

Para la mayoría de las personas, el manejar representa libertad, control y capacidad. El manejar hace posible que la mayoría de las personas se puedan desplazar a lugares donde desean ir y tengan que ir.

Para muchas personas, el manejar es una destreza compleja. Nuestra habilidad de manejar con seguridad puede ser afectada por cambios en nuestra condición física, emocional y mental. El objetivo de este folleto es ayudarlo a usted y al profesional que cuida de su salud para que hablen sobre como sus medicamentos podrían afectar su habilidad de manejar con seguridad.

¿Cómo pueden afectar los medicamentos mi habilidad de manejar?

Las personas toman medicamentos por una variedad de razones. Estas pueden incluir:

- ◆ Alergias
- ◆ Ansiedad
- ◆ Resfriados
- ◆ Depresión
- ◆ Diabetes
- ◆ Condiciones del corazón y del colesterol
- ◆ Alta presión sanguínea
- ◆ Espasmos musculares
- ◆ Dolor
- ◆ Enfermedad de Parkinson's
- ◆ Esquizofrenia

Las medicinas incluyen medicamentos recetados por su médico así como medicamentos adquiridos directamente en una farmacia que se pueden comprar sin receta médica. Muchos individuos también toman suplementos de

hierbas medicinales. Algunos de estos medicamentos y suplementos podrían causar una variedad de reacciones que podría hacer más difícil el manejar un auto con seguridad. Estas reacciones podrían incluir:

- ◆ Soñolencia
- ◆ Visión borrosa
- ◆ Mareos
- ◆ Movimientos lentos
- ◆ Desmayos
- ◆ Inhabilidad de concentrarse o poner atención
- ◆ Nauseas

A menudo las personas toman más de un medicamento a la misma vez. La combinación de diferentes medicamentos puede causar problemas para algunas personas. Esto es especialmente el caso para adultos mayores ya que estos toman más medicamentos que cualquier otro grupo de edades. Debido al cambio que se produce en el cuerpo de las personas al avanzar en edad, los adultos mayores son más propensos a tener problemas relacionados con los medicamentos. Cuanto más medicamentos usted tome, más grande es el riesgo de que sus medicamentos afectarán su habilidad de manejar con seguridad. Para ayudarlo a evitar problemas, es importante que usted consulte a su médico o farmacéutico por lo menos una vez al año sobre los medicamentos que está tomando – tanto los medicamentos recetados por su médico así como medicamentos adquiridos directamente en una farmacia que se pueden comprar sin receta médica. También déjele saber de cualquier suplemento de hierbas que este tomando. Haga esto aunque sus medicamentos o suplementos no le estén causando problemas.

¿Puedo todavía manejar con seguridad si estoy tomando medicamentos?

Si, la mayoría de las personas pueden manejar con seguridad mientras están tomando medicamentos. Todo depende de que efecto tengan esos medicamentos — tanto los medicamentos recetados por su médico así como medicamentos adquiridos directamente en una farmacia que se pueden comprar sin receta médica – sobre su habilidad de manejar. En algunos casos es posible que usted no esté al tanto de los efectos. Pero, en muchos casos, su médico le puede ayudar en varias formas a reducir a un mínimo el impacto negativo de sus medicamentos sobre su habilidad de manejar. Su médico podría:

- ◆ Ajustar la dosis;
- ◆ Ajustar los tiempos de las dosis o cuando tomar sus medicamentos;
- ◆ Agregar un programa de ejercicio o de nutrición para reducir la necesidad de que tenga que tomar medicamentos; y
- ◆ Cambiar el medicamento a uno que le cause menos soñolencia.

¿Qué puedo hacer si estoy tomando medicamentos?

Hable con su médico en forma honesta.

Cuando su médico le recete una medicina, pregunte sobre efectos laterales. ¿Cómo podría esperar que la medicina afecte mi habilidad de manejar? Recuerde a su médico que otros medicamentos — tanto los medicamentos recetados por su médico así como medicamentos adquiridos directamente en una farmacia que se pueden comprar sin receta médica – los suplementos basados en hierbas que esta tomando, especialmente si usted visita

a más de un médico. Hablando honestamente con su médico también significa diciéndole si usted no esta tomando ningún medicamento o ninguna de la medicina recetada. No deje de tomar sus medicamentos, a menos que su médico se lo ordene.

Pregunte a su médico si debería de manejar – especialmente si antes tiene que tomar un medicamento.

Tomando un nuevo medicamento puede causar que usted reaccione de varias maneras. Se recomienda que no maneje cuando comience a tomar un medicamento nuevo hasta que usted sepa como lo afecta esa droga. Usted también tiene que estar al tanto de que las medicinas adquiridos directamente en una farmacia que se pueden comprar sin receta médica y los suplementos basados en hierbas pueden hacer más difícil que usted maneje con seguridad.

Hable con su farmacéutico.

Conozca a su farmacéutico. Pídale al farmacéutico que revise los medicamentos con usted y le recuerde sobre los efectos que ellos puedan tener sobre su habilidad de manejar con seguridad. Asegúrese de solicitar información impresa sobre los efectos laterales de cualquier medicamento nuevo. Recuerde al farmacéutico sobre otros medicamentos y suplementos basados en hierbas que este tomando. Los farmacéuticos están disponibles a contestar sus preguntas en cualquier lugar en que adquiere sus medicamentos, Muchas personas compran medicamentos por correo. Las farmacias que funcionan a través del correo tienen un numero telefónico gratis que puede llamar y tiene a un farmacéutico disponible para contestar sus preguntas sobre medicamentos.

Contrólese a sí mismo.

Aprenda como su cuerpo reacciona a los medicamentos y suplementos. Mantenga un record de cómo se siente usted luego de tomar un medicamento. Por ejemplo, ¿se siente con sueño? ¿Está borrosa su visión? ¿Se siente débil y lento? ¿Cuándo suceden estas cosas?

Comuníquese a su médico y farmacéutico lo que esta sucediendo.

No importa cual sea la reacción al tomar un medicamento – buena o mala – particípeselo a su médico y farmacéutico. Tanto los medicamentos recetados por su médico así como medicamentos adquiridos directamente en una farmacia que se pueden comprar sin receta médica son poderosos – el motivo por el cual funcionan. Cada persona es única. Dos personas podrían responder en forma diferente a la misma medicina. Si usted esta sintiendo efectos laterales, el médico necesita saber eso para poder ajustar su medicamento. Su médico puede ayudarle a encontrar medicamentos que funcionen bien para usted.

¿Qué pasa si tengo que reducir o dejar de manejar?

Usted puede mantener su independencia aún si tiene que reducir o dejar de manejar debido a su necesidad de tomar medicamentos. Podría significar que tiene que planificar por adelantado por su parte, pero esto lo ayudará a llegar a lugares donde desea ir y verá a la gente que desea ver. Considere:

- ◆ Viajar con familiares o amigos;
- ◆ Tomar taxis;
- ◆ Usar autobuses especiales o vans;

- ◆ Usar transporte público tales como autobuses, trenes y trenes subterráneos (metros); y
- ◆ Camine.

Asimismo, centros para adultos de edad avanzada, grupos religiosos y otros servicios locales, a menudo ofrecen servicios de transporte para adultos mayores en su comunidad.

¿Adónde puedo llamar para pedir ayuda con el transporte? *

 Llame al ElderCare Locator al **1-800-677-1116** y pregunte por su oficina local de la Office on Aging, o visite su sitio Web al www.eldercare.gov

Póngase en contacto con su autoridad regional de tránsito para averiguar cual autobús o tren debe de tomar.

 Llame al Easter Seals Project ACTION (Accessible Community Transportation In Our Nation) al **1-800-659-6428** o vaya a su sitio Web al www.projectaction.org.

¿Adónde puedo averiguar más sobre medicamentos?

Su primer paso es consultar a su médico. También puede contactar a los siguientes:

- ◆ U.S. Food and Drug Administration at **1-888-INFO-FDA** (1-888-463-6332) or visit online at www.fda.gov/cder

- ◆ Asimismo puede obtener una copia de “Age Page On Older Drivers” del National Institute on Aging llamando al 1-800-222-2225 o en su sitio Web www.nia.nih.gov/health/agepages/drivers.htm

Abróchese su cinturón de seguridad

Siempre abróchese su cinturón de seguridad cuando maneje o viaje en un auto. Asegúrese que cada persona que viaje con usted también tenga el cinturón de seguridad abrochado. Use su cinturón de seguridad aun si su auto tiene bolsas de aire.

El Impacto de Manejar Cuando Esta Tomando Medicamentos



U.S. Department of Health and Human Services



Food and Drug Administration



U.S. Department of Transportation
National Highway Traffic Safety Administration



www.nhtsa.dot.gov
people saving people