Vida saludable para Personas de Edad: Consejos Para Tomar Medicinas Sin Recetas¹

Jennifer Hillan²

Las medicinas que se adquieren sin receta pueden ser una manera económica y eficaz de tratar pequeños problemas de salud. Sin embargo, estos productos deben ser tratados con precaución ya que son capaces de crear serias complicaciones si no se usan adecuadamente. Si usted toma este tipo de productos, siga los consejos que le ofrecemos a continuación para no sufrir ninguna consecuencia adversa.

Lea las etiquetas con cuidado

Antes de tomar cualquier producto, siempre lea las etiquetas. Siga las direcciones y precauciones que se indiquen, especialmente si padece algún tipo de alergia o enfermedad crónica.

¡Más no significa mejor!

Tome solo la cantidad que se indica en la etiqueta, y no tome el producto por más tiempo del indicado.

Compruebe la fecha de expiración

Compruebe la fecha de expiración de sus medicinas dos veces al año. Deshágase de las medicinas que han cumplido su fecha de expiración. Una manera fácil y segura de deshacerse de ellas es tirarlas por el inodoro.

Más consejos para su seguridad

- ❖ Guarde sus medicinas en un lugar seco y fresco.
- ❖ Mantenga las medicinas en su envase original.
- ❖ Mantenga las medicinas fuera del alcance de los niños (¡no se olvide de los nietos que están de visita!)

Inspeccione antes de comprar

Asegurese que el producto no ha sido alterado en modo alguno. Si el producto está abierto o el sello está roto, no lo compre.

Recuerde que los productos que se adquieren sin receta son para aliviar síntomas y no para curar una enfermedad. Si los síntomas persisten, consulte con su médico.

1. This is document FCS 8624-SPA, one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Living for Elders: Tips for Taking Over-The-Counter Medicine*. This leaflet was developed with funding from the Florida department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS nutrition educator/trainer, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, former FNP curriculum coordinator, University of Florida.