

No se arriesgue con
sus medicamentos



Aprenda más acerca de cómo
usar los medicamentos con
seguridad. Use el formulario
en la parte posterior de este
folleto para mantener el
registro de sus medicamentos.

Conserve esta guía con sus medicamentos por si tuviera alguna pregunta, duda o preocupación.

Médico _____

Teléfono _____

Médico _____

Teléfono _____

Médico _____

Teléfono _____

Enfermera _____

Teléfono _____

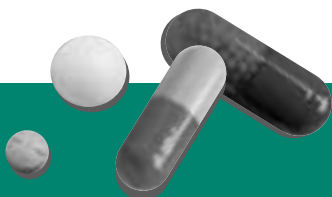
Farmacéutico _____

Teléfono _____

Farmacia de 24 horas _____

Teléfono _____

El Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente (National Council on Patient Information and Education, NCPIE) y la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ) han preparado esta guía.



No se arriesgue con sus medicamentos

¿Alguna vez ha tenido un problema con medicamentos? No está solo. Existen muchos factores que tienen que considerarse. Por ejemplo, quizá se haya preguntado:

- ¿Cuándo exactamente debo tomar mi medicamento?
- ¿Es seguro tomar mis vitaminas cuando tengo que tomar medicamentos recetados?
- Ahora que me siento mejor, ¿puedo dejar de tomar mi medicamento?

Aceptémoslo, los medicamentos se los prescriben para ayudarlo. Pero pueden hacerle daño si toma demasiado o si mezcla los medicamentos que no pueden combinarse. Muchas personas resultan lastimadas cada año, algunas de gravedad, por tomar el medicamento equivocado o no tomarlo de manera correcta.

Usted puede ayudar a obtener los mejores resultados si trabaja con su equipo de atención médica. En este folleto, el “equipo de atención médica” incluye:

- El médico, auxiliar médico, enfermera especializada (nurse practitioner) u otro profesional que le recete medicamentos a usted o esté encargado de su cuidado.
- La enfermera que le ayude con su atención en casa, en el consultorio de un médico o en un hospital.
- El farmacéutico que surte su receta y que está dispuesto a contestar a las preguntas que tenga sobre los medicamentos.



Las 4 maneras de no arriesgarse con los medicamentos

1. Proporcione información importante a su equipo de atención médica

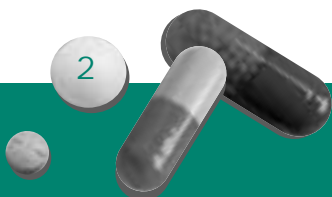
Trabaje como miembro de su equipo de atención médica. Infórmeles lo siguiente:

- Todos los medicamentos, vitaminas, hierbas y suplementos dietéticos que esté tomando. Esto incluye:
 - ✓ Medicamentos recetados.
 - ✓ Medicamentos que puede comprar sin receta, como aspirinas, antiácidos, laxantes y medicamentos para la tos.
 - ✓ Vitaminas y suplementos dietéticos, como la hipericina o el ginkgo biloba.

Listelos todos en el formulario que está en la parte posterior del folleto.

También asegúrese de decirle a su equipo de atención médica:

- Si tiene alergias a medicamentos o si ha tenido anteriormente problemas al tomar algún medicamento.
- Sobre cualquier otro médico o profesional médico que le haya recetado medicamentos o le haya sugerido que tome algún suplemento de vitaminas o hierbas.
- Si está embarazada, podría quedar embarazada, o si está amamantando a su bebé.



- Acerca de cualquier otra enfermedad o afección médica que tenga, como diabetes o presión arterial alta.

Si el costo es un problema, podría haber otro medicamento más económico que ofrece el mismo resultado.

2. Obtenga información sobre el medicamento

Haga las preguntas que se indican en la página siguiente acerca de su nuevo medicamento recetado. Obtenga las respuestas que necesita del equipo de atención médica antes de tomar el medicamento.

Si el médico le escribe a mano una receta, asegúrese de que pueda leerla. Si no puede leer la letra del médico, puede ser que el farmacéutico tampoco pueda hacerlo. Si su médico envía electrónicamente la receta a la farmacia, pida una copia de la receta.

Pídale a su médico que le escriba en la receta para qué se usa el medicamento... no sólo “tome una vez al día” sino “tome una vez al día para la presión arterial alta”.

Si tiene otras preguntas o problemas:

- Hable con su médico o farmacéutico.
- Escriba las preguntas con anticipación y llévelas a su cita.

Al tomarse ahora el tiempo para hacer preguntas, podría estar evitando problemas más adelante.



Preguntas que debe hacer antes de tomar el medicamento:

1. ¿Cuáles son los nombres de marca y genérico* de este medicamento?

2. ¿Puedo tomar la versión genérica de este medicamento?

3. ¿Para qué voy a tomar este medicamento?

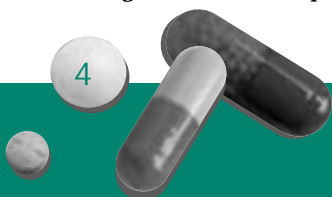
4. ¿Puedo con esta nueva receta dejar de tomar los otros medicamentos que tomo ahora?

5. ¿Cómo debo tomar el medicamento y con qué frecuencia? Si tengo que tomarlo tres veces al día, ¿eso significa en el desayuno, almuerzo y cena, o cada 8 horas?

6. ¿Necesito tomármelo todo, o debo dejarlo cuando me sienta bien?

7. ¿Cuánto tiempo estaré tomándolo? ¿Puedo renovarlo? ¿Con qué frecuencia puedo renovarlo?

**Para informarse más sobre los medicamentos genéricos, vea la pagina 11.*



8. ¿Hay alguna prueba que tenga que realizarme mientras tomo este medicamento?

9. ¿Cuándo comenzará a hacer efecto este medicamento? ¿Cómo puedo saber que está surtiendo efecto?

10. ¿Cuándo debo decirle al médico acerca de algún problema o efecto secundario?

11. ¿Hay algún alimento, bebida (por ejemplo, bebidas alcohólicas), otros medicamentos o actividades que debo evitar mientras tomo este medicamento?

12. ¿Cuáles son los efectos secundarios que pueden presentarse con este medicamento?

13. ¿Qué debo hacer si tengo efectos secundarios?

14. ¿Qué pasa si se me pasa una dosis?

15. ¿Qué información impresa puede darme acerca de este medicamento?



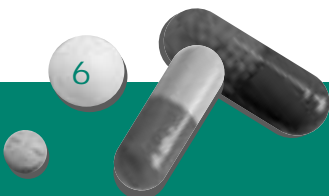


Yo voy a mi médico regular para la mayoría de las cosas, pero en ocasiones consulto a un especialista. No importa a quién vaya a consultar, siempre llevo la

lista de los medicamentos que tomo y se la muestro al médico.

¡Consejos!

- Escriba todas sus preguntas con anticipación. Tenga una lista de las preguntas que desee hacerle al equipo de atención médica. Lleve su lista a la consulta.
- Tome notas cuando obtenga información del equipo de atención médica.
- Lleve a un amigo o familiar con usted cuando vaya al médico. Hablar con alguien en quien confía sobre lo que tiene que hacer puede ayudarle a tomar mejores decisiones.
- Trate de usar la misma farmacia para comprar todos sus medicamentos de manera que pueda tener todos los registros de medicamentos en un solo lugar.
- Lea y guarde la información para el paciente que viene con el medicamento. Por lo general se encuentra grapada a la bolsa de la farmacia.



Mantenga una lista de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos dietéticos que toma. Asegúrese de añadir a la lista los medicamentos nuevos cuando comience a tomar algo nuevo o cuando cambie alguna dosis. Muestre la lista a su médico y al farmacéutico. Use la lista que se encuentra en la parte posterior de este folleto.

Haga una copia de la lista. Conserve una copia y dele la otra a un amigo o ser querido.

3. Siga con el plan de tratamiento

Ahora que tiene el medicamento correcto, deberá llevar a cabo el plan de tratamiento. Pero no siempre es fácil. Los medicamentos pueden causar efectos secundarios. O bien, usted puede sentirse mejor y desea dejar el medicamento antes de tomarlo todo.

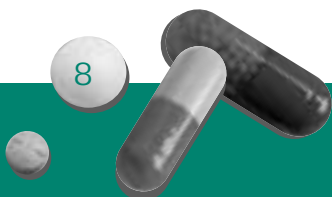


Quiero estar seguro de que todos los medicamentos estén bien. Así que una vez al año llamo a mi farmacéutico y hago una cita para que ella

revise todo lo que estoy tomando. Coloco todos mis medicamentos y vitaminas en una bolsa, incluso los medicamentos sin receta como los antiácidos, los medicamentos para el dolor y los laxantes.



- Tómese todo el antibiótico que se le haya recetado. Si está tomando antibiótico para combatir una infección, es muy importante que se tome todo el medicamento por los días que el médico le recetó, incluso si se siente mejor.
- Pregúntele a su médico si hay que rellenar su receta. Si está tomando medicamento para la presión arterial alta o para bajar su colesterol, quizá tenga que tomar el medicamento durante mucho tiempo.
- Si tiene efectos secundarios o algún otro problema, dígaselo al médico. Puede ser que necesite cambiar la cantidad o el tipo de medicamento.
- El medicamento se le recetó solamente a usted. Nunca le dé a otra persona el medicamento que le recetaron a usted ni tome medicamentos recetados a otra persona, incluso si tiene la misma afección.
- Pregunte si necesita someterse a análisis de sangre, radiografías u otras pruebas de laboratorio para saber si el medicamento está surtiendo efecto, para saber si le está causando algún problema y para ver si necesita un medicamento diferente. Pregúntele al médico los resultados de los exámenes.



¿Qué productos pueden ayudarme a llevar un control de mis medicamentos?



Muchos productos pueden ayudarle a recordar que debe tomar su medicamento a tiempo y mantener el control de las

dosis que toma. Existen recipientes que puede llenar con sus medicamentos para cada día de la semana, calendarios que se marcan e incluso hay productos que caben encima de los frascos de píldoras. Pídale a su farmacéutico que le ayude a encontrar el producto más adecuado para usted.

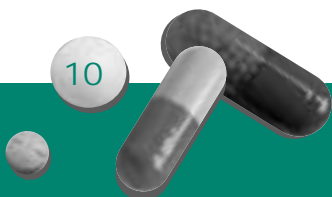
¡Consejos!

- Usted puede obtener ayuda:
 - ✓ En el trabajo, puede haber una enfermera presente.
 - ✓ En la escuela, la enfermera de la escuela puede ayudarle a su hijo a tomar los medicamentos a sus horas y de manera segura.
 - ✓ En la casa, una enfermera visitante puede ayudarle.



Los amigos y la familia pueden ayudar:

- Asistiendo al médico con usted. Pídale que tomen notas acerca de los medicamentos y las demás partes del tratamiento.
- Recogiendo su medicamento de la farmacia. Pídale que le muestren al farmacéutico la lista de los medicamentos, vitaminas y suplementos que usted toma. Deben preguntar, ¿actuará de manera segura este nuevo medicamento con los demás medicamentos?
- Llamando con regularidad para recordarle que tiene que tomar su medicamento a tiempo. Si tiene algún problema, avíseles.
- Manteniendo un registro de qué medicamentos toma para que no los tome dos veces.



4. Mantenga un registro de sus medicamentos

Use el formulario que se encuentra en la parte posterior de este folleto como ayuda para llevar un control de sus medicamentos, vitaminas y demás suplementos dietéticos.

¿Qué es un medicamento genérico?



Los medicamentos genéricos son seguros, eficaces y están aprobados por la Administración de Alimentos y Fármacos (Food and Drug Administration,

FDA). Tienen la misma dosis, seguridad, calidad, desempeño y concentración que la marca de nombre. El color o el sabor de un medicamento genérico puede ser diferente al del medicamento de nombre, pero el principio activo es el mismo.

Después de que vence la patente de un medicamento de marca, las compañías pueden presentar una solicitud a la FDA para producir una copia genérica del medicamento. Los medicamentos genéricos por lo general cuestan menos que los de marca debido a que sus fabricantes no pagan lo que cuesta desarrollar el medicamento.



Para obtener más información

La Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica (Agency for Healthcare Research and Quality, AHRQ) tiene folletos acerca de la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de afecciones comunes de salud. Para obtener una lista de los temas, visite el sitio Web www.ahrq.gov.

Cómo pedir copias de este folleto

Para obtener un folleto gratis (hasta 10 copias gratis), envíe un mensaje por correo electrónico a AHRQ Publications Clearinghouse a ahrqpubs@ahrq.gov o llame al teléfono gratuito: 1-800-358-9295.

Cantidades mayores pueden comprarse a través del National Council on Patient Information and Education (NCPIE), las cuales pueden ofrecer descuentos por volumen. NCPIE también ofrece información acerca de otros recursos para aprender a utilizar con seguridad las medicinas. Visite su sitio Web: www.talkaboutrx.org.

O comuníquese con ellos en:
NCPIE

4915 Saint Elmo Avenue, Suite 505

Bethesda, MD 20814-6082

Teléfono: 301-656-8565

Fax: 301-656-4464

NCPIE no supervisa ni promueve las actividades de ningún grupo ni personal profesional. Las conversaciones y las medidas relacionadas con los medicamentos son responsabilidad única de los pacientes y los profesionales de atención médica que los tratan y no NCPIE.



U.S. Department of Health
and Human Services



Agency for Healthcare
Research and Quality



National Council on Patient
Information and Education

AHRQ Pub. No. 03-0028
March 2003

www.ahrq.gov

Medicamentos sin receta

- Medicamento para el resfriado o la tos
- Aspirina u otro medicamento para el dolor
- Medicamento para aliviar las alergias
- Antiácidos
- Píldoras para dormir
- Laxantes
- Pastillas de dieta
- Otro tipo _____

Medicamentos que no debo tomar debido a reacciones adversas o alergias

Vitaminas, hierbas y suplementos

- Vitaminas (tipo) _____
- _____
- _____
- Glucosamina y condroitina
- Hipericina
- Ginkgo biloba
- Ginseng
- Otro tipo _____
- _____
- _____

Formulario de registro de medicamentos

Nombre _____

Teléfono de la casa _____

Teléfono del trabajo _____

Teléfono celular _____

Este formulario puede ayudarle a llevar un control de sus medicamentos, vitaminas y demás suplementos dietéticos. Puede hacer copias del formulario en blanco y usarlo múltiples veces. Llévelo con usted cada vez que visite al médico o al farmacéutico.

Medicamentos recetados

Nombre y concentración (por ejemplo) Tetraciclina 250 mg	Color	Para qué es
Blanco	Infeción respiratoria	

Doble aquí

Fecha de comienzo	Cuánto debo tomar y frecuencia	No tome con
8 de febrero de 2003	1 tableta, 4 veces al día, 9 a.m., 1 p.m., 5 p.m., 9 p.m.	Antiácidos o productos lácteos

Doble aquí

Tipo de sangre _____

Afecciones médicas

Persona para comunicarse en emergencias

Nombre _____
 Teléfono de la casa _____
 Teléfono del trabajo _____
 Teléfono celular _____