

# Take Medications the Right Way

## MEDICATION ADHERENCE IS THE KEY TO GOOD HEALTH

### Why take your medications?

Adherence, or taking your medications as directed by your doctor, is key to your health. When you take your medicines as prescribed, you:

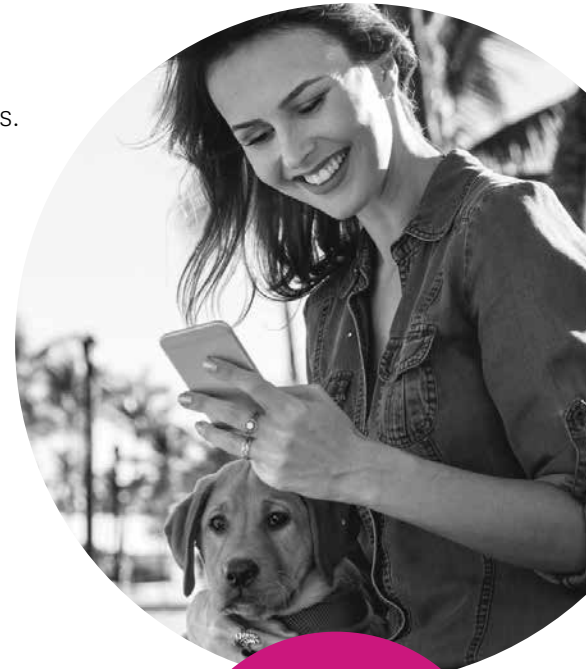
- Lower your risk of going to the hospital.
- Increase your chances of living longer and healthier.
- Can help prevent issues such as kidney failure or blindness if you have diabetes.
- Can lower your risk of stroke or heart attack if you have blood pressure or cholesterol issues.

### Ask your pharmacist how to...

- Lower the cost of your medicines.
- Know what your medicines do for you.
- Give you tips to remember to take your medicines.
- Take your medicines.

### Reduce trips to the pharmacy

- Ask your doctor for 90-day supplies of your medicine.
- Ask Health Net to reset your refills to pick them all up at the same time.
- Sign up for our mail order pharmacy.



### Questions?

Call our  
Customer Contact  
Center at the number  
listed on your  
member  
ID card.

### Tips to stay healthy

- Mark your calendar with reminders to call in your next refill so you won't run out.
- Take your medication as directed by your doctor.
- Use a pill box.
- Keep a checklist of all your medicines and when to take them.
- Sign up for automated refills at your retail pharmacy.



This flyer is not meant to give you medical advice. Always talk to your doctor before you change drugs. Health Net of California, Inc. and Health Net Life Insurance Company are subsidiaries of Health Net, LLC. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All rights reserved.

FLY030589XP01 (5/21)

# Tome los Medicamentos de Manera Correcta

## EL CUMPLIMIENTO CON LOS MEDICAMENTOS ES CLAVE PARA UNA BUENA SALUD

### ¿Por qué debe tomar sus medicamentos?

El cumplimiento, es decir, tomar sus medicamentos según las indicaciones de su médico, es clave para su salud. Cuando toma sus medicamentos según lo recetado, usted:

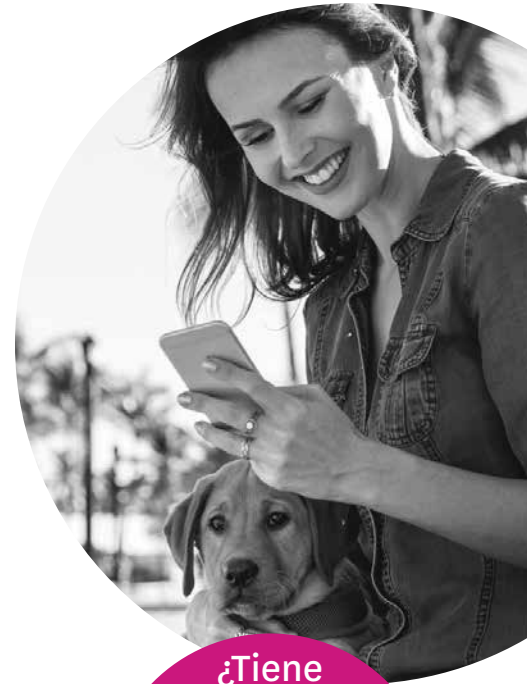
- Reduce su riesgo de ir al hospital.
- Aumenta sus probabilidades de tener una vida más larga y más saludable.
- Puede ayudar a prevenir problemas tales como insuficiencia renal o ceguera si padece diabetes.
- Puede reducir su riesgo de derrame cerebral o ataque cardíaco si tiene problemas de presión arterial o colesterol.

### Pida a su farmacéutico que...

- Le indique cómo reducir el costo de sus medicamentos.
- Le enseñe qué hacen los medicamentos por usted.
- Le dé sugerencias para acordarse de tomar sus medicamentos.
- Tomar sus medicamentos.

### Reduzca los viajes a la farmacia

- Pida a su médico suministros de 90 días de sus medicamentos.
- Pida a Health Net que restablezca sus resurtidos para recogerlos todos al mismo tiempo.
- Inscríbase en nuestro servicio de farmacia de compra por correo.



### ¿Tiene preguntas?

Llame a nuestro Centro de Comunicación con el Cliente al número que aparece en su tarjeta de identificación de afiliado.

### Sugerencias para mantenerse saludable

- Marque su calendario con recordatorios a fin de llamar para solicitar su próximo resurtido de manera que no se le agoten los medicamentos.
- Tome sus medicamentos según las indicaciones de su médico.
- Use un pastillero.
- Lleve una lista de verificación de todos sus medicamentos y cuándo debe tomarlos.
- Inscríbase para obtener resurtidos automáticos en su farmacia de venta minorista.



Este folleto no tiene como objetivo brindarle consejo médico. Siempre consulte a su médico antes de cambiar de medicamento. Health Net of California, Inc. y Health Net Life Insurance Company son subsidiarias de Health Net, LLC. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todos los derechos reservados.

FLY030589XP01 (5/21)