

Vida Saludable: ¡Use sus medicinas de una manera segura!¹

Paulina Wittkowsky, Linda B. Bobroff, y Emily Minton²

Las medicinas nos pueden hacer sentir mejor y mejorar nuestra salud, pero si no las usamos correctamente nos pueden hacer sentir peor o hasta causarnos problemas de salud mayores. Para usar las medicinas de una manera segura, tenga presente los siguientes consejos.

Mantenga a sus proveedores de salud informados.

Asegúrese de que su doctor y su farmaceuta conozcan las medicinas que usted esta tomando. Esto incluye medicinas con o sin prescripción médica, productos de hierbas y suplementos de vitaminas/minerales. También, recuérdelos de sus alergias a medicamentos o reacciones que haya tenido a medicamentos en el pasado.

Haga “una parada de compras” para todas sus medicinas.

Llene todas sus prescripciones en la misma farmacia. Esto mantendrá un solo historial/registro de todas las medicinas prescritas. Su farmaceuta podrá alertarle a usted y a su médico sobre posibles problemas. Avísele a su farmaceuta si su doctor le recomienda que deje de consumir alguna de sus medicinas para que pueda ser registrado en el historial.



Figura 1. Recoja todas sus prescripciones de una sola farmacia para evitar interacciones con otras medicinas.

Crédito: Wavebreak Media/Thinkstock.com

Asegúrese que pueda leer la etiqueta de la medicina y entender las instrucciones.

Pídale al farmaceuta que utilice una letra más grande en la etiqueta de su medicina si se le dificulta leer. O puede usar una lupa para leer las letras pequeñas. Recuerde también leer las etiquetas de sus medicinas sin prescripción.

1. Este documento, FCS8594-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF | IFAS). Fecha de primera publicación: agosto 2004. Revisado: diciembre 2014. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Paulina Wittkowsky, MS, RD, antigua asistente en educación; Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Emily Minton, BS, coordinadora de la programa ENAFS; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.



Figura 2. Asegúrese de que usted puede leer las etiquetas de sus medicinas. Si es necesario, pídale a su farmacéuta que use un tamaño de letra más grande para que usted pueda leer toda la información. Crédito: iStock/Thinkstock.com

Conserve un historial/registro de todas las medicinas que toma.

Conserve una copia del registro de las medicinas que tiene en su gabinete o escritorio y manténga una copia con usted. El registro deberá contener la siguiente información para cada medicina:

- Nombre de la medicina
- La razón por la que la toma
- Cuándo la debe consumir (día de la semana/hora en el día)
- Cuánto consume (la dosis)
- Cuánto tiempo debe consumirla (duración)
- Algún efecto secundario que usted haya tenido (como cansancio, estreñimiento o náusea)

Organice su pastillero.

Los pastilleros vienen en varios tamaños. Escoja el que le sirva mejor, dependiendo de la cantidad de pastillas que deba tomar cada día.

Contacte a su doctor inmediatamente si tiene problemas con algún medicamento.

Si siente preocupación de que la medicina le este causando más daño que beneficios, hable con el doctor que se la

prescribió. El o ella podrán cambiarle su medicina por una que sea mejor para usted. Si no puede contactar a su doctor, llame a su farmacéuta.

Revise la fecha de vencimiento en todas sus medicinas.

Deseche todas las medicinas con o sin prescripción que ya hayan pasado su fecha de vencimiento. Vea la siguiente sección para aprender como desechar las medicinas.

Contacte a su doctor si usted necesita una nueva medicina con prescripción.



Figura 3. El uso de organizador de píldoras le puede ayudar a recordar a qué hora del día debería tomar sus medicinas y cuales días de semana. Crédito: iStock/Thinkstock.com

¡Deseche las medicinas de manera segura!

Si es posible, lleve las medicinas que no usa a un lugar de recolección de desechos peligrosos del hogar. La unidad para la lucha contra las drogas (EEUU) autoriza ciertos fabricantes de medicinas, farmacias de venta por menor, hospitales o clínicas para ser coleccionistas autorizados. Usted puede encontrar una lista de coleccionistas autorizados en su comunidad llamando al Centro de Soporte al Cliente de la Oficina de Control de Desviacion 1-800-882-9539. También puede llamar al Centro de reciclaje y basura de su ciudad o condado (mire en las paginas azules en su guia telefonico) para averiguar si hay un programa de recoleccion en su comunidad. Si no hay un programa en su area, puede deshacerse de sus medicinas de una manera segura en la basura siguiendo estos pasos:

1. Mezcle con agua y bien sea con sal, cenizas, café molido, tierra o arena. No triture sus pastillas.
2. Escóndalas en una bolsa o en un contenedor plástico; séllelo con cinta pegante.
3. Colóquelas en la basura lo más cerca posible al día en que recogen la basura.

No mezcle las medicinas con alimentos en la basura. Personas o animales que hurgan la basura en busca de alimentos para consumir, podrían comerlos.

Pregúntele a su doctor o farmacéuta si debe tomar las medicinas con o sin alimentos

Algunos alimentos y bebidas se deben evitar cuando está tomando ciertas medicinas. A veces, es mejor tomar las medicinas con alimentos para ayudar a evitar una irritación estomacal. Asegúrese de preguntarle a su doctor o farmacéuta cual sería mas indicado.

No tome más ni menos de la cantidad prescrita

Su doctor sabe cuál es la dosis exacta para usted. Si piensa que debería tomar más o menos de la cantidad recomendada, hable con el doctor que le prescribió la medicina.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras esté tomando sus medicinas.

Algunas medicinas no funcionarían apropiadamente o pueden enfermarle si las mezcla con alcohol. Los suplementos y productos de hierbas también pueden causar reacción con las bebidas alcohólicas y también pueden causar problemas. Pregúntele a su farmacéuta si las bebidas alcohólicas pueden afectar las medicinas que toma.

Nunca tome medicinas prescritas para otras personas.

Las medicinas prescritas por un doctor no son para ser compartidas con otras personas. Pueden servirle a una persona, pero pueden ser peligrosas para otra.

Si tiene preguntas sobre sus medicinas, pregúntele a su doctor or farmacéuta.

Para aprender más acerca del uso seguro de las medicinas

Llame a la oficina de Food and Drug Administration (FDA) a través de su número gratuito 1-888-463-6332 y hable con un consejero, o visite la página electrónica: <http://www.fda.gov/>.

Visite la página electrónica American Pharmacists Association: <http://www.pharmacyandyou.org/>.

Visite la página electrónica del Florida Department of Environmental Protection <http://www.dep.state.fl.us> para aprender más sobre cómo deshacerse de las medicinas no deseadas de una manera segura.

Pregunte en la oficina local de Extensión si ofrecen programas sobre la seguridad de medicinas. Busque en “Servicio de Extensión Cooperativa” en las páginas azules de su directorio telefónico. Busque su oficina de Extensión de Florida en la página electrónica de IFAS: <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map/>.

Table 1. El registro de las medicinas

Medicina	Propósito	Día/Hora	Dosis	Duración	Efectos secundarios