



Prácticas seguras al tomar medicamentos

Usualmente cuando estamos enfermos la medicina que tomamos nos ayuda a mantenernos saludables cuando seguimos las instrucciones de dosis correctas. Pero en algunas ocasiones ocurren errores al medicarse y como resultado las personas pueden salir dañadas. Los errores en la medicación pueden ocurrir en los hospitales, en farmacias, o inclusive en el hogar.

La buena noticia es que mientras más información usted tenga, estará en mejores condiciones para prevenir errores y cuidarse a sí mismo.

La toma de su medicamento

Cuando tome su medicamento, tenga en cuenta estos consejos de seguridad:

- No mastique, machaque, o rompa ninguna cápsula o tabletas a menos que las instrucciones en la etiqueta del frasco o su proveedor de la salud así se lo indique. Algunos medicamentos de efecto a largo plazo son absorbidos muy rápido cuando se mastican. Otros medicamentos no trabajan si son machacados y hasta pueden hacerle daño.
- Al tomar un medicamento en forma líquida, use sólo la taza u otro instrumento de medición que venga con la medicina. Las cucharas o cucharillas de la casa no dan la dosis correcta en la mayoría de las ocasiones. Su farmacéutico puede darle una jeringuilla especial para medicamentos orales.
- Nunca tome un medicamento de otra persona.
- Lea las instrucciones en la etiqueta cada vez que tome su medicamento para asegurarse que tiene el medicamento correcto y que está siguiendo las instrucciones.
- Cuando tome su medicamento, prenda una luz para asegurarse que pueda ver lo que está haciendo.

Almacenaje y eliminación segura

La forma en que usted almacene y elimine los medicamentos puede ayudar a eliminar errores y proteger a otros. Trate de seguir estos consejos:

- Mantenga los medicamentos en los envases en que vinieron. Esto le ayudará a recordar cuáles medicamentos son y cómo tomarlos.
- Almacene medicamentos donde los niños no puedan verlos o alcanzarlos, como en cajas con seguros o gabinetes.
- Mantenga los medicamentos para personas separados de los medicamentos para animales o limpiadores químicos para el hogar.
- No coloque tubos con ungüentos o cremas cerca de su tubo con pasta dental. Estos se sienten parecidos al cogerlos rápidamente, pero el usar uno en vez de otro podría causar un serio error.
- No deje medicamentos en el gabinete del baño o debajo de luz solar directa.

Haga listados

En la casa, mantenga un listado de sus medicamentos, alergias e información de la farmacia haciendo lo siguiente:

- Haga una lista de los medicamentos que usted esté tomando. Escriba:
 - dosis
 - cuán frecuente los toma
 - las letras o números impresos en cada cápsula y
 - nombre y número telefónico de la farmacia donde los compró
- Enumere alergias a medicamentos y a comidas y a cualquier medicamento comprado sin receta, vitaminas, suplementos nutricionales o productos de hierbas naturales que usted tome diariamente o semanalmente.

En la consulta del médico

Los siguientes consejos pueden ayudarle a asegurar su salud cuando usted visite a su proveedor de la salud en la oficina u hospital:

- Traiga con usted sus medicamentos y una lista de los mismos cuando vaya al hospital o a la oficina de su proveedor de la salud.
- Dígame a su proveedor de la salud que usted quiere conocer los nombres de cada uno de sus medicamentos y la razón por la cual los toma.
- Mire bien todos los medicamentos antes de tomárselos. Si el medicamento no se parece al que usted usualmente toma, pregunte por qué. Puede ser un medicamento genérico o puede que sea un medicamento equivocado.
- No permita que nadie le de sus medicamentos en el hospital sin antes revisar su brazalete de identificación.
- Cuando esté lista(o) para irse a su hogar, haga que su proveedor de la salud, enfermera(o) o farmacéutico(a) revise con usted y con un familiar cercano cada medicamento y actualice su lista de medicamentos.
- Pregúntele a su proveedor de la salud qué medicamentos están escritos en la receta, incluyendo el nombre del medicamento y la frecuencia con que usted debe tomarlo.
- Pídale a su proveedor de la salud que usted quiere que el propósito del medicamento esté escrito en la receta.

Al hablar con el farmacéutico(a)

Su farmacéutico(a) puede ser su aliado en la prevención de errores en medicamentos. Pregúntele a su farmacéutico(a) lo siguiente:

- 1) ¿Cuáles son los nombres comerciales y genéricos de los medicamentos?
- 2) ¿Cómo es?
- 3) ¿Por qué los está tomando?
- 4) ¿Cuánto debo tomar y con qué frecuencia?
- 5) ¿Cuál es la mejor hora de tomarlos?
- 6) ¿Por cuánto tiempo tiene que tomárselo?
- 7) ¿Qué efectos adversos puede esperar, si alguno, y qué debe hacer si le ocurre?
- 8) ¿Qué debo hacer si me olvido de una dosis?
- 9) ¿Debe tomar los medicamentos junto con otros o con comida?
- 10) ¿Está reemplazando algún otro medicamento?
- 11) ¿Dónde y cómo los almacena?

Medicamentos sin receta

Lea las etiquetas de los medicamentos que compre sin receta ya que estos pueden tener ingredientes que usted no quiera o no pueda tomar. Estos pueden hacerle daño si se toman con otro medicamento, causarle una reacción alérgica o no ser el correcto para sus síntomas. Pídale a su farmacéutico(a) ayuda si usted tiene problemas al escoger el medicamento correcto.

Referencias

Instituto para Prácticas Seguras de Medicación (2004). Cómo Tomar Sus Medicamentos de Forma Segura. Recuperado el 13 Septiembre de 2004 de la Red Cibernética: <http://www.ismp.org/consumer/brochure.html>

Compilado por Erin James, editor asistente de ADVANCE.