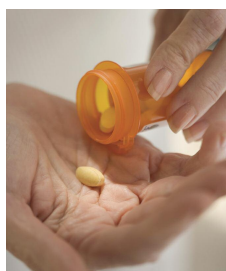




# Qué puede hacer para tomar sus medicamentos de forma segura.



Tomar los medicamentos de una forma segura significa tomar los medicamentos correctos, a la hora correcta y del modo apropiado. Hacer esto puede mejorar la salud e incluso salvar vidas.

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a evitar cometer errores con sus medicamentos:

.....

## En el consultorio del médico

- **Sepa por qué debe tomar cada uno de los medicamentos.** Averigüe también cuánto tiempo necesita tomarlo.
- **Hable con su médico o enfermero sobre cada medicamento.** Conozca la dosis (cuánto tiene que tomar), las instrucciones (cómo debe tomarlo) y qué debe hacer si se olvida de tomar el medicamento. Además, pregunte sobre los posibles efectos secundarios y qué debe hacer si se producen.
- **Infórmele a su médico sobre todos los medicamentos que toma.** Medicamentos de todo tipo: con receta, vitaminas y otros remedios naturales como productos a base de hierbas.
- **Compruebe que puede leer todas las recetas que le escribe el médico.**

.....

## En la farmacia

- **Vaya siempre a la misma farmacia.** De este modo, el personal puede llegar a conocerle y saber sus necesidades de atención médica.
- **Proporciónale a su farmacéutico la información necesaria.** Incluida su tarjeta del seguro, si la tiene, y su número de teléfono. Proporciónale también una lista de todas sus alergias a medicamentos, y una lista de todos los medicamentos (con y sin receta), vitaminas y remedios naturales que toma (si es que toma alguno).
- **Compruebe que le den el medicamento correcto.** Lea la etiqueta del frasco de pastillas para comprobar que las instrucciones y la dosificación son las mismas que le indicó su médico.
- **Solicite información escrita de cada medicamento.**

.....

## En su hogar

- **Tome sus medicamentos únicamente como se lo indicaron.** Es decir, no tome ni más ni menos de lo que el médico le recetó. Y nunca tome los medicamentos de otra persona.
- **Esté atento/a a si se producen efectos secundarios o una reacción mala (como mareos o náuseas).** Llame a su médico o a su farmacia si no se siente bien.
- **Mantenga todos los medicamentos en el frasco o envase original.** Guárdelos en un lugar seco y fresco, y asegúrese de que todos los medicamentos estén fuera del alcance de los niños.
- **Esté atento/a a las fechas de caducidad (vencimiento) en el frasco de pastillas.** No espere hasta el último minuto para surtir su receta. Tire los medicamentos que hayan caducado.
- **Haga una lista completa y actualizada de todos sus medicamentos.** Tenga copias en casa y en su cartera, y sería aconsejable que le diese una copia a un miembro de su familia o a un amigo cercano.

.....

## En el hospital

- **Infórmele al personal médico sobre todos los medicamentos que toma.** Para ello, entregue una lista escrita de todos sus medicamentos o traiga todos los medicamentos al hospital con usted (en los frascos o envases originales).
- **Hable con su médico o enfermero sobre todos los medicamentos nuevos.** Averigüe también cómo tomar cada medicamento y por qué lo necesita.
- **Dígale a su enfermero si le parece que no está recibiendo sus medicamentos a tiempo.** Además, diga si cree que le están dando la pastilla equivocada.
- **Antes de dejar el hospital, pida una lista de todos los medicamentos que debe tomar en su hogar.** Compruebe que sabe cómo tomar cada uno con seguridad.

.....

## Dónde obtener más información sobre cómo tomar los medicamentos con seguridad

Massachusetts Coalition for the Prevention of Medical Errors (este sitio tiene un formulario de medicamentos en forma de lista que puede rellenar).  
[www.macoalition.org](http://www.macoalition.org)

U.S. Department of Health and Human Services  
[www.ahrq.gov/consumer/safemeds/safemeds.htm](http://www.ahrq.gov/consumer/safemeds/safemeds.htm)

The Joint Commission  
[www.jointcommission.org/patientsafety/speakup/speak\\_up\\_med\\_mistakes.htm](http://www.jointcommission.org/patientsafety/speakup/speak_up_med_mistakes.htm)

Institute for Safe Medication Practices  
[www.ismp.org/newsletters/consumer/consumeralerts.asp](http://www.ismp.org/newsletters/consumer/consumeralerts.asp)

THE PARTNERSHIP FOR  
**HEALTHCARE EXCELLENCE**

[www.partnershipforhealthcare.org](http://www.partnershipforhealthcare.org)