



Taller de educación para la salud

Manejo adecuado de mi medicación

LOS CINCO SEGUROS DE TU MEDICACIÓN

Para no equivocarte con tu medicación, adopta en tu domicilio estas 5 **medidas de seguridad** siempre que vayas a tomar un medicamento:



Paciente correcto

¿Es mi medicamento o el de un familiar?

Medicamento correcto

¿Es el medicamento que tengo que tomar?

Dosis correcta

¿Cuánto tengo que tomar?

Hora correcta

¿A qué hora lo tengo que tomar?
¿Cada cuánto tiempo?

Vía correcta

¿Por qué vía y cómo lo tengo que administrar?



- ✓ Los medicamentos son una parte importante de nuestro tratamiento.
- ✓ Es conveniente que sepamos manejarlos con seguridad.
- ✓ Es necesario que conozcamos las características de los medicamentos que tomamos: principio activo, dosis, forma farmacéutica y vía de administración
- ✓ Y si tenemos dudas, siempre podemos preguntar a nuestro médic@, enfermer@ o farmacéutic@.



EL MANEJO DE LOS MEDICAMENTOS EN CASA



Sigue estrictamente las indicaciones de los profesionales que te atienden en cuanto a dosis y frecuencia de las tomas. No tomes más dosis de lo indicado sin consultarlo antes.



Respetar exactamente el horario indicado. Toma los medicamentos durante las comidas o fuera de ellas según las indicaciones proporcionadas en la consulta. Hay fármacos que interactúan con alimentos y bebidas.



Es importante no utilizar medicinas naturales o productos de herbolario como Hierba de San Juan, Ginseng, Ginkgo biloba, etc. sin consultar antes con profesionales médicos. Estos productos pueden reducir o aumentar los efectos de los medicamentos que estás tomando.



En cada visita médica, en el hospital o cuando vayas a pasar unos días fuera de tu domicilio habitual, lleva contigo la hoja de medicación actualizada y además anota aquellos medicamentos que también tomas pero que no figuran en la hoja.



Antes de tomar un medicamento nuevo consulta a tu médico o médica de confianza. Los utilizados para el resfriado común o el dolor también pueden interactuar con tu medicación habitual. Ten especial cuidado con los fármacos antiinflamatorios y ansiolíticos, no los tomes nunca sin antes haber consultado a tu médico o médica.



Utiliza un pastillero para facilitar la localización, identificación y administración de medicamentos.



Controla la fecha de caducidad de los fármacos. Debes deshacerte de los caducados. En caso de envases multidosis como jarabes o colirios, el periodo de validez es más corto que la fecha de caducidad, por eso es importante anotar la fecha de apertura.



Guarda los medicamentos en un lugar fresco, oscuro y seco.



Mantén los fármacos fuera del alcance de los niños y niñas.



Mantén la alerta ante posibles reacciones adversas. Si notas picor, fatiga, náuseas, vómitos, palpitaciones, somnolencia, erupciones cutáneas o cualquier otro síntoma después de la toma de un fármaco, acude a consulta médica (a Urgencias si es grave) para que ajusten tu tratamiento.



Si olvidas la dosis de un medicamento o tienes alguna duda, puedes consultar con tu médico o enfermera en el horario habitual o, fuera de ese horario, con la enfermera de consejo (948 290 290).

Toma la medicación oral con agua. Evita las bebidas con azúcar.



EL BOTIQUÍN EN CASA

Salvo que padezcas una enfermedad crónica, el botiquín casero debe ser muy básico.

Medicación

- ✓ Analgésicos y antitérmicos (por ejemplo, paracetamol). Es suficiente con tener esto en casa.
- ✓ No hay que acumular medicamentos. Si por algún proceso agudo nos han mandado una medicación concreta y nos sobra, no es conveniente guardar todo.
- ✓ Mucho cuidado con la automedicación porque cada proceso puede ser diferente y requerir de diferente tratamiento.
- ✓ Revisa periódicamente la medicación que tienes. Comprueba si está caducada. Consérvala en su envase original, junto con el prospecto, y en un sitio seco, protegido de la luz y de las altas temperaturas. La cocina o el baño no son lugares adecuados. Guárdala lejos del alcance de niños y niñas.
- ✓ En caso de que se caduque, llévala a los puntos SIGRE de las farmacias.

Instrumental

- ✓ Termómetro digital.
- ✓ Tijeras. Las ideales son las que tienen una punta aguda y una punta roma. Desinfectar antes y después de usarlas.
- ✓ Pinzas. Para extraer de la parte superficial de la piel pequeños objetos. Desinfectar antes y después de usarlas.
- ✓ Bolsa de frío/calor. Se venden bolsas preparadas para meter en el congelador o microondas y conseguir el efecto térmico deseado en el tratamiento de una determinada zona (frío o calor). Úsalas con mucha precaución, para evitar quemaduras.



Material de curas

- ✓ Antiséptico: agua oxigenada, povidona yodada (no usar en embarazadas o en periodo de lactancia) o clorhexidina.
- ✓ Suero fisiológico para limpieza de heridas o para lavados nasales en congestiones catarrales. El mejor formato de uso son los envases monodosis.
- ✓ Gasas.
- ✓ Tiritas.
- ✓ Esparadrapo.
- ✓ Venda elástica.
- ✓ Venda de gasa.
- ✓ Pomada para quemaduras.



HOJA DE INSTRUCCIONES AL PACIENTE

Datos personales



Paciente:

Centro:

Fecha: 17/07/2018

CIPNA TSI

Medicamento	Pauta de administración					Observaciones
	¿Cuándo tomar?	¿Cada cuánto?	¿Cuánto?	¿Antes o después de acostarse?	Indicaciones adicionales	
CIPROFLOXACINO STADA 500MG 14 COMPRIMIDOS RECUBIER	1 (uds.) Cada 8 horas					
ATORVASTATINA AUROVITAS PHARMA 10MG 28 COMPRIMIDOS R	Antes					
CAPENON 20 /5MG 28 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS CON PEL		1			1	
CAPTOPRIL RATIOPHARM 25MG 60 COMPRIMIDOS EFG	1 (uds.) Cada 8 horas Si precisa					Si precisa por tensión arterial mayor de 160/90
...MABO 10MG 28 COMPRIMIDOS RECUB PELICULA	Antes	1				Controlaremos evolutivamente respuesta al mismo
...00MG 60 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS CON PELICU					1	Si precisa por insomnio
...NE 25MG 50 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS PELICULA	Antes		1			
PLAVIX 75MG 84 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS CON PELICUL	Antes	1				
PRADAXA 110MG 60 CAPSULAS DURAS	Antes	1			1	
CORDIPLAST 5MG/24H 30 PARCHES TRANSDERMICOS	1 (uds.) Cada 24 horas					
INCOPACK ELAST T GRANDE 80 U	1 (uds.) Cada 8 horas					
PANTOPRAZOL STADA GENERICOS 20MG 28 COMPR GASTRORR	Antes	1				
EMCONCOR COR 2,5MG 28 COMPRIMIDOS RECUBIER RANU		1			1	
TRAJENTA 5MG 30 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS CON PELICU	Antes	1				

Cuándo tomar los medicamentos y en qué dosis

Medicamentos que te han recetado en tu centro de salud u hospital

Indicaciones adicionales

Si tienes muchos medicamentos prescritos, comprueba que dispones de todas las páginas



CUANDO TENGAS CONSULTA MÉDICA O DE ENFERMERÍA O CUANDO ACUDAS A LA FARMACIA, **NO OLVIDES PREGUNTAR:**

- ✓ **¿Para qué sirven los medicamentos que tomo?**
Pregunta para qué enfermedad es cada medicamento y por qué es importante que lo tomes.
- ✓ **¿Hay algún cambio de medicación?**
Consulta si te han recetado algún medicamento nuevo o si te han cambiado o quitado alguno y por qué.
- ✓ **¿Qué medicamentos debo continuar?**
Pregunta por los medicamentos que debes seguir tomando y por qué.
- ✓ **¿Cómo puedo utilizar los medicamentos correctamente?**
Pregunta cómo debes tomar los medicamentos y durante cuánto tiempo.
- ✓ **¿A qué debo estar atento?**
Consulta acerca de cómo puedes saber si el medicamento está funcionando y que reacciones adversas debes vigilar.
- ✓ **¿Necesito hacer revisiones?**
Pregunta si necesitas que te hagan alguna prueba de control del tratamiento y cuándo debes volver a la consulta.

Y consulta también cualquier otra duda que te surja relacionada con tu medicación y con cómo manejarla adecuadamente.

¡¡ SI TIENES ALERGIA A ALGÚN MEDICAMENTO, RECUÉRDASELO SIEMPRE A LOS PROFESIONALES QUE TE ATIENDAN !!

Modificado de: ISMP

