

TIEMPO PARA CUIDAR SU SALUD

POR USTED ... Y POR LOS QUE LA NECESITAN

Este documento fue elaborado por la Oficina de la Salud de la Mujer de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Asociación Nacional de Cadenas Farmacéuticas (NACDS). Agradecemos a todas las organizaciones participantes que han contribuido a su reproducción y distribución.

NACDS

Asociación Nacional de Cadenas Farmacéuticas



<http://www.fda.gov/womens>

MIS MEDICINAS

TIEMPO PARA CUIDAR SU SALUD
POR USTED ... Y POR LOS QUE LA NECESITAN

SEPA CÓMO USAR LOS MEDICAMENTOS

Entre 30 y 50% de las personas que toman medicamentos no lo hacen en la forma indicada. Esto aumenta el número de visitas al médico o al hospital, pérdida de ingresos y recetas modificadas. Todo esto nos cuesta más de 100 mil millones de dólares al año.

Por lo general, las mujeres se ocupan de sus medicamentos y de los de toda la familia. Por eso, es importante leer las etiquetas, evitar problemas, hacer preguntas y llevar un registro.

1. LEA LA ETIQUETA

Antes de tomar cualquier medicamento lea la etiqueta. La etiqueta debe indicar lo siguiente:

Lista de ingredientes: Si sabe que es alérgica a cualquiera de los ingredientes, no use el medicamento. Pídale a su médico o farmacéutico que le recete otro.

Advertencias: Léalas con mucho cuidado.

Fecha de vencimiento: No consuma ningún medicamento después de la fecha de vencimiento que aparece en el envase. El efecto puede no ser el mismo.

Para mayor información sobre sus medicamentos, hable con su médico o farmacéutico.

2. EVITE PROBLEMAS

Los medicamentos pueden causar problemas o efectos secundarios, como somnolencia, vómitos, sangrado, dolores de cabeza o erupciones de la piel. Pregunte cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos que toma. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera.

Para evitar estos problemas es importante que:

- mantenga los medicamentos organizados;
- tome el medicamento en la cantidad y la frecuencia indicadas (siga las instrucciones del médico)
- no comparta los medicamentos (lo que sirve para una persona puede ser peligroso para otra); y
- nunca tome medicamentos en la oscuridad.

3. PREGUNTE

- ¿Cómo se llama el medicamento?
- ¿Por qué tengo que tomar este medicamento?
- ¿Cuándo tengo que tomarlo?
- ¿Lo tomo en ayunas o con las comidas?
- ¿Es seguro acompañarlo con bebidas alcohólicas?
- Si me olvido de tomarlo, ¿qué hago?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Por cuánto tiempo tengo que tomarlo?
- ¿Hay problemas que deba prever?

Si está embarazada o amamantando a su bebé, pídale consejo a un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento vitamínico. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera. Ellos le ayudarán con agrado.

Alergias (haga una lista) _____

Médico _____

Teléfono _____

4. ANOTE SUS MEDICAMENTOS EN UN REGISTRO

Marque con una x los que toma:

- Aspirinas u otro medicamento para el dolor en general, dolor de cabeza o fiebre
- Medicamentos para alergias
- Antiácidos
- Medicamentos para resfriados
- Medicamentos para la tos
- Píldoras para adelgazar
- Laxantes
- Píldoras para dormir
- Vitaminas
- Minerales
- Hierbas medicinales
- Otros _____

NOMBRE: _____

HAGA UNA LISTA DE LOS MEDICAMENTOS RECETADOS QUE USTED TOMA.

FECHA	NOMBRE DEL MEDICAMENTO	¿CUÁNTO TOMO?	¿CUÁNDO LO TOMO?	¿PARA QUÉ SIRVE?	RENOVACIONES DE LA RECETA
Ejemplo	XXXX	1 pastilla de 400 mg	3 veces al día después de las comidas	Artritis	2

GUARDE ESTA LISTA EN SU CARTERA Y ENSÉÑELA A SU MÉDICO, FARMACÉUTICO O ENFERMERA.

Pídale a su médico, farmacéutico, o enfermera que informe sobre problemas graves ocurridos con los medicamentos a la FDA al 1-800-332-1088.