

# COMO TOMAR MEDICINAS SIN PELIGRO GS-

11

Para mejorar su estado médico todas las medicinas deben correctamente. Las medicinas que se toman incorrectamente pueden ser perjudiciales. Para tomar medicinas correctamente siga estas normas.



**Organice sus Píldoras** Algunas personas hallan que es útil usar un organizador de píldoras, especialmente se se toman diferentes clases de píldoras a diferentes horas del día. Una Mirada al organizador le indicará si ha recordado tomar sus medicinas para ese día. Los organizadores se venden en la mayoría de las farmacias y están disponibles sin una receta.

**Mantenga una Lista de Todas las Medicinas y Suplementarios que usted este tomando;** incluyendo cualquier alergias que tenga. Preocure que esta lista este al día y con usted a todo momento. Es importante que los médicos estén enterados de esta información, especialmente en caso de una emergencia. **Podría salvar su vida!** *Muestra de registro de medicinas:*

<b>Este Registro de Medicinas es para:</b> _____					
<b>Nombre y telefono de la farmacia primaria:</b> _____					
<b>Alergias:</b> _____					<input type="checkbox"/> <b>Sin alergias conocidas</b>
Nombre de la medicina <i>(incluya potencia—dosis—frecuencia)</i>	Horario de tomar				Proposito
	Manana	Mediodia	Tarde	Noche	
Digoxin 0.125 mg. 1 tableta diariamente <i>Otre nombre: Lanoxin®</i>	8 AM				<b>Pildora Para El Corazon</b> (no ingerir con antiacidos) Retarda y refuerza el latido del corazon.
Aspirin 325 mg. 1 tableta diariamente <i>Otre nombre: Ecotrin®</i>	8 AM				<b>Previene Ataques Al Corazon</b> (ingerir con alimentos) Disminuye la facilidad de adhesion de plaquetas.

## Evite las acciones mutuas potencialmente dañinas de las drogas farmacéuticas

- ◆ Haga conocer a sus médicos cada medicina que está tomando, incluyendo drogas farmacéuticas sin receta, vitaminas, suplementos, remedios herbáceos y píldoras de control de la natalidad.
- ◆ Cuando sea posible, trate de comprar todas sus medicinas en una sola farmacia.
- ◆ Obedezca todas las advertencias en los envases de medicinas.
- ◆ Descarte medicinas vencidas.
- ◆ Almacene las medicinas en sus envases originales. No mezcle diferentes píldoras en una botella.
- ◆ Guarde las medicinas en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de los niños.
- ◆ No comparta medicinas con NADIE!

## Inspeccione sus medicinas cuando usted

- ◆ **busque una receta nueva o repetida.** Inspeccione para ver si las píldoras tienen un color o forma diferente. Una píldora genérica puede parecer muy diferente a una píldora de marca. Inspeccione la dosis de miligramos ("mg"). Es la misma que estaba tomando antes? Debe tomar la misma cantidad de píldoras cada día?
- ◆ **permanezca en un hospital u hogar para ancianos.** Asegúrese que la enfermera inspeccione su placa de identificación antes de darle sus píldoras. Pregunte el propósito de cada píldora, si las mismas no le parecen familiar Ud. Debe entender que medicinas le han sido recetadas y porque. En caso de tener preguntas adicionales consulte con su doctor.
- ◆ **sea dado de alta de un hospital u hogar para ancianos o después de una visita al doctor.** Antes, de irse, asegúrese de tener instrucciones por escrito acerca de como tomar su medicina.

## Si tiene preguntas, llame a su farmacéutico.

Su farmacéutico está para ayudar - Sólo deber llamar!

Nota: Pregúntele a su médico sobre efectos secundarios que ud. deba observar y cuales reportar. Incluso, reacciones grave, inesperadas, y amenazantes para la vida tienen que ser reportada inmediatamente llamando al programa Med Watch al 1-800-332-1088. En su farmacia o biblioteca local pueden estar disponibles recursos adicionales tales como la Physicians Desk Reference (Referencia de Escritorio de los Médicos). Viste el sitios Web [www.safemedication.com](http://www.safemedication.com); <http://nccam.nih.gov>; [www.fda.gov/cder/drug/advisory/sjwort.htm](http://www.fda.gov/cder/drug/advisory/sjwort.htm); [www.rxlist.com](http://www.rxlist.com); [www.lamycenter@rx.umaryland.edu](http://www.lamycenter@rx.umaryland.edu); <http://gerontology.umaryland.edu/docs/lamy.html>; [www.womensheartfoundation.org](http://www.womensheartfoundation.org).



**Healthy Hearts Guides**  
**[www.womensheartfoundation.org](http://www.womensheartfoundation.org)**

Esta publicación ha sido preparada por la Women's Heart Foundation (WHF). Esta diseñada para proveer información con respecto al tema tratado y no tiene el proposito de ser un substituto para asesoramiento y consulta medica personal. Por consiguiente, no se recomienda que se tome accion con respecto a la informacion contenida aqui sin consultar primero con un profesional del cuidado de la salud que pueda responder a sus necesidades respectivas. Ninguna parte de esta publicacion puede reproducirse, fotocopiarse o transcribirse en ninguna forma o por ningun medio sin permiso del editor. © Derechos de propiedad intelectual 1996 Women's Heart Foundation. Todos los derechos reservados. WHF: (609) 771-9600 / Fax (609) 771-9427. Apoye a la informacion de salud del consumidor enviando una contribucion deducible de impuestos. Visite nuestro sitio web: [www.womensheartfoundation.org](http://www.womensheartfoundation.org)  
Revised May 2003