

GUÍA- CONSEJOS ÚTILES COMO PREVENIR ERRORES EN EL USO DE LA MEDICACIÓN - SEGURIDAD

APERTURA

ASÍ COMO cuando viajamos en avión debe ser de nuestro mayor interés leer la hoja de información de emergencias que nos proveen, escuchar las indicaciones de las asistentes de abordo (azafatas), ajustarse los cinturones y conocer la ubicación de las puertas de emergencia, DEBE SER DE NUESTRO MAYOR INTERÉS conocer nuestra medicación, aprender correctamente cómo y cuándo tomarla, y qué efectos no esperables debemos comunicar a nuestro Médico.

El mejor lugar para obtener toda la correcta información es en el Consultorio de su médico. NO LO OLVIDES.

Utilizar en forma SEGURA de acuerdo a la prescripción de su médico la MEDICACIÓN es fundamental para evitar riesgos y errores que pueden conducir a inadecuadas respuestas o falta del efecto deseado.

Cuando tenga DUDAS no dude en preguntar a su MÉDICO, no tome decisiones sin consultar.

- 1- Controle que retira de la farmacia exactamente el medicamento prescripto por su médico.
- 2- Tenga buena iluminación en el lugar donde guarde sus medicinas. NUNCA tome una medicación en la oscuridad o con poca luz SIN comprobar que es la medicación que realmente desea tomar.
- 3- Mantenga SIEMPRE la medicación en el dispositivo- frasco original en la que le es entregado.
- 4- ANTES de tomar cualquier medicación, controle fecha de vencimiento.
- 5- NUNCA mezcle diferentes medicamentos en un mismo envase. Podemos tomar por error el que en ese momento NO corresponde y podrían frotarse entre ambos y afectar sus efectos terapéuticos.
- 6- Mantenga las tapas de sus envases correctamente cerradas. Un recipiente puede perder su característica de ser “a prueba de niños” si no está correctamente cerrado.
- 7- Todas las medicaciones deben ser guardadas en un ambiente fresco y seco (el calor y la humedad pueden dañar sus medicinas). El baño no es el lugar ideal para guardar medicina a menos que lo podamos mantener buen ventilado.
- 8- Si hay niños en la casa, los medicamentos deben ser guardados en gabinetes con llaves.
- 9- Mantengan las medicinas de cada miembro de la familia SEPARADAS en distintos estantes o gabinetes, para evitar errores en la administración.

- 10- LAVARSE las manos siempre antes de administrar una medicación
11- Ponga un CHECK-LIST DE SU MEDICACIÓN en la heladera como recordatorio siempre (es un lugar por donde pasamos habitualmente).

AL TOMAR MEDICAMENTOS

- 12 - Esté seguro que está tomando la medicación en la dosis que le ha sido prescrita.
13- Tome sus medicamentos con los intervalos horarios en los que han sido prescritos.
14- Renueve la medicación con tiempo, NO espere hasta último momento y deba “correr” o no recibir la dosis que le corresponde.
15- Consulte cuando se ha modificado el horario que debía recibir la medicación, cómo continúa?
16- Algunos medicamentos deben ser guardados en heladera, solicite le sea informado dónde debe guardar su medicamento.
17- Asegúrese de mantener sus medicamentos fuera del alcance del sol, el calor y de los niños.
18- Conozca exactamente el nombre y dosis de los medicamentos prescritos que usted debe tomar.
19- Mantenga sus medicamentos en el envase original. No los guarde en sobres o bolsas.
20- Tomar siempre las medicinas en un horario ya definido, TODOS los días el mismo (por ej. desayuno y antes de acostar).
21- Siempre tenga a mano y lleve a la consulta médica una lista de la medicación que recibe y los horarios que se le administra.
22- Informe si existe una historia de alergias personal o familiar a
MEDICACIONES
23- Comunique si está embarazada o planeando estarlo, si está alimentando a pecho a su bebé
24- Comunique si está utilizando medicina complementaria (hierbas- vitaminas- minerales- medicina tradicional)
25- Comunique a su médico síntomas NO frecuentes al tomar determinada medicación
26- Si usted tiene problemas al tragar medicamentos comunique y pregunte si hay presentaciones líquidas del mismo medicamento.
Si usted debe tomar píldoras, a) tome unos sorbos de agua antes de deglutir el medicamento, b) utilice un vaso completo de agua para deglutir la píldora. Estas acciones disminuyen las posibilidades de que el medicamento quede “atascado” en garganta o esófago.
27- Nunca mastique, parta o mezcle la tableta o cápsula en líquidos a menos que su médico lo AUTORICE.
28- Tome la medicación el tiempo que es indicado por su médico, NO suspenda porque mejoraron los síntomas.

29- No comparta su medicación con familiares o amigos porque parezcan tener síntomas similares, CONSULTE A SU MÉDICO.

30- Para la ingesta de medicaciones líquidas utilice siempre el mismo medidor que se le provea o jeringas descartables (las cucharas pueden variar la cantidad de líquido que aportan).

CIERRE

Si usted ya seguía todas estas reglas FELICITACIONES!!!, compártalas con familiares y amigos, si aún NO, siempre estamos a tiempo, empiece hoy para recibir la MEDICACIÓN prescrita por su médico en forma SEGURA.

Recuerde, la OMS refiere que el 50% de las personas NO recibe su medicación en forma SEGURA.