

## Consejos Para Tomar Sus Medicamentos

<b>Pregunte sobre los riesgos de seguridad</b>	Medicamentos y hierbas que se obtienen en el mostrador y se usan para problemas tales como dolor, secreción nasal, tos o dificultad para dormir, pueden causar daño. Pregunte a su médico, enfermero o farmacéutico acerca de los riesgos de seguridad antes de tomarlos.
<b>Haga una Lista</b>	<p>Mantenga una lista de todos los medicamentos que toma. En esta lista incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La razón por la que toma cada medicamento (por ejemplo: para la diabetes).</li><li>• La dosis que toma de cada medicamento (ejemplo: una tableta de 10 mg).</li><li>• Cuando toma cada medicamento (ejemplo: a la hora de acostarse, o 30 minutos antes del desayuno todos los lunes).</li><li>• La forma en que toma cada medicamento (ejemplo: por la boca o gotas para los ojos).</li><li>• Algún otro medicamento, vitaminas, o hierbas obtenidas en el mostrador que esté tomando y que no hayan sido recetadas por su médico.</li><li>• Anote todas sus reacciones alérgicas o efectos secundarios adversos que ha tenido en el pasado a cualquier otra medicina.</li></ul> <p>Lleve esta lista a todas sus citas médicas.</p>
<b>Actualice su lista</b>	<p>Recuerde actualizar su lista:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En cada cita médica y si ve a más de un médico, esto es ¡MUY importante!</li><li>• Después de cualquier cirugía o visita al hospital.</li><li>• Cuando usted inicia, deja, o cambia la dosis de cualquier medicamento.</li><li>• Informe a su médico si hay algún cambio en los medicamentos, vitaminas o hierbas que toma y que haya obtenido en el mostrador.</li></ul>
<b>Lea el frasco de pastillas</b>	Verifique la etiqueta del frasco del medicamento para asegurarse que esté tomando la dosis correcta del medicamento correcto en el momento correcto. Siga las instrucciones sobre cómo tomar el medicamento. Por ejemplo, algunos medicamentos se deben tomar con el estómago vacío, mientras otros medicamentos se deben tomar con comida. Verifique la fecha de vencimiento en la botella para asegurarse de que el medicamento no está pasado.

## Consejos Para Tomar Sus Medicamentos

<b>Simplifique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de obtener todos sus medicamentos de la misma farmacia. Esto ayudara a que el farmacéutico lo conozca mejor y le ayude a prevenir reacciones peligrosas a fármacos o efectos secundarios.</li> <li>• Informe a su farmacéutico sobre cualquier reacción alérgica que haya tenido en el pasado a cualquier medicamento.</li> <li>• Asegúrese de que su médico o enfermero estén al tanto de todos los medicamentos que toma, incluyendo cualquier medicamento recetado por un especialista.</li> </ul>
<b>Haga preguntas</b>	<p>En caso de un medicamento nuevo, asegúrese de preguntar a su médico, enfermero o farmacéutico lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la razón por la cual esta tomando el medicamento?</li> <li>• ¿Cuándo y cómo debería tomar ese medicamento?</li> <li>• ¿Qué debe hacer si se le olvida tomar su dosis?</li> <li>• ¿Qué efectos secundarios o señales de advertencia del medicamento debería usted tener en cuenta?</li> <li>• ¿Es seguro conducir, utilizar maquinaria o tomar alcohol mientras esté tomando estos medicamentos?</li> <li>• ¿Está disponible un medicamento más barato?</li> <li>• Pida ayuda si usted tiene dificultades con: <ul style="list-style-type: none"> <li><u>o</u> Recordar tomar sus medicamentos a tiempo,</li> <li><u>o</u> Abrir las botellas de sus pastillas, o</li> <li><u>o</u> Leer las etiquetas de los frascos de medicamentos.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Notifique problemas</b>	<p>Si usted comienza a tener nuevos síntomas después de comenzar un nuevo medicamento, usted pueda que este teniendo una reacción a esa droga. Llame inmediatamente a su médico, enfermero o farmacéutico si comienza a sentir cualquier síntoma nuevo, como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• somnolencia o confusión</li> <li>• dolor de cabeza</li> <li>• malestar estomacal</li> <li>• erupción en la piel</li> <li>• mareos o pierde el equilibrio y se está cayendo</li> <li>• estreñimiento o diarrea</li> </ul> <p>Si usted tiene una reacción grave, como dificultad para respirar o hinchazón en la garganta, llame al 911 y vaya a la sala de emergencias.</p>

## Consejos Para Tomar Sus Medicamentos

<b>Siempre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Siempre</b> deshágase de los medicamentos que hayan expirado.</li> <li>• <b>Siempre</b> haga una lista de sus medicamentos y sepa para qué es cada uno.</li> <li>• <b>Siempre</b> haga preguntas.</li> <li>• <b>Siempre</b> ordene más medicamentos antes de que se le acaben por completo.</li> <li>• <b>Siempre</b> use un pastillero, calendario, registro de medicamentos, y / o alarma para que le ayuden a recordar tomar sus medicamentos.</li> <li>• <b>Siempre</b> mantenga un suministro de tres días de medicamentos para casos de emergencia.</li> <li>• <b>Siempre</b> guarde los medicamentos según las indicaciones y manténgalos alejados de los niños.</li> </ul>
<b>Nunca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nunca</b> comparta sus medicamentos con alguien, o tome medicamentos que no están prescritos para usted.</li> <li>• <b>Nunca</b> tome medicamentos que hayan expirado.</li> <li>• <b>Nunca</b> deje de tomar sus medicamentos sin antes consultar con su médico, enfermero o farmacéutico.</li> <li>• <b>Nunca</b> tome ni de más ni de menos de lo que la etiqueta indica en el medicamento sin antes consultar primero con su médico, enfermero o farmacéutico.</li> </ul>

### Reacciones comunes a medicamentos que usted debe informar a su médico, enfermero o farmacéutico inmediatamente:

Malestar de estómago



Dolor de cabeza



Estreñimiento o diarrea



Somnolencia



Picaduras o erupciones en la piel



Confusión



Mareos o pérdida de equilibrio



**Esta no es una lista completa de posibles efectos secundarios. ¡Si usted tiene ALGUN síntoma nuevo después de iniciar un nuevo medicamento, llame de inmediato! Si tiene una reacción grave, como dificultad para respirar o hinchazón de la garganta, llame al 911 y vaya a una sala de emergencias.**

# Consejos Para Tomar Sus Medicamentos

## Referencias

Fundación de Sociedad Geriátrica de Salud y en Envejecimiento Americano, (2012). *Evitando el exceso de medicación y reacciones a fármacos dañinos*. Obtenido de:

[http://www.healthinaging.org/files/documents/tipsheets/Tip.Avoiding OverMedication .pdf](http://www.healthinaging.org/files/documents/tipsheets/Tip.Avoiding%20OverMedication.pdf)

Fundación de Sociedad Geriátrica de Salud y en Envejecimiento Americano, *Consejos para la prevención de problemas cuando se toman múltiples medicamentos*, (Número de publicación de DHHS 8SOW-PA-PHYS06.359). Obtenido de <http://www.champ-program.org/static/tips%20for%20preventing%20problems%20when%20taking%20multiple%20meds.pdf>

Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente: Capacitación para el Uso Seguro de Medicamentos para Adultos Mayores (2011). *6 maneras de ayudar a tus padres ancianos con el uso de sus medicamentos de manera correcta y evitar problemas*.

Obtenido de

[http://www.mustforseniors.org/documents/must\\_6\\_ways\\_to\\_help.pdf](http://www.mustforseniors.org/documents/must_6_ways_to_help.pdf)