

# Capítulo 5

# Mis medicamentos y yo



**En este capítulo usted puede encontrar información sobre:**

1. Entender la importancia de mis medicamentos
2. Saber qué información está en la etiqueta de mi medicamento
3. Cómo practicar la seguridad con mis medicamentos
4. Qué hacer si hay un problema
5. ¿Qué aprendí?

# 1. Entender la importancia de mis medicamentos

“Medicamento” es otra palabra para “medicina”. Los medicamentos pueden ayudarle a que se sienta mejor o a que sane. Hay muchos tipos de medicamentos.

Antes de comenzar a tomar los medicamentos, puede consultar a su médico o farmacéutico acerca de lo siguiente

- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cómo me voy a sentir con el medicamento?
- ¿Cuáles podrían ser los efectos secundarios y qué hago si tengo alguno?
- ¿Cuánto tiempo lo tomo, cómo lo tomo y con qué frecuencia lo tomo?
- ¿Hay otra manera de mejorar, con o sin medicamentos?
- ¿Cuánto costará?
- ¿Hay medicamentos de menor costo que pueda elegir?



Luego de saber las respuestas, usted puede tomar la mejor decisión sobre su salud.

El farmacéutico puede responder cualquier otra pregunta que usted tenga.

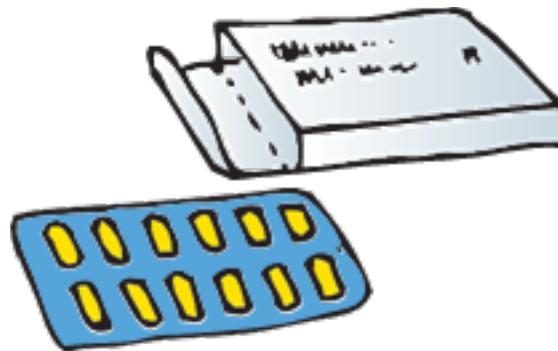


Recuerde:

Informe a su médico sobre todo lo que toma. Por ejemplo, vitaminas, suplementos naturales o cualquier medicamento que haya comprado en la tienda.

## 2. Saber qué información está en la etiqueta de mi medicamento

Los medicamentos vienen en muchas formas. Pueden ser cremas, líquidos, gotas, pastillas, inhaladores o tener otras formas.



### Cómo leer la etiqueta de la receta:

Una vez que usted tenga su medicamento, por lo general encontrará la siguiente información en la etiqueta:

- Nombre, dirección y teléfono de la farmacia
- Número de receta (cada receta tiene su propio número)
- Fecha en que se surte la receta
- Su nombre y dirección
- Instrucciones para tomar el medicamento
- Cantidad de veces permitidas para volver a surtir su medicamento,
- Fecha de vencimiento
- Nombre del médico que recetó el medicamento

Esta información puede variar según la farmacia que le surta su receta.



Su farmacéutico puede darle buena información sobre cómo tomar el medicamento. Puede imprimir detalles específicos sobre los medicamentos individuales que usted toma. Esto le ayuda a llevar un seguimiento de las cosas.

### 3. Cómo practicar la seguridad con mis medicamentos

Lea la etiqueta de su receta para asegurarse de que sigue las instrucciones. Las siguientes son cosas importantes que debe saber para estar seguro mientras toma sus medicamentos:

- **Tome el medicamento y la dosis correctos:**  
Es muy importante tomar el medicamento y la dosis correctos. Las dosis se administran para asegurarse de que el medicamento haga su trabajo correctamente. Tomar demasiado o muy poco medicamento puede hacer que se sienta peor.
- **Efectos secundarios:** Los medicamentos a veces tienen efectos secundarios. Estos pueden variar de una persona a otra. Sepa si los efectos secundarios que está teniendo son típicos o si tiene una mala reacción. Si es así, llame a su médico de inmediato.
- **Tome sus medicamentos a tiempo:** Usted puede poner una alarma, dejar un recordatorio por escrito o pedirle a su persona de apoyo que le recuerde. También puede usar un pastillero (cajita especial para guardar los medicamentos) para ayudarle a organizar sus pastillas para la hora y el día correctos.
- **¿Qué sucede si se me olvida tomar mi medicamento?** Si no sabe la respuesta, háblele a su médico para preguntarle
- **Compartir medicamentos:** No comparta nunca medicamentos con otras personas ni tome los medicamentos de otras personas. No solo es ilegal, sino que puede ser peligroso para su salud.
- **Almacenamiento de sus medicamentos:** Cada medicamento debe conservarse de una forma adecuada. Algunos pueden necesitar refrigeración y otros pueden guardarse en un gabinete. Pídale a su médico o farmacéutico instrucciones de almacenamiento adecuadas.
- **Tenga una lista de sus medicamentos:** En caso de emergencia, es importante tener una lista que incluya TODOS los medicamentos y cualquier otra información médica que alguien necesite en caso de emergencia.



# **9 consejos que le ayudarán a recordar cuándo tomar sus medicamentos**

Es muy importante que tome los medicamentos de la forma y a la hora correctas. Si olvida tomar una dosis, es mejor llamar a su médico para asegurarse de que puede tomarla.

A veces necesitamos algo de ayuda para recordar tomar nuestros medicamentos a tiempo. Estas son algunas maneras de ayudarnos a recordar que debemos tomar los medicamentos adecuados en el momento correcto.

- 1 Haga una lista de todos sus medicamentos.** Esto incluye los que son sin receta. Puede guardar la lista en un cuaderno o en su teléfono.
- 2 Asegúrese de tomar sus medicamentos a la misma hora todos los días a la hora que su médico le ha dicho.**
- 3 Ponga una alarma.** Esto puede hacerse con una alarma en su teléfono, reloj o computadora
- 4 Haga notas de recordatorio.** Puede hacerlo con notas adhesivas o teniendo un calendario con los horarios y días en que debe tomar sus medicamentos
- 5 Ponga el frasco boca abajo.** Puede recordar que ha tomado el medicamento colocando el frasco de lado o boca abajo después de tomarlo. Al final del día puede ver si tomó sus medicamentos
- 6 Cuente sus pastillas.** Si sabe cuántas quedan, puede que sea más fácil recordar si las tomó o si se saltó una dosis.
- 7 Pídale a alguien que se lo recuerde.** Puede pedirle a un amigo, a su persona de apoyo, a un familiar o su compañero de habitación que le recuerde cuando debe tomar sus medicamentos
- 8 Use una cajita especial para medicamentos (también llamado pastillero).** Es una buena idea si tiene que tomar varios medicamentos. Es posible que necesite un pastillero para la mañana, otro para el mediodía o la noche, según cuándo necesita tomar sus medicamentos

## 4. ¿Qué hacer si hay un problema?

Tomar los medicamentos adecuados le ayuda a mejorar. Pero a veces quizás no sean los adecuados para usted.

Puede llevar tiempo encontrar el tipo de medicamento adecuado.

Cuando comience a tomar un nuevo medicamento, es bueno que alguien, además de su médico, lo sepa. Esa persona le puede ayudar a ver cualquier cambio



**Algunas señales de problemas con los medicamentos son:**

- Vómitos
- Sarpullido en la piel
- No pensar con claridad
- Sudar mucho
- Sentir mucho sueño
- Hablar demasiado lento o rápido

**911**

## 5. ¿Qué aprendí?

### Puedo hacerme cargo de mi atención médica cuando:

- Tomo buenas decisiones sobre mis medicamentos.
- Sé cuáles son mis medicamentos y los motivos para tomarlos.
- Sigo la forma correcta de tomar mis medicamentos.
- Sé qué hacer cuando hay un problema.
- Pido más información a mi médico o farmacéutico.

### Notas:

---

---

---

---

---

---

Este capítulo fue adaptado del NSW Council for Intellectual Disabilities (2009), Australia.

El kit de herramientas y sus componentes contaron con el apoyo en parte de la subvención o acuerdo de cooperación número DD000014, financiado por los Centers for Disease Control and Prevention y por la University Center for Excellence in Developmental Disabilities financiado por la Administration on Community Living Grant n.º 90DDUC0039.

El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centers for Disease Control and Prevention, la Administration on Community Living, o el Department of Health and Human Services.



Oregon Self Advocacy Coalition

