

Cómo tomar medicinas de forma segura

*****Cómo tomar medicinas de forma segura (Parte 1)*****

Narrador

Las terapias médicas han existido por miles de años, con los primeros indicios de medicamentos de hierbas que remontan al 15,000 A.C., en la cueva prehistórica Lascaux en Francia. No fue hasta en el año 400 A.C. cuando Hipócrates estableció la medicina como una ciencia y práctica.

Conocido como el Padre de la Medicina y creador del Juramento Hipocrático, su mensaje era sencillo, practicar la medicina de manera segura y honorable y recetar tratamiento para el bien del paciente.

No fue hasta a principios del siglo 20 que entramos en la era de la medicina moderna para las enfermedades crónicas. Y hoy en día, los científicos han desarrollado un medicamento para casi todo.

Dr. Raymond Woosley, PhD, Critical Path Institute, Tucson, AZ

Han podido crear muchos medicamentos nuevos que han salvado y prolongado la vida.

Narrador

Ese es el lado bueno, también está el lado malo. El abuso de los medicamentos puede resultar en lesión, enfermedad e incluso la muerte.

Dr. Raymond Woosley, PhD, Critical Path Institute, Tucson, AZ

Muchos de mis medicamentos son dañinos al ser tomados juntos. Si reaccionan y un medicamento interfiere con la acción de otro o si un medicamento hace que el otro sea más potente esto puede causar daños.

Narrador

La meta es usar los medicamentos de manera segura, y la comunicación entre el paciente, los doctores, las enfermeras y los farmacéuticos puede ayudar a asegurar que los pacientes le saquen lo bueno a los medicamentos y limiten el riesgo de lo malo.

Dr. Robert Boltuch, Médico Familiar

La comunicación es clave. Sin eso, solo esperamos que nuestros pacientes salgan bien.

Narrador

Joseph Hughes de 82 años de edad es un inspector de construcción jubilado de Palm Beach County, Florida. Un coleccionista ávido de estampillas desde los días de FDR, a Joseph le gusta recordar las buenas memorias. Pero también ha tenido malas memorias. Joseph sufrió dos accidentes automovilísticos devastadores que le causaron varias complicaciones médicas. El primero ocurrió hace unos 10 años.

Joseph E. Hughes, Sr., Paciente

Fui de Donald Ross Road en dirección al I 95 rumbo a casa. Yo era el único auto hacia el oeste en el camino y vi un auto que iba hacia el este. La próxima vez que vi ese auto estaba sobre la defensa izquierda de mi auto.

Narrador

Joseph necesitó 4 operaciones diferentes y 6 tornillos de metal en la pierna. Fue hospitalizado por meses y se le recetó medicamento para el dolor para ayudarle a reducir la incomodidad.

Joseph E. Hughes, Sr., Paciente

Me tuvieron tan drogado que tuve pesadillas por 4 meses, increíbles. Además, me seguían dando el medicamento que tomaba previo al accidente.

Narrador

Los doctores determinaron que las pesadillas de Joseph eran un efecto secundario del medicamento contra el dolor. Sin embargo, tomar múltiples medicamentos puede dar lugar a que un medicamento

interactúe negativamente con otro medicamento. Después de que Joseph les mencionó a sus doctores lo de sus pesadillas, le modificaron sus medicamentos y Joseph quedó sin pesadillas.

Después de un año de entrar y salir del hospital, Joseph se sintió lo suficientemente bien como para tomar un viaje en carretera a Charleston South Carolina con su esposa, Raquel. No fue un buen viaje.

Joseph E. Hughes, Sr., Paciente

Yo era el único auto parado en la luz roja y una camioneta con un conductor en el celular me pegó tan fuerte que no sólo me aventó al otro lado de la intersección, sino que mi auto quedó hecho pedazos y me arruinó la espalda inferior para siempre.

Narrador

Joseph aún tiene dificultad para movilizarse debido a ese accidente y como resultado del dolor crónico y otras condiciones relacionadas, toma una gran cantidad de medicamentos diferentes.

La primera regla para los pacientes, infórmenles a sus médicos, incluso al dentista y oculista, sobre todos los medicamentos que toman. Esto incluye medicamentos recetados, suplementos de hierbas, suplementos dietéticos y vitaminas y cualquier medicamentos sin receta.

¿Por qué? Porque pueden reaccionar entre ellos y causar serios problemas.

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Algunas de las interacciones farmacológicas más comunes son cosas que los pacientes no creen ser dañinas. Por ejemplo, los medicamentos disponibles sin receta. Sólo porque se pueda comprar algo sin consultar a un farmacéutico no necesariamente significa que sea seguro.

Dr. Raymond Woosley, PhD, Critical Path Institute, Tucson, AZ

Uno de los problemas más grandes en medicina hoy en día es el uso de un medicamento muy importante, un anticoagulante sanguíneo llamado Warfarina o Coumadin. Este medicamento se usa para prevenir apoplejías, infartos, y aun así reacciona con, según algunas autoridades, con más de 300 medicamentos diferentes. Muchos de los suplementos dietéticos que la gente toma reaccionan ante la Warfarina y causan pérdidas de sangre. Se estima que 36 mil personas cada año sangran debido a que la sangre se diluye demasiado.

Narrador

Tan peligrosas como son las interacciones farmacológicas, también son bastante comunes.

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Cuando me pongo a reflejar en la cantidad de pacientes que entra a la sala de emergencia, de un 13 al 50 por ciento tienen, como un componente, una interacción farmacológica o una reacción adversa ante esa terapia de medicamento. Y desafortunadamente, entre más medicamentos tome el paciente, más alta es la probabilidad de que la persona sufra una interacción farmacológica.

Narrador

Los agresores más comunes pueden ser medicamentos como: ibuprofeno y aspirina, medicamentos para dormir y antidepresivos, tabletas de calcio y ciertos antibióticos. Además, ciertas vitaminas pueden ser peligrosas al ser mezcladas con la receta equivocada.

Otra manera que puede ocurrir una interacción farmacológica es a través de ciertas comidas o bebidas. El consumo de verduras verdes que contienen vitamina K pueden interferir con una variedad de medicamentos. Beber demasiado jugo de toronja también puede interferir con ciertos medicamentos.

Es importante consultar con su médico sobre todo medicamento y lo que pudiera evitar que sea 'bueno.'

Michele Weizer, PharmD, BPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Por lo tanto nos preocupa cualquier vitamina que el paciente pueda estar tomando, cualquier suplemento sin receta, producto de hierbas, incluso si va a un acupunturista y toma hierbas chinas, todas esas cosas pueden tener componentes activos que pueden ya sea interactuar con un medicamento que requiere de una receta o pueden causar algunos efectos secundarios.

Narrador

Muchos pacientes, especialmente los de mayor edad, tienden a ver a más de un doctor para tratar una variedad de condiciones. A veces es difícil recordar lo que cada médico receta.

Al regresar, veremos por qué el farmacéutico forma gran parte de su equipo médico.

*******Cómo tomar medicinas de forma segura (Parte 2)*******

Narrador

Si está en el hospital recibiendo tratamiento tendrá a varios médicos entrando y saliendo de su habitación revisando su condición y recetando diferentes medicamentos.

Uno se siente seguro y confía en que todo va bien, como debe ser. Pero el poder contar con un equipo médico competente no significa que uno se debe quedar en silencio.

Como paciente, debe sentirse con el derecho de hacer preguntas si no entiende qué es lo que se le recetan. Además, siéntase cómodo preguntando si algún medicamento podría interferir con algún otro medicamento que esté tomando o cómo puede darse cuenta si sufre una reacción alérgica.

El cardiólogo y residente de Arizona, el doctor Robert Moser tiene 86 años de edad. Él y su esposa, Linda disfrutaban de su tiempo juntos. El doctor Moser conoce la medicina y por 10 años fue ejecutivo en American College of Physicians. Pero hace unos pocos años, se vio forzado a pasar de ser doctor a ser paciente.

Dr. Robert H. Moser, Jubilado, Paciente

Desde que estaba a mediados de mis 30 fui corredor. Corría 3 millas al día, 5 ó 6 días a la semana. Y después, cuando llegué a los 50, mis rodillas empezaron a darme problemas, así que pasé a la bicicleta. Andaba en bicicleta 5 días a la semana, a veces 6 por hasta 18, 20 millas al día.

Narrador

Una mañana temprano, Robert empezó su rutina normal en bicicleta, tomó el mismo sendero y una velocidad normal. Todo iba normal como siempre, hasta que...

Dr. Robert H. Moser, Jubilado, Paciente

Me acerqué a la intersección, por la que he pasado cientos de veces en los últimos años. Yo tenía la luz verde y pasé por la intersección. De repente me desperté en la sala de emergencia. Jamás lo vi venir. Jamás lo sentí. No sabía nada.

Narrador

Robert sufrió daños severos en el cuello y se dislocó una vértebra en la espalda. Los doctores trataron de estabilizarle la vértebra con tornillos de titanio. La operación fue todo un éxito, pero fue la recuperación lo que se le complicó más.

Dr. Robert H. Moser, Jubilado, Paciente

Un día la enfermera entró y me dio una pastilla que yo jamás había visto antes. Le pregunté si el doctor me la había recetado y ella me dijo: 'Sí, sí'. Pregunté para qué era y me dijo: 'No lo sé, pero el doctor se la recetó'. Le dije que no me la tomaría hasta no saber qué era y para qué. Ella por fin averiguó y el doctor no me había recetado esa pastilla. De hecho, después me enteré que era para otro paciente que estaba en la habitación vecina. Eso sucedió dos veces.

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Lo más importante es que si toma cierto medicamento en casa y se lo damos aquí, y si no se ve igual, pregunte por qué. No significa que no sea el mismo medicamento, pero queremos verificarlo.

Narrador

A veces los pacientes se sienten intimidados y avergonzados. No se sienten con la comodidad para hacerles preguntas a las enfermeras o los doctores. Se entiende, pero pregunten de todas formas.

Dr. Robert H. Moser, Jubilado, Paciente

Yo era médico en un hospital y aún así a veces me sentía intimidado y dudaba en preguntarle a la enfermera para qué era la pastilla, pero lo hacía. Y al hacerlo, en dos ocasiones ella intentó darme una pastilla que no era para mí, era para alguien más.

Dr. Robert Boltuch, Médico Familiar

Los errores pueden suceder y entre más información y mejor comunicación haya, mejor será el resultado.

Narrador

Una manera de conocer sus medicamentos es haciendo preguntas. Anote sus preguntas y hágaselas a su doctor. Algunas preguntas obvias e importantes son:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y por qué lo está tomando?
- ¿Por cuánto tiempo, cómo y cuándo debo tomarlo?
- ¿Hay una opción genérica para este medicamento?
- Si olvido tomar una dosis, ¿qué debo hacer?
- ¿Existen efectos secundarios asociados con este medicamento y qué debo hacer si sufro alguno?
- ¿Cómo puedo saber si soy alérgico?

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Si no se saben el nombre del medicamento o para qué es, quiero que se sientan con la libertad de preguntar. Deben sentirse cómodos de que el medicamento que toma tenga sentido. Cuando un paciente está en el hospital, ellos mismo son sus mejores defensores. Nadie mejor que ellos se conocen mejor. Uno sabe cómo se siente, uno sabe cómo se debería sentir, por lo tanto uno debería poder detectar la diferencia.

Narrador

Estando consciente de su propia situación usted puede ayudar a prevenir cualquier error dentro del hospital. Si ha tomado medicamento antes de llegar al hospital, un farmacéutico del hospital se asegurará de que usted continúe recibiendo ese medicamento.

Es importante que todos los pacientes hagan una lista de sus medicamentos, de receta, sin receta, de hierbas y suplementos dietéticos.

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Mi sugerencia es que cada paciente tenga una lista de medicamentos. Pueden bajar una del Internet o simplemente un documento hecho en la computadora o por escrito, pero debe incluir el nombre del medicamento, la concentración que toma, cuántas veces al día, y si lo ha tomado por mucho tiempo o no.

Dr. Robert Boltuch, Médico Familiar

Tener una lista es muy importante. Si lo llevan a la sala de emergencia y no puede hablar, por lo menos tendrá una lista.

Narrador

Joseph Hughes carga un pequeño pedazo de papel escrito a mano en su bolsillo en todo momento que incluye todos sus medicamentos.

Joseph E. Hughes, Sr., Paciente

Tengo todos mis medicamentos. La uso principalmente cuando voy a un nuevo doctor. Ellos quieren saber eso. Uno tiene que llenar un formulario y para facilitarme las cosas lo único que tengo que hacer es sacar mi lista y copiarla.

Narrador

El farmacéutico también es un miembro valioso del equipo médico tanto fuera como dentro del hospital.

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Un farmacéutico es una gran persona con quien recurrir. A veces es difícil al paciente darse cuenta que sólo es un efecto secundario del medicamento, y unos cuantos minutos con el farmacéutico puede ayudar a identificar que ese puede ser el problema.

Narrador

Por razones de dinero o comodidad, puede que muchos pacientes tengan múltiples farmacias que les proporcionan sus medicamentos. Eso no siempre es lo mejor.

Muchas cadenas farmacéuticas tienen bases de datos dentro de sus tiendas que comparten información sólo con otras tiendas dentro de su cadena. Por lo tanto, si obtiene sus medicamentos de la misma cadena farmacéutica, la probabilidad de una interacción farmacológica es mucho más baja. La base de datos en la computadora identificará los medicamentos que probablemente reaccionen entre ellos y le informará al farmacéutico y al paciente.

Si obtiene sus medicamentos de diferentes farmacias, no necesariamente existe una base de datos para protegerlo.

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

A cualquier farmacia que vaya, debe mostrarles su lista completa de medicamentos. Así el farmacéutico podrá revisar y asegurar que no vaya a ocurrir ninguna interacción farmacológica a consecuencia de la nueva receta que presenta.

Narrador

¿Qué sucede con todos los medicamentos que le recetaron mientras estaba en el hospital? Al regresar, hablaremos sobre los procedimientos hospitalarios al ser dado de alto y sobre lo que debe saber antes de salir del hospital.

*******Cómo tomar medicinas de forma segura (Parte 3)*******

Narrador

Está por salir del hospital. ¿Cuál es el siguiente paso a tomar?

Michele Weizer, PharmD, BSPS, JFK Medical Center, Atlantis, FL

Deben obtener una lista completa de todo lo que deben tomar una vez que salgan del hospital. Deben obtener una receta para todo medicamento que necesite una receta, y eso se aplica, obviamente, para todo nuevo medicamento.

Además, como parte de las instrucciones al ser dado de alta, debe incluir cuándo debe volver a ver al médico, datos del laboratorio que puedan ser necesarios, ciertos medicamentos que necesiten ser controlados, puede que le pidan ir a que le saquen sangre, y le den una receta para eso.

Narrador

Una lista de cosas a recordar mientras está en el hospital:

- Pregúntele a su equipo médico, doctores y enfermeras, sobre su cuidado después de salir del hospital ¿Qué debe saber?
- Si un cuidador le ayudará, el cuidador debe obtener instrucciones del personal del hospital.

- Conozca sus medicamentos. Conozca sus nombres, lo que hacen, cuánto tomar, cuándo y cómo tomarlos y guardarlos.
- Pregúntele a su doctor si estos medicamentos nuevos reaccionarán con otros medicamentos.
- Si es posible, obtenga sus recetas del hospital antes de llegar a casa y obtenga un número de emergencia de su doctor por si tiene preguntas después de salir del hospital.

Al salir del hospital debe sentirse informado sobre su condición y tratamiento. Si tiene alguna duda, o si todavía no entiende por qué se le ha recetado un medicamento, pídale a su equipo médico que se lo explique otra vez. Siéntase con la libertad de tomar apuntes sobre sus medicamentos para que pueda recurrir a ellos cuando esté en casa.

Al regresar, consejos para tomar medicamentos de una manera segura.

*****Cómo tomar medicinas de forma segura (Parte 4)*****

Narrador

Tomar cualquier medicamento es como firmar un contrato. Debe conocer todas las condiciones y familiarizarse con todas las reglas. Tomar medicamentos de manera segura significa que debe tomar el medicamento correcto para su condición, a la hora correcta, y de la manera correcta. El incumplimiento de esto puede significar el regreso al hospital o peor.

Dr. Raymond Woosley, PhD, Critical Path Institute, Tucson, AZ

Creo que lo más importante que un paciente debe hacer es reconocer que aunque importantes y que posiblemente salvan vidas pueden también ser peligrosos. Por lo tanto, formen parte del equipo médico. Sean agresivos, infórmense y mantengan un registro preciso de lo que toman y compartan esto con todos los cuidadores.

Narrador

Aunque la movilidad es difícil para Joseph Hughes, él aún sigue adelante. Él y su esposa disfrutaban de viajes, créanlo o no, y tratan de tomar un crucero de vez en cuando. Ya que él ha estado allí, Joseph les tiene unos consejos a los otros pacientes en el hospital.

Joseph E. Hughes, Sr., Paciente

Deben decirles todo lo que puedan recordar sobre la razón por la cual están allí, porque esa es la única información que ellos tienen. Ellos no leen mentes y si uno no les da la información, ellos no la tienen, no les pueden ayudar adecuadamente

Dr. Robert Boltuch, Médico Familiar

Al ver a un nuevo especialista, no asuman que él sabrá todo medicamento que toma. Traigan su lista completa de medicamentos y repásenla cuidadosamente, y hagan esto con todos los médicos que estén viendo para evitar cualquier interacción farmacológica.

Narrador

Aquí tienen algunos consejos a recordar sobre cómo tomar medicamento de manera segura y responsabilizarse por su cuidado médico:

- Asegúrense de poder leer la receta. Pídanle al doctor que se las lea.
- Recurren a la misma farmacia para llenar sus recetas. Asegúrense de obtener la receta correcta y que el farmacéutico les explique el medicamento.
- Recuerden tomar el medicamento tal como fue recetado.
- Si toman varios medicamentos, pónganlos en una caja de pastillas, escríbalos en un calendario e incluso pongan una alarma de recordatorio para tomarlos.
- Si están en el hospital, hagan preguntas y exprésense si creen que reciben el medicamento equivocado.
- Pidan una lista de los medicamentos que deberán llevar a casa y cómo tomarlos de manera segura.

Puede que el doctor Robert Moser ya no pueda andar en bicicleta como antes, pero aún disfruta de andar en bicicleta como ejercicio, sólo que ahora su bicicleta es para interiores.

Dr. Robert H. Moser, Jubilado, Paciente

Hago ejercicios rutinariamente. Tengo una bicicleta para interiores. He visto todas las películas antiguas jamás hechas. Me subo a la bicicleta por una hora u hora y media al día. Camino alrededor de la piscina por media hora al día. Viajamos bastante. Y básicamente leo todos los libros que nunca tuve el tiempo para leer cuando estaba en mi práctica o enseñando. La vida se ha vuelto bastante tranquila.

Narrador

Él también tiene consejos.

Dr. Robert H. Moser, Jubilado, Paciente

Uno simplemente no se toma un medicamento si no sabe qué es. Simplemente no se hace. No tiene que insultar ni ser descortés. Si una enfermera se los trae, digan: Señorita, realmente no sé qué es. ¿Podría decirme qué es, para qué es, y está segura que es para mí?

Narrador

La comunicación con sus doctores y enfermeras, y saber sobre su tratamiento puede ayudar a que ese tratamiento sea un éxito, y a prevenir errores en medicamento y sus posibles consecuencias a largo plazo.