

Tiempo Para Cuidar Su Salud

Por usted...y por los que la necesitan

Este documento fue desarrollado por la Oficina de la Salud de la Mujer de la Administración Federal de Alimentos y Drogas (FDA) y la Asociación Nacional de Cadena de Farmacias. Muchas gracias a todas las organizaciones participantes que han ayudado en su reproducción y distribución.

NACDS

Asociación Nacional de Cadena de Farmacias



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

Mis Medicinas

Tiempo Para Cuidar Su Salud

Por usted... y por los que la necesitan

SEPA USAR LOS MEDICAMENTOS

Alrededor del 30% al 50% de la gente que usa medicamentos no los usa en la forma indicada. Esto resulta en más visitas al médico o al hospital y cambios en las recetas. Todo esto nos cuesta más de \$100 billiones cada año.

Por lo general, las mujeres se encargan de sus medicamentos y 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 tener 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 otro medicamento.

Advertencias: Léalas con mucho cuidado.

Fecha de vencimiento: No use ningún medicamento después de la fecha 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. Le pueden causar sueño, vómito, sangrado, dolores de cabeza o erupciones de la piel. Pregunte sobre los efectos secundarios de los medicamentos que toma. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera.

Para evitar estos problemas es importante que:

- tenga los medicamentos organizados;
- tome el medicamento en la cantidad y la frecuencia indicada (siga las instrucciones del médico)
- no comparta los medicamentos (lo que funciona para uno puede ser peligroso para otro); 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 anticipar?

Si está embarazada o lactando a su bebé, aconséjese con un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento de dieta. 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 cruz los que toma:

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

NOMBRE: _____
HAGA UNA LISTA DE LOS MEDICAMENTOS RECETADOS QUE USTED TOMA.

Fecha	Nombre del Medicamento	¿Cuanto Tomo?	¿Cuándo lo Tomo?	¿Para Qué Sirve?	Rellenos
Ejemplo	XXXX	1 pastillo de 400 mg	3 veces al día después de las comidas	Artritis	2

GUARDE ESTA LISTA EN SU CARTERA Y ENSÉÑESELA A SU MEDICO, FARMACÉUTICO O ENFERMERA.

Pida a su médico, farmacéutico, o enfermera que reporte problemas serios con los medicamentos a la FDA al 1-800-332-1088.