

USO SEGURO DE LOS MEDICAMENTOS

LMCV – 05 - 2012

Guía para pacientes acerca del uso seguro de los medicamentos

Este corto vital ha sido pensado para ayudar a los pacientes a tomar sus medicinas de forma segura.

Conviértase en un paciente informado

Disponer de una información más amplia acerca de las medicinas prescritas por los médicos debería ayudar a los pacientes a obtener de las mismas los máximos beneficios reduciendo al mismo tiempo las posibilidades de equivocación al tomarlas. Para lograr estos objetivos le recomendamos lo siguiente:

- + Conozca su historial médico.
- + Haga una lista con las medicinas que toma así como con los datos de sus operaciones, vacunaciones y alergias, y facilítesela al profesional médico que le atienda para ayudarle a que le recete el tratamiento más adecuado para su caso.
- + Documente los datos importantes del historial médico de su familia, como por ejemplo el de parientes cercanos que tengan o hayan tenido enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, trastornos mentales o intolerancia a determinados medicamentos.
- + Como parte de su plan de tratamiento, consulte al médico y a otros profesionales de la salud que le atiendan sobre posibles cambios en su vida diaria que puedan ayudarle a recuperar la salud, incluidos un cambio en sus rutinas de sueño, una dieta especial o una modificación de su programa de ejercicio físico.
- + Informe al médico de cualquier alergia a la medicación (aun cuando sólo tenga la sospecha de haber sufrido una reacción alérgica anterior a un medicamento determinado), si está embarazada, tiene planes de quedarse embarazada o está dando el pecho.

USO SEGURO DE LOS MEDICAMENTOS

LMCV – 05 - 2012

- ✚ Pregunte sobre los posibles efectos secundarios de la medicación e informe al médico si cree haber experimentado alguna reacción adversa a cualquier medicamento que haya tomado en el pasado.
- ✚ Siga las indicaciones de su médico, farmacéutico o profesional de salud respecto a cómo tomar el preparado y no las modifique a no ser que ellos le comuniquen que lo haga.
- ✚ Esté atento a si tolera bien las medicinas y póngase en contacto con su médico si nota cualquier cosa inusual.
- ✚ Infórmese de qué debe hacer si se le olvida tomar una dosis o si piensa que ha ingerido más medicamento de lo que debía.

Evite los errores de medicación

A continuación se ofrecen consejos para ayudar a pacientes, médicos y farmacéuticos a evitar errores relacionados con la ingesta de medicamentos:

En la consulta del médico

- ✚ Antes de acudir a la cita con el médico, haga una lista de todos los medicamentos que esté tomando, incluidos los obtenidos con receta y los medicamentos y suplementos dietéticos adquiridos en la farmacia o cualquier otro establecimiento. Ello incluye también las hierbas y remedios naturales. Lleve la lista consigo siempre que acuda a la consulta del médico o de cualquier otro profesional de salud.
- ✚ Pídale al médico que le explique qué tiene el medicamento que le está recetando, cómo se llama, con qué frecuencia debe tomarlo, cómo actúa y qué resultados pueden esperarse.
- ✚ Cuando el médico le extienda una receta, asegúrese de que puede leerla.

USO SEGURO DE LOS MEDICAMENTOS

LMCV – 05 - 2012

En la farmacia

Cuando vaya a la farmacia, asegúrese de que la medicina que va a comprar sea la que le recetó el médico y compruebe que va acompañada del correspondiente prospecto. Si el medicamento es un líquido y tiene dudas sobre la forma de administración, pídale al farmacéutico que se lo explique.

Alargue la conversación con el médico o farmacéutico hasta que le expliquen todo de una manera que pueda entender:

- + ¿Tiene la medicina que le han recetado algún otro nombre? ¿Cuáles?
- + ¿Qué aspecto debe tener el medicamento que me ha recetado el médico?
- + ¿Por qué tengo que tomarlo?
- + ¿Cuánto debo tomar y con qué frecuencia?
- + ¿Cuál es el mejor momento para tomarlo?
- + ¿Durante cuánto tiempo tengo que tomarlo?
- + ¿Tiene efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si se presentan?
- + ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar una dosis?
- + ¿Interactúa este medicamento con las otras medicinas que tomo o con algún alimento?
- + ¿Sustituye este medicamento a algún otro que haya estado tomando?
- + ¿Dónde y cómo debo guardarlo?
- + ¿Cuánto tardaré en empezar a sentirme mejor?
- + ¿Cuándo debo volver a la consulta del profesional médico?
- + ¿Debo evitar la ingesta de líquidos, comida u otras sustancias o la realización de alguna actividad mientras tomo esta medicina?
- + ¿Puedo desarrollar una resistencia, una dependencia o una adicción a este medicamento? En caso afirmativo, ¿cómo puedo evitarlo?

USO SEGURO DE LOS MEDICAMENTOS

LMCV – 05 - 2012

- + Si la dosis indica que se debe tomar el medicamento cada tres o cuatro horas, ¿significa eso que debo respetar ese mismo intervalo durante la noche también?
- + ¿Cuál es la fecha de caducidad de este medicamento? Cuando compre medicamentos sin receta, lea atentamente el prospecto: pueden contener ingredientes que no quiera o no deba tomar. Solicite ayuda al farmacéutico si tiene problemas para elegir el producto adecuado. En concreto, asegúrese de que puede tomar ese preparado tranquilamente si coincide que está tomando un medicamento con receta.

En casa

- + Guarde las medicinas dentro de sus envases originales etiquetados. Así podrá identificar las pastillas y seguir las indicaciones correspondientes.
- + No guarde los medicamentos en un lugar húmedo o expuesto a los rayos del sol, ya que la humedad, el calor y la luz pueden afectar a la eficacia e integridad de los mismos.
- + No guarde los medicamentos en la refrigeradora a menos que se le indique que lo haga, y evite que las medicinas líquidas se congelen.
- + Guarde los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- + No guarde los medicamentos para personas en el mismo lugar que los medicamentos para mascotas o los productos de limpieza del hogar.
- + No mastique ni rompa las cápsulas o comprimidos a menos que se le indique que lo haga.
- + Con las medicinas líquidas, utilice únicamente el dispositivo de medida que se suministra con la misma. Las cucharas y cucharillas de té que tenemos en casa no son una medida exacta.
- + No tome los medicamentos a oscuras; aunque piense que sabe exactamente qué contiene el bote que está en su mesilla de noche, encienda la luz para asegurarse.

USO SEGURO DE LOS MEDICAMENTOS

LMCV – 05 - 2012

- ✚ No tome nunca la medicina recetada a otra persona ni comparta la suya con nadie, aun cuando la otra persona parezca tener la misma enfermedad.

Lea el prospecto

Se recomienda a todos los pacientes que lean el prospecto que acompaña a todos los productos medicinales regulados. Este prospecto se encuentra dentro del envase original de la medicina.

No dude en solicitarlo si no se lo han entregado. Los formatos de los prospectos varían de unos laboratorios a otros, pero normalmente deben incluir la información bajo las siguientes secciones:

- ✚ Qué es y para qué se utiliza
- ✚ Antes de tomar / usar
- ✚ Como tomar / usar
- ✚ Posibles efectos adversos
- ✚ Conservación
- ✚ Información adicional

Tenga en cuenta que la lectura del prospecto no debe sustituir nunca a la conversación con el médico, farmacéutico o profesional de salud sobre la medicación que va a seguir.