

# Vida Saludable: ¡Use sus medicinas de una manera segura!<sup>1</sup>

Paulina Wittkowsky, Linda B. Bobroff, y Emily Minton<sup>2</sup>

Las medicinas nos pueden hacer sentir mejor y mejorar nuestra salud, pero si no las usamos correctamente nos pueden hacer sentir peor o hasta causarnos problemas de salud mayores. Para usar sus medicinas de una manera segura, tenga presente los siguientes consejos.

## Mantenga a sus proveedores de salud informados.

Asegúrese de que su doctor y su farmacéutico conozcan todas las medicinas que usted está tomando. Esto incluye medicinas con o sin prescripción médica, productos de hierbas y suplementos de vitaminas/minerales. También recuérdelos de sus alergias a medicamentos o reacciones que haya tenido a medicamentos en el pasado.



Figure 1. Llene todas sus prescripciones en la misma farmacia para evitar posibles interacciones entre medicamentos.  
Credits: Wavebreak Media/Thinkstock.com

## Haga “una parada de compras” para todas sus medicinas.

Llene todas sus prescripciones en la misma farmacia. Esto mantendrá un solo historial/registro de todas las medicinas prescritas. Su farmacéutico podrá alertarle a usted y a su médico sobre posibles problemas. Avísele a su farmacéutico si su doctor le recomienda que

1. Este documento, FCS8594-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: agosto 2004. Revisado febrero 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Paulina Wittkowsky, MS, RD, antigua asistente en educación; Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; y Emily Minton, BS, antigua coordinadora del programa ENAFS; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS); Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

deje de tomar alguna de sus medicinas para que pueda ser registrado en el historial.

## Asegúrese de que pueda leer la etiqueta de la medicina y entender las instrucciones.

Pídale al farmacéutico que utilice una letra más grande en la etiqueta de su medicina si se le dificulta leer. También puede usar una lupa para leer las letras pequeñas. Recuerde de leer las etiquetas de sus medicinas sin prescripción tanto como las de sus medicinas prescritas.



Figure 2. Asegúrese de que usted pueda leer las etiquetas de sus medicinas. Si es necesario, pídale a su farmacéutico que use un tamaño de letra más grande para que usted pueda leer toda la información.

Credits: iStock/Thinkstock.com

## Conserve un historial/registro de todas las medicinas que toma.

Conserve una copia del registro de las medicinas que tiene en su gabinete o escritorio y mantenga una copia con usted. El registro (Tabla 1) deberá contener la siguiente información para cada medicina:

- Nombre de la medicina
- La razón por la que la toma

- Cuándo la debe tomar (día de la semana/hora en el día)
- Cuánto se toma (la dosis)
- Cuánto tiempo debe tomársela (duración)
- Algún efecto secundario que usted haya tenido (como cansancio, estreñimiento o náusea)

## Organice su pastillero

Los pastilleros vienen en varios tamaños. Escoja el que le sirva mejor, dependiendo de la cantidad de pastillas que deba tomar cada día.

## Contacte a su doctor inmediatamente si tiene problemas con algún medicamento.

Si siente preocupación de que la medicina le este causando más daño que beneficios, hable con el doctor que se la prescribió. Él o ella podrá cambiarle su medicina por una que sea mejor para usted. Si no puede contactar a su doctor, llame a su farmacéutico.

## Revise la fecha de vencimiento en todas sus medicinas.

Deseche todas las medicinas con o sin prescripción que ya hayan pasado su fecha de vencimiento. Vea la siguiente sección para aprender como desechar las medicinas. Contacte a su doctor si usted necesita una nueva medicina con prescripción.



Figure 3. El uso de organizador de píldoras le puede ayudar a recordar cuales medicinas debería tomar a ciertas horas del día y cuales días de semana.

Credits: iStock/Thinkstock.com

## ¡Deseche las medicinas de manera segura!

Si es posible, lleve las medicinas que no usa a un lugar de recolección de desechos peligrosos del hogar. La Administración para el Control de Drogas (DEA) autoriza ciertos fabricantes de medicinas, farmacias minoristas, hospitales o clínicas para ser coleccionistas autorizados. Usted puede encontrar una lista de coleccionistas autorizados en su comunidad llamando al Centro de Soporte al Cliente de la Oficina de Control de Desviación de la DEA al 1-800-882-9539. También puede llamar al centro de reciclaje y basura de su ciudad o condado (revise en su guía telefónica o en la web) para averiguar si hay un programa de recolección en su comunidad. Si no existe un programa en su área, puede deshacerse de sus medicinas de una manera segura en la basura siguiendo estos pasos:

1. Mezcle con cenizas, café molido, tierra o arena para gatos. No triture sus pastillas.
2. Meta la mezcla en una bolsa o en un contenedor plástico; séllelo con cinta adhesiva.
3. Colóquelas en la basura lo más cerca posible al día de recolección de basura.

No mezcle las medicinas con alimentos en la basura. Personas o animales que hurgan la basura en busca de alimentos para consumir, podrían comerlos.

## Pregúntele a su doctor o farmacéutico si debe tomar las medicinas con o sin alimentos

Algunos alimentos y bebidas se deben evitar cuando está tomando ciertas medicinas.

A veces, es mejor tomar las medicinas con alimentos para ayudar a evitar una irritación estomacal. Asegúrese de preguntarle a su doctor o farmacéutico que sería lo más indicado.

## No tome ni más ni menos de la cantidad prescrita

Su doctor sabe cuál es la dosis exacta para usted. Si piensa que debería tomar más o menos de la cantidad recomendada, hable con el doctor que le prescribió la medicina.

## No ingiera bebidas alcohólicas mientras esté tomando sus medicinas

Algunas medicinas no funcionarían apropiadamente o pueden enfermarle si las mezcla con alcohol. Los suplementos y productos de hierbas también pueden interactuar con las bebidas alcohólicas y causar problemas. Pregúntele a su farmacéutico si las bebidas

alcohólicas pueden afectar las medicinas que toma.

## **Nunca tome medicinas prescritas para otras personas.**

Las medicinas prescritas por un doctor no son para ser compartidas con otras personas. Pueden servirle a una persona, pero pueden ser peligrosas para otra.

Si tiene preguntas sobre sus medicinas, pregúntele a su doctor o farmacéutico.

## **Para aprender más acerca del uso seguro de las medicinas**

- Food and Drug Administration (FDA), 1-888-463-6332, <http://www.fda.gov/>.
- La Administración para el Control de Drogas (DEA) del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, [.usdoj.gov/drug\\_disposal/index.html](http://www.usdoj.gov/drug_disposal/index.html) (para aprender como desechar sus medicinas no deseadas de una manera segura).
- Pregunte en la oficina local de Extensión si ofrecen programas sobre la seguridad de medicinas. Busque en “Servicio de Extensión Cooperativa” en su directorio telefónico o busque su oficina de Extensión de Florida en la página electrónica de UF/IFAS: <http://sfyl.ifas.ufl.edu/find-your-local-office>.

Tabla 1. El registro de las medicinas

<b>Medicina</b>	<b>Propósito</b>	<b>Día/Hora</b>	<b>Dosis</b>	<b>Duración</b>	<b>Efectos secundarios</b>