



Viajar con mis medicamentos

Marque cada punto una semana antes de salir y otra vez la noche anterior.

Destino

Fechas del viaje

Una semana antes

- ☐ Contar cuántos días de cada medicamento necesito
- ☐ Preguntar en la farmacia si necesito más por posibles demoras
- ☐ Preguntar a mi farmacéutico por los cambios de zona horaria
- ☐ Imprimir mi lista de medicamentos
- ☐ Revisar las reglas de mi destino

Cuando empaque

- ☐ Medicamentos en su empaque original
- ☐ Todo en mi equipaje de mano
- ☐ Una copia de mi lista en otro bolso
- ☐ Pastillero o tabla
- ☐ Cargador del celular y recordatorios activados

Cuánto llevar

Medicamento	Por día	Días fuera	Más de sobra	Total	Empacado
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

