

Como paciente tiene que tomar parte activa en su salud y conocer bien para qué síntomas o enfermedades está tomando cada medicamento y cómo debe tomarlos.

Cuanto mejor conozca los medicamentos que utiliza, más podrá participar activamente en su tratamiento y prevenir errores con su medicación.

Consulte los **“5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos”** que le orientarán sobre las preguntas que debe hacer para conocer y utilizar adecuadamente los medicamentos que toma.



Qué hacer con los medicamentos en casa



Es probable que tenga medicamentos en casa, que le haya prescrito su médico/a o que haya comprado sin receta para alguna afección leve. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para que los utilice correctamente.



Cómo guardar los medicamentos

- ◆ **Guarde los medicamentos en un sitio fuera de la vista y del alcance de los niños.** Se recomienda mantenerlos en una caja cerrada o en un armario alto.
- ◆ **No guarde sus medicamentos en el cuarto de baño ni en la cocina.** Los medicamentos deben guardarse en un lugar fresco y seco.
- ◆ **Tenga en cuenta las condiciones de conservación de cada medicamento.** Algunos pueden requerir una determinada temperatura de conservación o tener una caducidad reducida una vez abierto el envase.
- ◆ **Guarde sus medicamentos en sus envases originales con el prospecto.** De esta manera, cada medicamento estará identificado y dispondrá de la información necesaria para su correcta utilización y conservación, incluyendo la fecha de caducidad.
- ◆ **Si hay varias personas en la casa que toman medicamentos,** etiquete y mantenga separados los medicamentos de cada uno para evitar confusiones.
- ◆ **Mantenga los medicamentos que usted toma separados de los medicamentos para animales, así como de los productos de cuidado personal o de limpieza para el hogar.**
- ◆ **Guarde en un lugar especial los medicamentos que pueda necesitar en una emergencia,** por ejemplo, las plumas de adrenalina para tratar reacciones alérgicas. Cuénteles a alguna persona de confianza, dónde los tiene guardados y asegúrese de que sepan cuándo y cómo utilizarlos.



Cómo tomar los medicamentos de forma segura

- ◆ **Conozca qué medicamentos debe tomar y asegúrese de tomarlos correctamente.** Cuando le receten un medicamento nuevo, asegúrese de entender cómo debe tomarlo y, si tiene dudas, pregunte a los profesionales sanitarios que le atienden.
- ◆ **Mantenga una lista actualizada con todos los medicamentos, vitaminas, suplementos dietéticos y plantas medicinales que utiliza.** Anote el nombre, la dosis, para qué lo toma, cuándo y cómo lo toma, y qué médico/a se lo prescribió. Es importante que anote, además, si es alérgico a algún medicamento. Lleve consigo una copia de la lista cuando acuda a consulta o al hospital y actualícela cuando se produzca algún cambio en su medicación.
- ◆ **Tome los medicamentos en la dosis y horario que le ha indicado el médico.** Compruebe la dosis prescrita y verifique en el envase el nombre del medicamento antes de tomarlo. Si olvida alguna dosis, tómela solo si ha pasado poco tiempo. Nunca tome una dosis doble.
- ◆ **Conozca qué medicamentos no deben partirse para tomarlos.** Consulte siempre con su médico/a o farmacéutico/a antes de romper o masticar un comprimido, abrir una cápsula o cortar un parche.
- ◆ **Dosifique los medicamentos líquidos correctamente.** Utilice siempre el dispositivo de medida que viene con el medicamento. Pueden producirse errores en la dosis si utiliza otras cucharas o el dosificador de un medicamento para tomar otro diferente.
- ◆ **Utilice dispositivos que le ayuden a recordar cuando tiene que tomar los medicamentos,** como hojas calendario con el tratamiento para ir tachando día a día cada toma, o alarmas y aplicaciones existentes para móviles.

Cómo desechar los medicamentos

- ◆ **Revise regularmente los medicamentos que tiene en casa.** Compruebe cada 6 meses las fechas de caducidad y retire los medicamentos caducados. Retire también las dosis sobrantes de tratamientos prescritos por su médico/a.
- ◆ **Deseche sus medicamentos de forma segura. No los tire a la basura.** Debe llevarlos al **Punto SIGRE** de la farmacia, dentro de sus cajas y con su prospecto. Así, ayudará a cuidar el medio ambiente.

