



## **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.

Fuente: Hospital Universitario La Paz



# 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

## Pauta de administración

Medicamento	¿Cuándo tomarlo?	Dosis	Frecuencia	Antes de acostarse	Observaciones
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
PARALUMABO 10MG 28 COMPRIMIDOS RECUB PELICULA	Antes	1			Controlaremos evolutivamente respuesta al mismo
TRAZOLAM 60MG 60 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS CON PELICU				1	Si precisa por insomnio
CLONAZEPAM 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			

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

Cuándo tomar los medicamentos y en qué dosis

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

