

Participe activamente de su atención médica: tomar medicamentos

Los medicamentos pueden mejorar mucho su salud si los toma según las indicaciones que le hayan dado. Pero si no sigue las indicaciones, es posible que no le produzcan el efecto deseado. Incluso, en algunos casos, tomarlos de modo incorrecto puede resultar dañino. Para ayudar a garantizar la eficacia y seguridad del tratamiento, es importante que entienda cómo funcionan sus medicamentos y cómo debe tomarlos.



Cómo revisar sus medicamentos

Los medicamentos pueden interactuar entre sí. También pueden interactuar con los remedios a base de hierbas y los suplementos. En cualquiera de esos casos, pueden resultar dañinos para la salud. Por eso, su proveedor de atención médica necesita saber todos los medicamentos, remedios a base de hierbas y suplementos que toma. Programe una visita con su proveedor de atención médica o farmacéutico para hablar de sus medicamentos. Además de las pastillas, su proveedor también necesita saber qué medicamentos usa en la piel (tópicos), como aceites, cremas y pomadas. También debe saber si usa gotas para los ojos. También informe a su proveedor sobre los medicamentos que tome de manera ocasional y sobre cualquier medicamento de venta libre. Cuando vaya a su visita, lleve una de las siguientes opciones:

- Una bolsa con los frascos de todos sus medicamentos. Incluya todos los medicamentos, tanto los recetados como los de venta libre. También incluya cualquier vitamina o remedio a base de hierbas que tome. Guarde los medicamentos en los frascos sus respectivas etiquetas.

O BIEN

- Una lista de todos los medicamentos con receta o de venta libre, vitaminas, remedios a base de hierbas y suplementos que toma. Asegúrese de anotar la cantidad que toma de cada medicamento y la frecuencia con la que lo hace.

Su proveedor de atención médica o farmacéutico revisará los medicamentos con usted. Esto ayuda a determinar si hay riesgo de interacción medicamentosa. Según cuáles sean los medicamentos que tome, podrían ajustarle las dosis.

Estas son algunas preguntas que puede hacerle a su proveedor:

- ¿Estoy tomando algún medicamento que ya no necesito?

- ¿Durante cuánto tiempo debo tomar cada medicamento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios que debería informarle?

Cómo recordar tomar los medicamentos

Recordar tomar los medicamentos puede resultar difícil. Estos son algunos consejos que pueden ayudarlo:

- Desarrolle una rutina. Tome el medicamento a la misma hora todos los días, por ejemplo, después de lavarse los dientes. Esto lo ayudará a recordar que debe tomarlo.
- Programe recordatorios en su computadora, reloj o teléfono celular.
- Si toma más de un medicamento, utilice un pastillero. Consiga uno que marque los días de la semana. Si debe tomar pastillas más de una vez al día, utilice un pastillero que tenga espacios separados para la mañana, el mediodía y la tarde. Coloque los frascos con las etiquetas frente a usted mientras llena el pastillero. Esto lo ayudará a evitar confundir pastillas parecidas.
- Mantenga su rutina para tomar los medicamentos cuando esté fuera de casa. Cuando esté de viaje, asegúrese de llevar medicamentos suficientes para todo ese tiempo. Si viaja en avión, lleve sus medicamentos en el equipaje de mano. Asegúrese de llevar las etiquetas con la receta correspondiente (en el envase original o una fotocopia). Para obtener más información sobre cómo viajar con medicamentos, visite el sitio web www.tsa.gov.

Colabore con su proveedor de atención médica

Programe una visita de control con su proveedor de atención médica. Esto le permite determinar si el medicamento produce el resultado deseado. Es posible que sean necesarios varios intentos hasta encontrar la dosis, el medicamento o la combinación de medicamentos más adecuados para su caso. Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica los medicamentos que toma y los efectos que le producen. Nunca deje de tomar un medicamento sin consultar antes con su proveedor de atención médica. Algunos medicamentos no pueden dejar de tomarse repentinamente. Otros pueden causar problemas si no se toman durante el período de tiempo indicado.

Cómo tomar medicamentos de manera segura

Estos son algunos consejos para ayudarlo a tomar sus medicamentos de manera segura. Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, llame a su proveedor de atención médica o farmacéutico:

- Asegúrese de reponer los medicamentos cuando todavía le quede una cierta cantidad, para evitar que se le acaben. Si obtiene sus medicamentos a través de una farmacia con envíos por correo, asegúrese de hacer el pedido con suficiente antelación para que el medicamento le llegue antes de que se le termine el envío anterior.
- Asegúrese siempre de que le hayan enviado los medicamentos correctos antes de tomarlos.
- Siga las instrucciones que vienen con cada medicamento.

- No tome una dosis más pequeña de la que le hayan recetado para tratar de ahorrar dinero. Hable con su proveedor de atención médica si no puede afrontar el costo de sus medicamentos. Existen otras opciones para ayudarlo a adquirirlos.
- Nunca comparta sus medicamentos con otras personas.
- Guarde los medicamentos en un lugar fresco, seco y oscuro. El baño no suele ser un lugar adecuado para guardarlos debido a la humedad causada por el vapor de la ducha.