_\_

## TARJETA DE BEBIDAS/MEDICINAS DIARIAS

Llevar la cuenta de cuánto toma (o cuantas medicinas consume) se puede hacer usando las tarjetas de consumo diarias. Se utiliza una tarjeta por semana. Escriba el número de bebidas y medicinas que toma todos los días. Al final de la semana sume el número total de bebidas y medicinas que ha tomado durante la semana.

### TARJETA DIARIA

LLEVE UN REGISTRO DE LO QUE TOMA EN LOS PROXIMOS 7 DIAS

FECHA DE COMIENZO \_\_\_\_\_

DIA	Cerveza	Vino	Licor	Cantidad	Medicinas
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
				TOTAL SEMANAL =	TOTAL SEMANAL =

LLEVE UN REGISTRO DE LO QUE TOMA EN LOS PROXIMOS 7 DIAS

FECHA DE COMIENZO \_\_\_\_\_

DIA	Cerveza	Vino	Licor	Cantidad	Medicinas
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
				TOTAL SEMANAL =	TOTAL SEMANAL =

## 9ª PARTE:

### **MANEJAR SITUACIONES DE RIESGO**

El deseo de beber puede cambiar de acuerdo a su estado de ánimo, las personas con las que está, y la disponibilidad del alcohol. Piense en la última vez que tomó alcohol.

A continuación tiene ejemplos de situaciones de riesgo. La siguiente lista le puede ayudar a recordar situaciones que puedan resultar en el consumo riesgoso.

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Reuniones sociales</li><li>▪ Aburrimiento</li><li>▪ Tensión</li><li>▪ Sentirse solo/a</li><li>▪ Sentimientos de fracaso</li><li>▪ Frustración</li><li>▪ Uso de tabaco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ No poder dormir</li><li>▪ Familia</li><li>▪ Amigos</li><li>▪ Críticas</li><li>▪ Fiestas/cenas</li><li>▪ Hijos y nietos</li><li>▪ Anuncios de TV o de revistas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Disgustado</li><li>▪ Ver televisión</li><li>▪ Ver tomar a los demás</li><li>▪ Ciertos lugares</li><li>▪ Después de las actividades diarias</li><li>▪ Fines de semana</li><li>▪ Discusiones</li></ul>
---	---	--

¿Cuáles son las situaciones que le hacen querer tomar a un nivel riesgoso? Por favor escríbalasí:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### **MANERAS DE LIDIAR CON SITUACIONES DE RIESGO**

Es importante hallar una manera de asegurarse de no a pasar de los límites de consumo cuando sienta la tentación. Aquí tiene algunos ejemplos:

- ✓ Llamar a un amigo por teléfono
- ✓ Llamar a un vecino
- ✓ Leer un libro
- ✓ Salir a caminar
- ✓ Ver una película
- ✓ Participar en una actividad que disfrute

Es posible que algunas de estas ideas no funcionen para usted, pero otros métodos de lidiar con situaciones de riesgo podrían servirle. Identifique algunas técnicas que usted podría usar para manejar las situaciones de riesgo específicas que usted mencionó anteriormente.

1. Para la primera situación o sentimiento de riesgo, escriba algunas técnicas que podría usar para lidiar con ella:

---

---

2. Para la segunda situación o sentimiento de riesgo, escriba algunas técnicas que podría usar para lidiar con ella

---

---

Piense en otras situaciones y maneras de lidiar con ellas sin hacer uso del alcohol.

## 10ª PARTE:

### INFORMACIÓN ADICIONAL PARA QUE LAS PERSONAS ADMINISTREN SUS MEDICINAS DEBIDAMENTE.

**(Instrucciones para la parte 10. Revise las respuestas obtenidas durante la revisión de (Brown Bag) todas las medicinas que consume la persona. Si la revisión indica que la persona necesita consejo con el uso o mal uso de sus medicinas, por favor continúe con la parte 10, de lo contrario salte esta sección y continúe con la siguiente.**

### ADMINISTRANDO SUS MEDICINAS

Hablemos un poco sobre sus medicinas. A medida que envejecemos, nuestros médicos tienden a recetar más medicinas y nosotros también tenemos la tendencia a consumir más medicinas que no necesitan receta médica, nos referimos a pastillas y remedios como aspirina, remedios para los resfriados, vitaminas, o hierbas medicinales. Cuando hablamos la primera vez, sacamos todas las medicinas y hablamos sobre la cantidad y la frecuencia con que usted toma sus medicinas.

Me gustaría hablar un poco sobre \_\_\_\_\_ (nombre una de las medicinas que señalamos como medicamento riesgoso). Dígame:

¿Cuántas consume diariamente? \_\_\_\_\_ (respuesta)

La receta o las instrucciones dicen algo diferente. ¿Puede usted decirme porque toma una cantidad diferente a la recomendada? \_\_\_\_\_ (respuesta)

Si a usted le parece que algunas veces no es fácil administrar o acordarse de tomar sus medicinas como es debido, no se preocupe, porque esto pasa a menudo. Se estima que el 83% de las personas mayores de 65 años toman un mínimo de una medicina diaria recetada por el médico y una tercera parte toma ocho o más medicinas diarias recetadas por los médicos.

Desafortunadamente, mientras más medicinas tomamos, acordarnos de tomarlas y cuando tomarlas se nos hace más difícil.

Algunas veces las personas nos dicen que no siguen las instrucciones de cómo tomar sus medicinas. Estas son algunas de las razones más comunes que las personas han mencionado:

- Tengo que tomar más medicina para sentirme mejor
- Tengo que dejar de tomar mis medicinas de vez en cuando porque me hacen sentir mareado o atontado.
- Algunas veces no compro las medicinas porque son muy caras.
- Tomo tantas medicinas que no es fácil llevar la cuenta.
- No tengo buena memoria y se me olvida tomar las medicinas.
- Tomar más cantidad de medicina que la indicada me ayuda a dormir.
- Algunas veces tomo medicinas recetadas para otras personas.

Muchas personas que nos dicen esas cosas a menudo no se lo dicen al médico. Imagínese que la medicina que usted toma no le asienta bien y le afecta el estómago. Dígame.

¿Que usted haría?

\_\_\_\_\_ (escriba la respuesta).

Vamos a pretender que yo soy su médico. ¿Qué le gustaría a usted comentar o preguntarme?

\_\_\_\_\_ (escriba la respuesta).

Cuando usted va a llamar al médico, algunas veces se le olvidan todos los problemas que tiene con las medicinas.

Para recibir el mayor beneficio al tomar sus medicinas es importante seguir las instrucciones. A muchas personas les recetan tranquilizantes para la ansiedad o porque están nerviosos; a otros les recetan medicinas para combatir la depresión. Tomar estas medicinas en mayor cantidad que la prescrita, puede tener serios efectos, como sentirse atontado, mareado, estómago afectado, dolores de cabeza, visión doble, cambios de carácter, y hasta confusión y problemas con su memoria.

¿Ha tenido usted alguno de estos síntomas recientemente?

\_\_\_\_\_ (escriba la respuesta).

En estos tiempos, los doctores están muy ocupados y no tienen tiempo de discutir o hablar mucho con los pacientes durante la visita o el examen. Usted no es el único que tiene que esperar una hora o más para ver al médico, y después tiene solamente unos minutos para discutir solamente un problema. ¿Ha tratado usted de escribir una lista de todas las cosas que usted quisiera preguntarle al médico, y después traerla en su próxima visita?

Usted tampoco es el único que toma muchas medicinas o que padece de efectos secundarios. A medida que envejecemos, las medicinas circulan por el flujo sanguíneo más lentamente. Usted quizás se da cuenta que es mucho más sensible a la misma medicina que antes le sentaba mejor. Resista la tentación de tomar mayor cantidad de pastillas para el dolor que las prescritas. Tenga cuidado! Los efectos secundarios pueden ser peligrosos. Si ese es el caso suyo, discútalos con su doctor.

Estas son algunas de las cosas que debe recordar acerca de sus medicinas:

- Consulte siempre con su doctor antes de cambiar la dosis o la forma en que toma sus medicinas.
- Si usted no puede entender las instrucciones para tomar sus medicinas, pregúntele a su farmacéutico.
- Si usted está preocupado por efectos secundarios o por cualquier otro motivo pregúntele a su farmacéutico o a su médico.
- Las medicinas sin receta médica deben ser tomadas con cuidado y siempre con el consentimiento de su médico. Usted debe siempre asegurarse que aspirina, Tylenol (acetaminophen), Ibuprofen, remedios para resfriados y cualquier otro medicamento o pastillas las puede tomar sin peligro. Algunas veces estos medicamentos pueden interactuar con sus prescripciones y causarle serios efectos secundarios.

- Si usted tiene problemas administrando las medicinas que su médico le ha recetado o recomendado, usted necesita un almanaque o una cajita para ayudarle a organizar sus medicinas.
- No comparta sus medicinas. Si algo es bueno para una persona, no asuma que también es bueno para usted. Quizás ahorre dinero, pero puede sufrir efectos secundarios. No consuma medicinas de otra persona, ej. tranquilizantes, medicinas para controlar la presión arterial, medicamentos para la depresión, diabetes, o alguna otra medicina recetada para otra persona.
- Si usted se enfermara con catarro o gripe, tenga cuidado con las pastillas descongestionantes, jarabes, antiácidos, etc., estos pueden tener problemas con condiciones medicas como presión arterial o glaucoma, así como agravar las condiciones de los hombres que tienen problemas con la próstata. Asegúrese de leer las instrucciones relacionadas con contraindicaciones. Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna duda.
- Si usted tiene dificultad para abrir alguna de las botellas o paquetes donde vienen sus medicinas, pregúntele al farmacéutico si tiene algún otro tipo de envoltura que usted pueda abrir sin dificultad.
- Finalmente queremos indicarle que el hecho de que algo sea una vitamina o un suplemento alimenticio no necesariamente quiere decir que no le hará daño. El exceso de vitamina puede producirle serios problemas. Algunas hierbas medicinales pueden inducir desangramiento, un problema serio si usted esta consumiendo algún anticoagulante para prevenir embolias o ataques del corazón.
- Usted puede tener la tentación de consumir mayor cantidad de analgésicos si padece de artritis o alguna otra enfermedad. Pero recuerde que a medida que envejecemos los medicamentos tienden a acumularse en nuestro organismo. Algunas veces solamente esperando un poco, o usando compresas calientes o masajes puede disminuir el dolor.
- Por ultimo, recuerde siempre de guardar sus medicinas, remedios, y vitaminas en un lugar seco, ventilado, y de acuerdo con las instrucciones impresas en la etiqueta.

Hemos revisado bastante información sobre sus medicinas. Algunas con receta otras no necesitan receta, no importa donde las haya comprado ya sea en la farmacia, la bodega o cualquier otro lugar, ya bien las tome por su cuenta o por consejo medico. ¿Tiene usted alguna pregunta sobre sus medicinas?.

---

escriba la respuesta

Si usted quiere información adicional sobre medicamentos y los efectos secundarios, yo puedo conseguirle una copia de Florida Department of Elder Affairs' Consumer Resource Guide (Guia del Consumidor en Español). Ellos tienen una magnifica sección sobre como administrar sus medicinas, que puede beneficiar a todos. Si usted desea una copia llame al 1-800-96-ELDER (1—800-963-5337) y pida su copia.

**11ª PARTE:**  
**RESUMEN DE LA VISITA**

Hoy hemos abarcado mucha información. Cambiar el comportamiento, especialmente los patrones de consumir alcohol, puede ser un reto difícil. Los siguientes puntos pueden ayudarle a seguir con este nuevo comportamiento y a mantener el acuerdo para limitar el consumo, especialmente durante las primeras semanas cuando es más difícil. Recuerde que usted está cambiando un hábito, y esto puede ser una tarea difícil. Con el tiempo se vuelve más fácil.

- Recuerde su meta de limitar el consumo de bebidas alcohólicas/medicamentos

---

- Lea este cuaderno frecuentemente.
- Cada vez que siente la tentación de exceder los límites y logra resistirse, felicítese por que está rompiendo con un viejo hábito.
- Si en algún momento se siente muy incómodo/a, recuerde que la sensación va a pasar.
- Al final de cada semana, piense en cuántos días ha podido abstenerse (no consumir alcohol) o ha tomado poco o moderadamente.
- Hay días en que uno consume demasiado alcohol. Si le sucede a usted, NO SE DE POR VENCIDO/A. Simplemente, comience de nuevo al día siguiente.
- No dude en llamar a su médico si necesita ayuda o en caso de emergencia.

GRACIAS POR PROBAR ESTE PROGRAMA.

Por favor traiga sus tarjetas de bebidas diarias a su próxima visita para revisarlas con la enfermera y/o con su médico.

