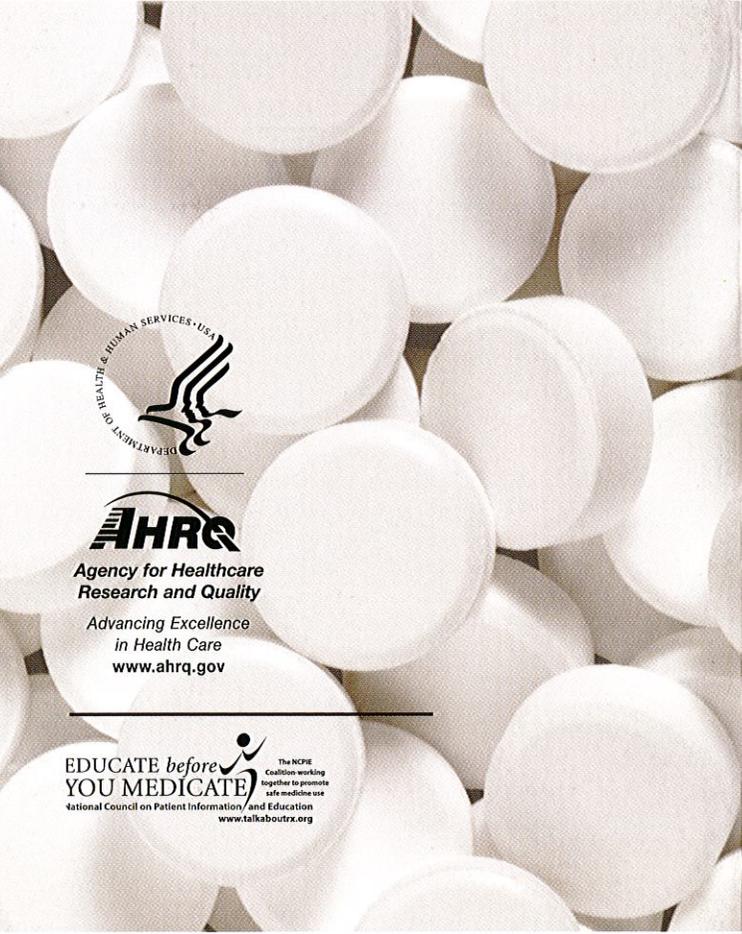


Su medicamento: Infórmese. Evite riesgos.

Busque la tarjeta de bolsillo en la parte
de atrás para llevar un mejor control
de sus medicamentos.



Agency for Healthcare
Research and Quality

Advancing Excellence
in Health Care
www.ahrq.gov

EDUCATE before
YOU MEDICATE

The NCPPI
Coalition working
together to promote
safe medicine use
National Council on Patient Information and Education
www.talkaboutrx.org

AHRQ Pub. No. 11-0049-B
(Replaces AHRQ Pub. No. 03-0028)
July 2011



Agency for Healthcare
Research and Quality

Advancing Excellence
in Health Care

EDUCATE before
YOU MEDICATE

The NCPPI
Coalition working
together to promote
safe medicine use
National Council on Patient Information and Education
www.talkaboutrx.org

Guarde este folleto junto con sus medicamentos y hable con su médico* si tiene alguna pregunta, inquietud o preocupación.

Este folleto fue creado por la Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica; AHRQ por su sigla en inglés) y el National Council on Patient Information and Education (Consejo Nacional para la Información y Educación del Paciente; NCPPIE por su sigla en inglés).

Cómo pedir copias de este folleto

Para obtener copias gratuitas de este folleto, envíe un correo electrónico al AHRQ Publications Clearinghouse, a AHRQPubs@ahrq.hhs.gov o llame al 800-358-9295.

Pueden comprarse cantidades mayores contactando al NCPPIE, que también brinda más información sobre el uso seguro de los medicamentos.

Visite sus páginas web (disponibles en inglés):
www.talkaboutrx.org
www.bemedwise.org

O póngase en contacto con el NCPPIE:

National Council on Patient Information and Education
200-A Monroe Street, Suite 212
Rockville, MD 20850
Teléfono: 301-340-3940
Fax: 301-340-3944

* En este folleto, el término “médico” se refiere a la persona que le ayuda a administrar su atención médica.

Su medicamento: Infórmese. Evite riesgos.

¿Ha tenido alguna vez un problema con sus medicamentos? Usted no está solo. Es necesario llevar el control de muchas cosas. Seguramente se ha usted preguntado, por ejemplo:

- ¿Cuándo exactamente debo tomar mi medicamento?
- ¿Es seguro tomar vitaminas cuando estoy tomando un medicamento recetado?
- Ahora que me siento mejor, ¿ya puedo dejar de tomar este medicamento?

Los medicamentos se recetan para ayudarle. Pero pueden hacerle daño si se toman en gran cantidad o se mezclan con otros que no pueden tomarse juntos. Cada año, muchas personas tienen problemas, a veces graves, por tomar un medicamento equivocado o por no tomarlo de la manera correcta.

Usted puede ayudar a obtener mejores resultados si se integra a su “equipo de atención médica”. Su equipo de atención médica incluye:

- El médico, asistente médico, enfermera u otros profesionales que le recetan sus medicamentos o se encargan de atenderlo.
- La enfermera que le atiende en casa, en un consultorio médico o en un hospital.
- El farmacéutico que le surte su receta y le ayuda a responder las preguntas sobre sus medicamentos.

Cuatro modos de informarse y evitar riesgos con los medicamentos

I Proporcione información importante a su equipo médico.

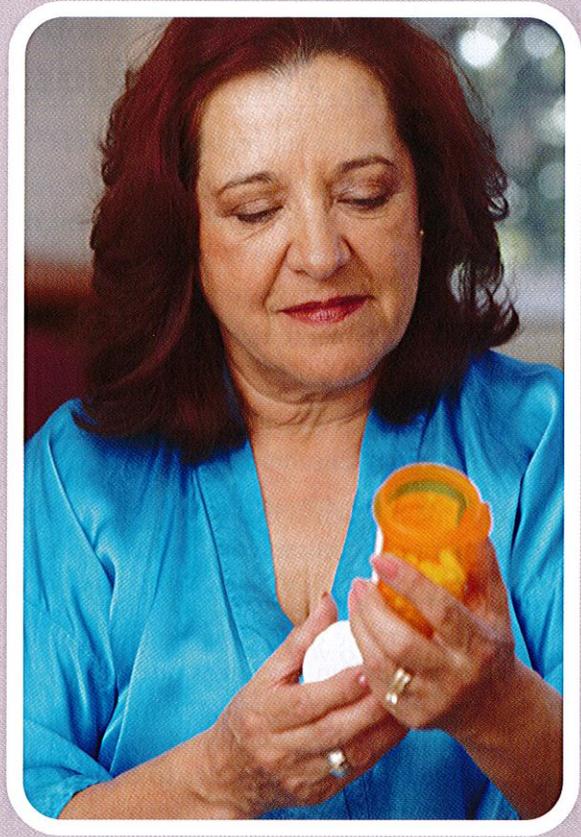
Sea parte de su equipo médico. Infórmele de todos los medicamentos, vitaminas, suplementos herbales y alimenticios que esté tomando, incluidos:

- ✓ Medicamentos con receta.
- ✓ Medicamentos que se compran sin receta, como la aspirina, pastillas de dieta, antiácidos, laxantes, antialérgicos y medicamento contra la tos.
- ✓ Vitaminas, incluidas las “multivitaminas” (suplementos multivitamínicos).
- ✓ Suplementos alimenticios o herbales, como la hierba de San Juan o el ginkgo biloba.

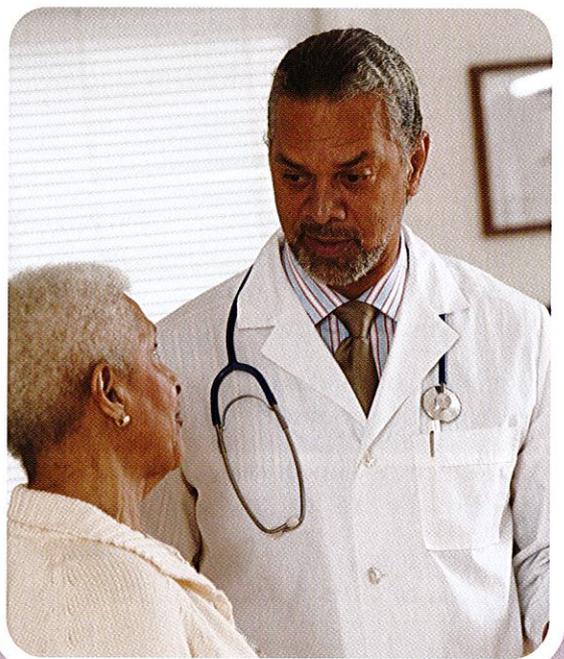
Anótelos todos en la tarjeta de bolsillo que se proporciona en la parte de atrás de este folleto.

Asegúrese de informar a su equipo médico:

- Si tiene alergias (incluso alergias relacionadas con medicamentos) o si ha tenido problemas al usar algún medicamento.
- Acerca de otros médicos o profesionales de salud que le han recetado medicamentos o recomendado tomar una vitamina o suplemento herbal.



- Si está usted embarazada, podría embarazarse o está amamantando.
- Sobre cualquier otra enfermedad o condición médica, como la diabetes o la presión arterial alta.
- Si el costo le preocupa, puede haber otro medicamento que cueste menos y funcione igual.



“Voy a mi médico general para la mayoría de las cosas, pero a veces voy a un especialista. Sin importar a quien vaya a ver, siempre llevo mi lista de medicamentos para enseñársela al médico”.

2 Infórmese sobre su medicamento.

Haga preguntas sobre cada medicamento nuevo que le receten. Antes de usarlo, resuelva todas sus dudas consultando a su equipo médico.

Si el médico escribe la receta a mano, compruebe que pueda usted leerla. Si no entiende la letra de su médico, probablemente tampoco la entenderá el farmacéutico. Si su médico envía la receta directamente a la farmacia, pídale una copia.

Pídale a su médico que escriba en la receta por qué necesita usted el medicamento. Por ejemplo, no sólo “Tomar una vez al día”, sino “Tomar una vez al día para la presión alta”.

Si tiene otras preguntas o inquietudes:

- Hable con su médico o farmacéutico.
- Anote sus preguntas por anticipado y llévelas a su cita.

Al hacer las preguntas ahora, podrá evitar problemas en el futuro.

Preguntas que debe hacer antes de tomar el medicamento

1. ¿Por qué tomo este medicamento? _____

2. ¿Cuál es el nombre comercial y el genérico* de este medicamento? _____

3. ¿Puedo tomar una forma genérica de este medicamento? _____

4. ¿Significa esta nueva receta que debo dejar de tomar otros medicamentos? _____

5. ¿Qué cantidad del medicamento debo tomar y cada cuánto tiempo? Si necesito tomarlo tres veces al día, ¿eso significa en el desayuno, el almuerzo y la cena, o cada 8 horas? ¿Necesito despertarme a media noche para tomarlo?

**Aprenda más sobre los medicamentos genéricos. Vea la página 14.*

6. ¿Necesito acabármelo o puedo dejarlo cuando ya me sienta mejor? _____

7. ¿Cuánto tiempo tendré que tomarlo? ¿Puedo volver a surtir la receta? ¿Cada cuánto tiempo puedo resurtirla? _____

8. ¿Cómo debo guardar mi medicamento? ¿Debo guardarlo en el refrigerador o nevera?

9. ¿Necesito hacerme algún examen mientras uso el medicamento? _____

10. ¿Cuándo empezará a actuar el medicamento? ¿Cómo me daré cuenta si está funcionando? _____

11. ¿Hay alimentos, bebidas (incluso alcohólicas), otros medicamentos o actividades que deba evitar mientras tomo este medicamento? _____

12. ¿Cuáles son los efectos secundarios?
¿Cuándo debo avisar al médico de algún problema o efecto secundario? _____

13. ¿Qué debo hacer si se presenta un efecto secundario? _____

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

15. ¿Qué información impresa puede proporcionarme sobre este medicamento?

Consejos:

- ✓ Escriba sus preguntas por anticipado. Prepare una lista de preguntas que quiera hacer a su equipo médico. Lleve la lista a su cita.
- ✓ No olvide anotar lo que su equipo médico le diga sobre su medicamento, para que lo recuerde después.
- ✓ Lleve a un amigo o familiar a su cita con el médico. Hablar de la situación con alguien de su confianza puede ayudarle a tomar mejores decisiones.
- ✓ Procure comprar siempre en la misma farmacia, para que su historial de recetas esté en un mismo lugar.
- ✓ Lea y guarde la información que viene con su medicamento. A menudo, viene grapada a la bolsa de la farmacia.
- ✓ Mantenga una lista de todos los medicamentos, vitaminas y suplementos alimenticios o herbales que usa. Agregue a esa lista cualquier medicamento nuevo que empiece a tomar o cualquier cambio de dosis. Muestre la lista a su médico y a su farmacéutico. Utilice la tarjeta de bolsillo que está en la parte posterior de este folleto.

- ✓ Haga una copia de su lista. Guarde una copia y dele la otra a un familiar o amigo.
- ✓ Guarde todos los medicamentos en un mismo lugar que esté fresco y seco. La cocina y el baño son un mal lugar para guardar medicamentos, por el calor y la humedad.
- ✓ Si guarda el medicamento en el refrigerador, asegúrese de que no se congele.
- ✓ Deseche todo medicamento expirado o que el médico haya pedido interrumpir. (Pregunte a su médico o farmacéutico cómo debe desechar ese medicamento en específico.)



3

Siga su plan de tratamiento.

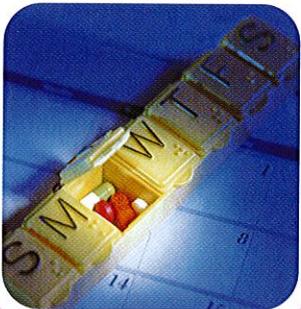
Ahora que tiene el medicamento correcto, querrá seguir el plan de tratamiento. No siempre es fácil hacerlo. Los medicamentos pueden causar efectos secundarios. O quizá se sienta mejor y quiera dejar de tomar el medicamento antes de que se termine.

- **Tome todo el antibiótico que le hayan recetado.** Si está tomando un antibiótico para combatir una infección, es muy importante que lo tome por todo el tiempo que lo recetó el médico, aun cuando ya se sienta mejor. Si no lo toma hasta el final, la infección podría volver y ser más difícil de tratar.
- **Pregunte a su médico si debe volver a surtir su receta.** Si toma medicamento para controlar la presión arterial alta o disminuir el colesterol, tal vez necesite tomar su medicamento durante mucho tiempo.



“Quiero saber si todos mis medicamentos son los correctos. Por eso, una vez al año llamo al farmacéutico y hago una cita para que revise todo lo que tomo. Meto en una bolsa todos mis medicamentos y vitaminas. Llevo incluso los medicamentos sin receta, como antiácidos, analgésicos (para el dolor) y laxantes”.

- Avise a su médico si tiene efectos secundarios o algún otro problema. Tal vez pueda tomar una cantidad o tipo diferente de medicamento.
- Su medicamento le fue recetado solamente a usted. Nunca dé a nadie más un medicamento que le hayan recetado a usted ni tome un medicamento que no le hayan recetado, aun cuando tenga la misma condición médica.
- Pregunte si necesita hacerse análisis de sangre, radiografías u otros exámenes para saber si el medicamento está funcionando, si está causando algún problema o si necesita un medicamento diferente. Pídale a su médico que le explique los resultados de los exámenes.



¿Cómo puedo llevar un control de mis medicamentos?

Existen varios productos que ayudan a recordar cuándo se debe tomar el medicamento y en qué cantidades. Hay cajitas para pastillas con separaciones para cada día de la semana, calendarios donde marcar y aun productos que se fijan sobre el frasco de pastillas. Pida a su farmacéutico que le ayude a escoger el producto más conveniente para usted.

Consejos:

- Puede obtener ayuda:
 - ✓ En el trabajo, puede haber una enfermera en el lugar.
 - ✓ En la escuela, puede haber una enfermera que ayude a su hijo a tomar sus medicamentos a tiempo y de forma segura.
 - ✓ En casa, puede ser útil una enfermera a domicilio.

Sus amigos y familiares pueden ayudarle a:

- Acompañarle al médico. Pídeles que anoten información sobre sus medicamentos y plan de tratamiento.
- Recoger sus medicamentos. Pida que le muestren al farmacéutico su lista de medicamentos, vitaminas y suplementos. Pida que pregunten: “Este nuevo medicamento ¿puede tomarse de forma segura con los otros medicamentos?”
- Recordarle que tome el medicamento a la hora indicada, mediante llamadas regulares. Si tiene algún problema, avíseles.
- Llevar un registro diario del medicamento que toma y la hora del día, para que no lo tome dos veces.

Haga una lista de sus médicos y farmacéuticos, aquí:

Médico _____

Información de contacto _____

Enfermera _____

Información de contacto _____

Farmacéutico _____

Número de teléfono _____

Farmacia las 24 horas _____

Número de teléfono _____

Medicamentos con receta

Nombre y cantidad del medicamento (ejemplo) Tetraciclina 250 mg	Color	Para qué

Doble aquí

Fecha en que lo empecé	Cuánto tomar y a qué hora	No tomar con
2/8/2011	4 veces al día 9 a.m., 1 p.m., 5 p.m., 9 p.m. 1 tableta	Antiácidos ni leche o sus derivados

Doble aquí

Tipo de sangre _____

Condición(es) médica(s) _____

Contacto de emergencia

Nombre _____

Teléfono de casa _____

Teléfono del trabajo _____

Teléfono celular _____

Notas

5

Medicamentos sin receta

- Medicamentos para resfrío o tos
 - Aspirina u otros medicamentos contra el dolor
 - Medicamentos para alergias
 - Antiácidos
 - Pastillas para dormir
 - Laxantes
 - Pastillas de dieta
 - Otros _____
- Medicamentos que no debo tomar por mala reacción o alergias _____

6

Vitaminas, hierbas y suplementos

- Vitaminas (tipo) _____
- _____
- _____
- Condroitina-glucosamina
- Hierba de San Juan
- Ginkgo biloba
- Ginseng
- Otros _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

1

Tarjeta de medicamentos de bolsillo

Muestre esta tarjeta a su médico o farmacéutico. Para imprimir más copias, visite www.ahrq.gov y escriba “Su medicamento” en la casilla de búsqueda.

Mi nombre _____

Información de contacto _____
