

¿SABE USTED CÓMO USAR CORRECTAMENTE LOS MEDICAMENTOS....?



Los medicamentos están compuestos por un principio activo y sustancias inactivas llamadas excipientes

Los medicamentos pueden producir efectos no deseados además de los que se pretende obtener. Algunos de estos efectos pueden requerir de atención médica. Es importante que conozca qué efectos secundarios se pueden producir y qué debe hacer si advierte signos de ellos. Consúltelo con su médico o farmacéutico

INTRODUCCION

Esta información sobre medicamentos es de tipo general.

Para su propia seguridad, salud y bienestar, es recomendable que, cuando tenga que utilizar un medicamento en particular, también aprenda el uso adecuado de él.

Puede conseguir esta información a través de su propio médico o farmacéutico.

Tomar medicamentos no siempre es tan sencillo como tragarse una tableta con agua.

Los medicamentos son sustancias que pueden prevenir o curar algunas enfermedades o síntomas que se presentan en el hombre o los animales.

El uso adecuado de los medicamentos es muy importante para recuperar su salud. Usar un medicamento en forma adecuada es utilizarlo exactamente como lo indicó el médico, a la hora correcta y durante el tiempo que dure el tratamiento. Si se trata de un medicamento que no requiere receta médica para su dispensación o despacho, siga con atención las instrucciones del envase o folleto informativo. Si piensa que el medicamento no es eficaz consulte al médico.

Cuando visite al médico, hágalo acompañado de un familiar o amigo. Hablar sobre sus inquietudes con alguien de confianza puede ayudarle a tomar las mejores decisiones; especialmente si el día de su cita no se siente bien

¿POR QUÉ EL USO ADECUADO DE LOS MEDICAMENTOS?

Ventajas que puede tener con el uso adecuado de los medicamentos:

1. Obtener todos los beneficios que se esperan del medicamento
2. Evitar problemas peligrosos para su salud debido a:
 - ❑ tomar muy poco (dosis muy baja).
 - ❑ tomar más de lo necesario (dosis muy alta).
 - ❑ tomarlo de una forma incorrecta.
 - ❑ combinarlo con otros medicamentos, alimentos o bebidas no convenientes
 - ❑ enmascarar una enfermedad grave
3. Reducir la posibilidad de sufrir efectos indeseados El uso inadecuado de un medicamento puede hacerle sentir más enfermo en lugar de mejorarlo



PARTICIPE ACTIVAMENTE EN LAS DECISIONES RELACIONADAS CON SUS MEDICAMENTOS!

- Tome parte en las decisiones relacionadas con su tratamiento, no sienta temor o vergüenza de hablar con el médico o farmacéutico y comentarle todas sus preocupaciones
- Puede ayudarse llevando una lista de preguntas a sus citas médicas, y así poder aclarar sus dudas.
- Debe estar seguro de entender y estar de acuerdo con el plan de tratamiento que le han indicado, sobre todos los aspectos de éste, incluyendo los cambios en su alimentación, ejercicio, y medicamentos.
- Consulte sobre los riesgos y beneficios de cada medicamento y otros tratamientos que le pudieran recomendar.
- Consulte sobre la frecuencia con la que deben revisarse los efectos del medicamento. Por ejemplo, puede ser que tenga que revisar el nivel del colesterol, si es que está tomando medicamentos para reducirlo.
- Averigüe las consecuencias en caso de no seguir exactamente las indicaciones de su médico al tomar el medicamento. No se sienta culpable si cree que ha cometido algún error. Hable con su médico sobre estos detalles porque son muy importantes

CADA VEZ QUE LE RECETEN UN NUEVO MEDICAMENTO, USTED DEBE...,

• **PEDIR INFORMACIÓN SOBRE:**

1. ¿Cuál es el mejor medicamento para su enfermedad?
2. ¿Es el que le permite tomarlo menor número de veces al día?
3. ¿Es el que tiene menor costo?
4. ¿Cómo puede afectar sus actividades diarias?

• **INFORMAR (al médico o al farmacéutico)**

1. Si alguna vez ha presentado alguna reacción no habitual o de tipo alérgico a algún medicamento, alimento u otras sustancias.
2. Si sigue una dieta baja en sal, baja en azúcar u otra dieta especial
3. Si tiene alguna enfermedad crónica y si la controla con medicamentos
4. Si está embarazada o piensa tener hijos. Algunos medicamentos pueden producir defectos de nacimiento u otros problemas en el feto que está por nacer. Para evitar el riesgo de un posible daño es mejor que consulte con el médico o farmacéutico antes de usar cualquier medicamento durante el embarazo.
5. Si está amamantando a un niño. Algunos medicamentos pasan a la leche materna y pueden producir efectos no deseados en el lactante
6. Si tiene cualquier problema médico.
7. Si está utilizando en la actualidad o ha utilizado en las últimas semanas otro medicamento. No olvide los medicamentos que no requieren receta



ANTES DE USAR UN MEDICAMENTO USTED DEBE...

- **CONOCER:**

1. El nombre del medicamento, tanto el genérico (nombre oficial reconocido en todo el mundo) como el comercial (nombre de marca elegido por cada laboratorio).
2. Cuando y como debe tomar el medicamento, cuanto tomar y por cuanto tiempo debe seguir tomándolo.
3. Que efecto se espera del medicamento.
4. Cuales alimentos, bebidas, otros medicamentos o actividades deben evitarse durante el periodo de tiempo que esté tomando el medicamento porque podrían modificar su efecto.
5. Esto es lo que se conoce como interacciones.
6. Si existe alguna contraindicación en su utilización. Es decir, en qué situaciones usted no debería tomar el medicamento.
7. Cuales son los posibles efectos secundarios o indeseables del medicamento y lo que debe hacer si le llegaran a suceder.
8. Cualquier término o instrucción que no haya entendido claramente.
9. Lo que debe hacer si olvidó tomar una de las dosis del medicamento.
10. Como debe almacenarlo: condiciones de temperatura, humedad, luz, etc.
11. Cualquier preocupación que tenga en cuanto al uso del medicamento.

- **VERIFICAR:**

1. Que el medicamento corresponde al indicado en la receta.
2. Que el olor, color y sabor de los medicamentos que usted ya conoce corresponde a su estado físico normal. Tampoco debe observarse resecamiento del producto o humedad en el interior del envase.
3. Que la fecha de vencimiento no haya expirado. Esta fecha aparece en el estuche, etiqueta o envase interior del medicamento e indica el mes y año de su vencimiento. Ejemplo: v: 01.01; significa que el producto no debe usarse con posterioridad al mes de Enero del año 2001.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE MEDICAMENTOS:

- ❑ Utilice el medicamento tal como se lo indicó su médico, a la hora correcta y durante todo el tiempo que dure el tratamiento. No suspenda el medicamento, a menos que presente una reacción adversa o secundaria y en ese caso consulte al médico.
- ❑ Si tiene dudas respecto a un medicamento que obtuvo sin receta, consulte al farmacéutico de la farmacia.
- ❑ Para evitar errores, no utilice el medicamento a oscuras.
- ❑ Lea siempre la etiqueta antes de utilizar el medicamento, fijándose especialmente en la fecha de vencimiento.
- ❑ Es aconsejable que aprenda el nombre de su medicamento, tanto el genérico (oficial) como el comercial (marca). Escríbalos y conserve estos nombres escritos.
- ❑ Ponga la fecha en la que adquirió los medicamentos y revíselos periódicamente. Deseche todos los medicamentos que hayan sobrepasado su fecha de vencimiento. Cuando los medicamentos envejecen, las sustancias químicas que los componen pueden variar. Tenga cuidado al desechar los medicamentos, de forma que los niños no puedan encontrarlos. Enjuague bien los envases antes de tirarlos a la basura.
- ❑ No use medicamentos con rótulos o etiquetas poco legibles (que no se pueden leer) o deteriorados.
- ❑ No se fíe de su memoria; lea el prospecto o folleto antes de cada utilización, todas las veces, y siga las instrucciones.
- ❑ Recuerde que cualquier información sobre medicamentos debe obtenerla del médico o el farmacéutico. La información que usted obtiene a través de la publicidad o propaganda (en Internet, TV, radio, revistas, diarios, folletos o en la calle) no siempre es completa, ni exacta.

**Con los medicamentos
no se juega
ESTÁ EN TUS MANOS**



PARA GUARDAR SUS MEDICAMENTOS:

- ❑ Manténgalos fuera del alcance de los niños.
- ❑ No lo cambie de su envase original.
- ❑ Protéjalo del calor, la luz directa y la humedad.
- ❑ No lo guarde en el baño, ni en la cocina, ni en lugares húmedos. El calor o la humedad pueden provocar la descomposición del medicamento.
- ❑ Evite la congelación de los medicamentos líquidos.
- ❑ No guarde los medicamentos en el refrigerador a menos que esté indicado expresamente.
- ❑ Si el medicamento necesita alguna condición especial de conservación, debe estar indicada en el envase.

DURANTE EL USO DEL MEDICAMENTO ...

- ❑ Nunca administre o recomiende su medicamento a otra persona. Ha sido recetado para su problema médico personal y puede no ser adecuado para el tratamiento de otra persona.
- ❑ No utilice medicamentos que muestren la más mínima evidencia de manipulación por ejemplo: envase sin su sello o que parezca que no se encuentran en buen estado. Si tiene cualquier duda, consulte al farmacéutico.
- ❑ La mayoría de los medicamentos no se deben utilizar simultáneamente con otros ni con bebidas alcohólicas, ya que existe el riesgo de que sus efectos se modifiquen. Siga las instrucciones del médico o farmacéutico.
- ❑ Antes de someterse a cualquier tipo de intervención quirúrgica (incluyendo la cirugía dental) o tratamiento de urgencia, informe al médico o dentista sobre los medicamentos que es té utilizando.
- ❑ Si cree que usted ha tomado una sobredosis de cualquier medicamento o que un niño ha ingerido accidentalmente un medicamento, acuda a un centro de urgencia.
- ❑ No guarde los medicamentos vencidos o que no se utilicen. Asegúrese de que los medicamentos desechados están fuera del alcance de los niños.
- ❑ No olvide que las suspensiones preparadas sólo tienen una duración de **siete** días.

¿CUANDO SOSPECHAR SI UN MEDICAMENTO HA SIDO ALTERADO? _Señales de una manipulación indebida (alteraciones)

- ❑ Si el medicamento tiene un embalaje protector, debe estar intacto. Si no lo está, no compre el producto o si ya lo adquirió, devuélvalo a la farmacia o al fabricante para que se lo cambien -
- ❑ No utilice medicamentos que muestren la más mínima evidencia de manipulación indebida o que parezca que no se encuentran en buen estado.
- ❑ No utilice medicamentos a oscuras o con poca luz. Mire la etiqueta y compruebe la dosis de medicamentos cada vez que tenga que utilizarlo.
- ❑ Compruebe que el rotulado o etiqueta del envase **interno** corresponda a lo **recetado** por su médico y a lo indicado en el **rótulo externo**. Verifique ambos envases: ¿Coincide la información y número de lote que aparece en el envase interno con la que aparece en la caja externa del medicamento?

Los Medicamentos líquidos :

- ❑ ¿Tiene el color y la densidad habituales?
- ❑ ¿Existen partículas en el fondo del frasco o flotando en la solución?
- ❑ ¿Está turbio un líquido que normalmente es transparente?
- ❑ ¿Tiene un olor raro o diferente (por ejemplo, a lejía, ácido, gasolina, u otro)?
- ❑ ¿Tienen precinto (o cinta) protector, las gotas para los ojos?
- ❑ Todas las gotas para los ojos tienen que quedar precintadas en el momento de la fabricación para mantener la esterilidad.

Las pomadas / cremas

- ❑ ¿Está el envase correctamente sellado?
- ❑ ¿Son las pomadas y cremas suaves y no contienen grumos? ¿Se han disgregado como si se hubieran "cortado"?
- ❑ Si sospecha algo anormal en el producto o en el envase, lléveselo al farmacéutico para que lo vea. El debe conocer el aspecto normal del producto y del envase. Conviene saber que a veces los laboratorios fabricantes modifican el aspecto o tipo de envase de un producto lo que no corresponde a una manipulación externa. En caso de duda, consulte al farmacéutico.

Las Cápsulas:

- ❑ ¿Están agrietadas o rotas?
- ❑ ¿Presentan su aspecto brillante habitual o tienen un aspecto mate o con huellas dactilares como si alguien las hubiera tocado?
- ❑ Si llevan alguna impresión, ¿tienen todas las cápsulas la misma impresión? ¿Son todas de igual tamaño y color?
- ❑ ¿Son todas las cápsulas de la misma longitud?
- ❑ ¿Tienen algún olor raro o no habitual?

Los Comprimidos

- ❑ ¿Ha cambiado su aspecto? ¿Son de distinto color? ¿Tienen manchas raras?
- ❑ En caso de que normalmente sean lisos y brillantes, ¿están color mate o rugosos?
- ❑ ¿Tienen los comprimidos un olor o sabor raro o diferente?
- ❑ ¿Son todos los comprimidos del mismo tamaño y grosor?
- ❑ Si llevan alguna impresión, ¿tienen todos los comprimidos la misma impresión? ¿Hay algún comprimido sin impresión?



RECOMENDACIONES PARA LA ADMINISTRACION DE LOS MEDICAMENTOS SEGUN SU FORMA FARMACEUTICA

La **administración** de un medicamento es hacer que éste entre en contacto con el organismo para cumplir con su efecto

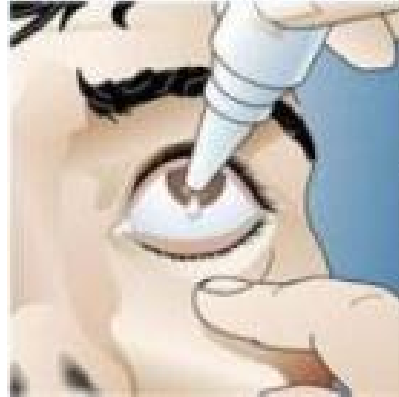
La **forma farmacéutica** es la presentación o forma física que contiene una dosis del medicamento y permite su administración al paciente



Medicamentos por vía oral

- En general, es mejor tomar los medicamentos por vía oral con un vaso lleno de agua. No obstante, siga las instrucciones del médico o farmacéutico.
- Algunos medicamentos se deben tomar con comida mientras que otros se deben tomar con el estómago vacío.
- Si toma medicamentos por vía oral, pueden presentarse en varias formas farmacéuticas diferentes tales como comprimidos, cápsulas y líquidos.
- Si tiene problemas para tragar la forma farmacéutica que le hayan recetado, consulte a su médico o farmacéutico. Es posible que exista otra forma farmacéutica que sea más adecuada para usted.
- Si toma la forma de liberación prolongada o con recubrimiento entérico de un medicamento debe tragar cada dosis entera. No la rompa, triture, ni mastique antes de tragar.
- Las formas farmacéuticas líquidas (jarabes, suspensiones), deben dosificarse con la medida (cucharita o dosificador) incorporado en el envase, ya que las cucharas de uso doméstico varían de tamaño y capacidad por lo que puede ser que no entreguen la dosis necesaria.
- Nunca debe mezclar dos medicamentos distintos en un mismo envase. Cuando no use el medicamento, guárdelo siempre bien cerrado en su envase original. No quite la etiqueta o el prospecto del producto ya que contienen las instrucciones sobre el uso y otras informaciones de interés.

Medicamentos para los ojos:



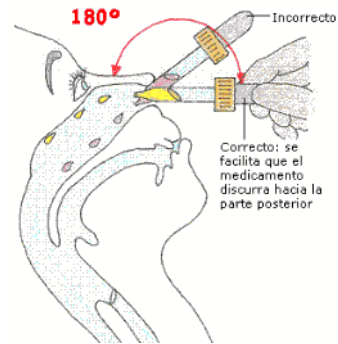
Gotas oftálmicas:

- Asegúrese que el medicamento es para administración oftálmica.
- Lávese las manos, incline la cabeza hacia atrás y con el dedo índice de la misma mano separe el párpado inferior del ojo para formar una especie de saco; deje caer el medicamento en él y trate de mantener el ojo abierto por alrededor de 30 segundos, luego cierre los ojos suavemente durante 1 ó 2 minutos.
- Inmediatamente después de aplicar las gotas, lávese las manos para eliminar cualquier resto de medicamento.
- Evite la contaminación de las gotas oftálmicas procurando que la punta del aplicador no entre en contacto con ninguna superficie (incluido el ojo). Mantenga siempre el envase bien cerrado.

Pomadas oftálmicas:

- En primer lugar, lávese las manos. Separe el párpado inferior del ojo para formar una especie de saco y aplique una tira delgada de pomada en dicho saco. Una tira de pomada de 1 cm suele ser suficiente a menos que el médico lo indique de otro modo. Trate de mantener el ojo abierto por alrededor de 30 segundos y luego cierre suavemente los ojos y manténgalos cerrados durante 1 ó 2 minutos.
- Inmediatamente después de aplicar la pomada, lávese las manos para eliminar cualquier resto de medicamento.
- Evite la contaminación de la pomada oftálmica procurando que la punta del aplicador no entre en contacto con ninguna superficie (incluido el ojo). Después de utilizar la pomada para los ojos limpie la punta del tubo con un pañuelo desechable limpio. Mantenga siempre el tubo bien cerrado.

Medicamentos para la nariz:



Gotas nasales

- Asegúrese que el medicamento corresponda a uno de administración nasal.
- Suénese con suavidad. Incline la cabeza hacia atrás estando de pie o sentado, o tumbese con la cabeza hacia un lado. Póngase las gotas en cada fosa nasal y mantenga la cabeza hacia atrás durante unos minutos para permitir que las gotas se difundan bien a través de la nariz.
- Enjuague el cuentagotas con agua caliente y séquelo con un pañuelo desechable limpio. Ponga el tapón después de cada uso.
- Para evitar que la infección se extienda, un mismo envase no debe ser utilizado por más de una persona.

Para el atomizador nasal:

- Suénese con suavidad. Con la cabeza hacia arriba nebulice el medicamento en cada fosa nasal. Aspire enérgicamente (mientras aprieta el envase fuerte y rápidamente).
- Para obtener los mejores resultados, nebulice una o dos veces en cada fosa nasal y espere de 3 a 5 minutos para permitir que actúe el medicamento. Entonces, suénese con suavidad y repita la atomización si fuera necesario.
- Enjuague la punta del atomizador con agua caliente, teniendo cuidado de que no se meta agua dentro del frasco, y séquelo con un pañuelo limpio. Ponga el tapón después de cada uso.
- Para evitar que se extienda la infección, no utilizar el mismo envase por más de una persona.

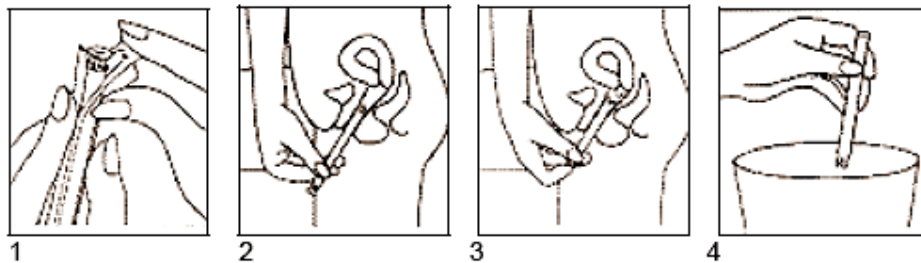
Medicamentos para los oídos:



Gotas óticas:

- Asegúrese que el medicamento sea realmente para los oídos.
- Primero, lávese las manos. Túmbese o incline la cabeza de forma que el oído afectado quede hacia arriba. Tire suavemente del lóbulo de la oreja hacia arriba y hacia atrás en los adultos (hacia abajo y hacia atrás en los niños) para abrir bien el conducto auditivo. Deje caer las gotas en- el conducto auditivo.
- Mantenga el oído hacia arriba durante 1 o 2 minutos para que el medicamento llegue hasta el fondo. Puede insertar un tapón de algodón estéril en el orificio de entrada para evitar que se salga el medicamento.
- Evite la contaminación de las gotas para los oídos procurando que la punta del aplicador no entre en contacto con ninguna superficie (incluyendo la del oído).
- No enjuague el cuentagotas después de cada uso. Limpie la punta del cuentagotas con un pañuelo limpio y mantenga el envase bien cerrado.

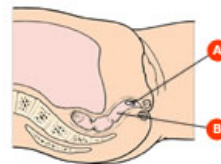
Medicamentos vaginales:



- Para insertar el medicamento utilice el aplicador especial.
- Siga las instrucciones especiales que facilita el fabricante.
- Recuéstese de espaldas con las rodillas hacia arriba. Relájese. Con el aplicador, introduzca el medicamento lo más adentro de la vagina posible, pero sin forzar. Libere el medicamento empujando el émbolo. Retire el aplicador.
- Lave el aplicador con agua jabonosa caliente.



Medicamentos rectales:



Supositorios:

- Para insertar el supositorio, elimine el envoltorio.
- Recuéstese de lado y empuje con el dedo a lo largo del recto.
- Si el supositorio estuviera demasiado blando para insertarlo debido a que se ha guardado en un lugar caluroso, enfríe el supositorio en el refrigerador durante 30 minutos o deje que corra agua fría sobre el supositorio sin quitar el envoltorio.

Pomada o crema rectal:

- Lave y seque la zona rectal.
- Aplique una pequeña cantidad de crema o pomada y frote con suavidad.
- Si el médico le ha indicado que introduzca el medicamento dentro del recto: Coloque primero el extremo de plástico del aplicador sobre el tubo abierto.
- Introduzca el extremo del aplicador en el recto y apriete suavemente el tubo para que salga la crema.
- Quite el extremo del aplicador del tubo y lávelo con agua jabonosa caliente.
- Ponga el tapón del tubo después de cada uso.
- No utilizar el envase por más de una persona.

DURANTE SU TRATAMIENTO.....

- **PRESTE ATENCION A LOS PROBLEMAS Y SOLICITE AYUDA PARA RESOLVERLOS.**
- **PREGUNTE:**
 - Sobre los resultados de exámenes médicos que se realicen para comprobar que el medicamento está surtiendo efecto. Por ejemplo, si está tomando un medicamento para reducir la presión arterial, pregunte al médico, cuál es mi presión arterial ahora, y hasta cuanto tiene que llegar.
 - Si todavía necesita tomar el medicamento.
- **INFORME:**
 - Cualquier problema que tenga en el uso o consumo de su medicamento, debe comentárselo al médico o farmacéutico.
 - Sobre los efectos secundarios o cualquier otro problema que pudiera estar relacionado con el medicamento.
 - Cualquier otro medicamento que le haya recetado otro médico, y cualquier medicamento sin receta médica que haya empezado a tomar después de su última visita al médico. El decirle al médico sobre todos los medicamentos que consume es sumamente importante, especialmente si tiene que visitar a diferentes doctores.



RECOMENDACIONES...

Tener una visita médica anual en la que se revisen los medicamentos que consume es una buena manera de detectar cualquier problema que no sea evidente. Haga una cita con el médico o con el farmacéutico para revisar la lista de todos los medicamentos de receta y los medicamentos sin receta que consume. El puede ayudarle a ver si hay medicamentos que se dupliquen y si está tomando la dosis adecuada de cada uno. También le puede decir sobre los medicamentos que ya no necesita, e indicarle formas seguras de desechar los medicamentos viejos o que ya no necesita.