



## **Sea un miembro activo de su equipo de atención médica**

**Council on Family Health**

en colaboración con el

U.S. Department of Health and Human Services

Food and Drug Administration



Cuando se trata de usar medicamentos, es importante saber que ningún medicamento es completamente seguro.

La Food and Drug Administration (FDA) decide que un medicamento es lo suficientemente seguro para su aprobación cuando los beneficios de ese medicamento superan los riesgos conocidos del uso indicado.

*Su equipo de atención médica está formado por sus médicos, los asistentes de médico, las enfermeras, los farmacéuticos y USTED. Para reducir el riesgo con el uso de medicamentos y para obtener los mayores beneficios, usted necesita ser un miembro activo del equipo.*

*Para hacer el uso de medicamentos más seguro:*

- *Hable*
- *Haga preguntas*
- *Entérese de los hechos*
- *Evalúe sus opciones*
- *Lea la etiqueta y siga las instrucciones*



## HABLE

Mientras más información tenga su equipo de atención médica sobre usted, mejor podrán planear su tratamiento.

Los miembros del equipo necesitan saber **su historial médico**, como las enfermedades, las afecciones médicas (como hipertensión o diabetes), y las operaciones que ha tenido.

También necesitan saber cuáles son **todos los medicamentos y tratamientos que usa**, si es todo el tiempo o sólo parte del tiempo. Antes de añadir algo nuevo, hable de ello con el equipo. Su equipo puede explicarle qué se mezcla bien y qué no.

Es útil proporcionar una **lista por escrito** de todos los medicamentos y tratamientos a todos sus médicos, al farmacéutico y a los demás miembros del equipo.

Mantenga una copia de la lista y déle otra copia a un ser querido.

## Asegúrese de incluir:

- Los medicamentos recetados, incluyendo las muestras que le hayan dado sus médicos
- Los medicamentos sin receta, o los medicamentos que puede comprar sin receta (como antiácidos, laxantes o medicinas para dolor, fiebre y tos o resfriados)
- Los suplementos dietéticos, incluyendo vitaminas y hierbas
- Cualquier otro tratamiento
- Cualquier alergia, y problemas que pueda haber tenido con un medicamento
- Cualquier cosa que pueda tener algún efecto en el uso de medicamentos, como embarazos, el amamantar, problemas para tragar, problemas con la memoria o el costo

## HAGA PREGUNTAS

Su equipo de atención médica puede ayudarle a tomar las mejores decisiones, pero usted tiene que hacer las preguntas correctas. Cuando vea a alguno de los miembros de su equipo, tenga las preguntas escritas y tome notas sobre las respuestas. También podría llevar a un amigo o familiar para ayudarle a entender y recordar.

Use la **Guía de Preguntas** que se encuentra al final de este folleto para ayudarle a obtener las respuestas que necesite de su equipo de atención médica. Si no entiende una respuesta, pregunte de nuevo.



## ENTÉRESE DE LOS HECHOS

Antes de que usted y su equipo decidan sobre un medicamento recetado o sin receta, entérese y entienda tanto como sea posible, incluyendo:

- **Los nombres de marca y genéricos (la sustancia química)**
- **Los ingredientes activos**—para asegurarse de no estar usando más de un medicamento con el mismo ingrediente activo
- **Los ingredientes inactivos**—si tiene algún problema con ingredientes de medicamentos, como colorantes, sabores, almidones, azúcares
- **Los usos (las “indicaciones” y las “contraindicaciones”)**—por qué lo usará, y cuándo debe o no debe usarse el medicamento
- **Las advertencias (“precauciones”)**—las medidas de seguridad para garantizar que el medicamento se use correctamente, y para evitar que sea perjudicial
- **Las posibles interacciones**—las sustancias que no deben usarse mientras se toma este medicamento. Averigüe si otros medicamentos con receta y sin receta, alimentos, suplementos dietéticos u otra cosa (como el alcohol o el tabaco) pueden causar problemas con el medicamento
- **Efectos secundarios (“reacciones adversas”)**—los efectos indeseados que puede causar el medicamento, y qué hacer si ocurren

- **Desarrollo de tolerancia, dependencia o adicción**—los problemas que ciertos medicamentos pueden causar, y lo que puede hacer para evitarlos
- **Sobredosis**—qué debe hacer si usa demasiado medicamento
- **Indicaciones**—dosis usual; qué hacer si se le pasa una dosis, indicaciones especiales sobre cómo usar el medicamento, como si debe tomarlo con o sin alimentos
- **Instrucciones de almacenamiento**—cómo y dónde mantener el medicamento
- **Vencimiento**—la fecha después de la cual el medicamento podría no surtir efecto, o podría ser perjudicial su uso

Las farmacias, la biblioteca, la librería, el fabricante de medicamentos y la red Internet tienen información sobre medicamentos especialmente para los consumidores. Si tiene preguntas, hágaselas a su equipo de atención médica.

## EVALÚE SUS OPCIONES – considere los beneficios y los riesgos



Después de tener toda la información, piense detenidamente sobre las opciones. Piense en los efectos útiles así como en los posibles efectos indeseados. Decida cuáles son más importantes para usted. Así es como se ponderan los beneficios y los riesgos. El consejo experto de su equipo de atención y la información que usted les proporcione puede ser útil para guiar tanto a su equipo como a usted para tomar la decisión correcta para su situación.

## LEA LA ETIQUETA Y SIGA LAS INSTRUCCIONES

**Lea la etiqueta para saber qué ingredientes activos se encuentran en el medicamento.**



El ingrediente activo de un medicamento con o sin receta puede encontrarse en otros medicamentos que usa. **Usar demasiada cantidad de un ingrediente inactivo puede aumentar la posibilidad de sufrir efectos secundarios indeseados.**

**Lea la etiqueta cada vez que compre un medicamento sin receta o surta su receta.**

Cuando compre un medicamento sin receta, lea detenidamente la etiqueta de “Datos del medicamento” para asegurarse de que sea el medicamento adecuado para usted. Los medicamentos con y sin receta no siempre se mezclan bien entre sí. También los suplementos dietéticos (como las vitaminas y las hierbas) y algunos alimentos y bebidas pueden causar problemas con los medicamentos. Pregúntele al farmacéutico si tiene dudas.

Antes de salir de la farmacia con el medicamento recetado, asegúrese de que le hayan surtido el medicamento correcto, de saber cuál es la dosis que debe usar y cómo debe usarlo. Si ha comprado ese medicamento anteriormente, asegúrese de que el medicamento tenga la misma forma, color, tamaño y empaque. ¿Parece diferente? Pregúntele al farmacéutico. Si el medicamento sabe diferente al usarlo, avísele a su equipo de atención médica.

Lea y conserve toda la información que acompaña al medicamento.

**Lea la etiqueta siempre antes de usar el medicamento. Asegúrese de las siguientes 5 cosas:**

1. que sea el medicamento correcto
2. que sea para el paciente correcto
3. que sea la cantidad correcta
4. a la hora correcta
5. en la forma correcta (por ejemplo, pastillas que deben tragarse en lugar de masticarse)

**Siga las indicaciones de la etiqueta y de su equipo de atención médica.** Cuando esté listo para usar el medicamento, aprovéchelo al máximo y reduzca los riesgos siguiendo las instrucciones.

**Si desea dejar de tomar el medicamento que el médico le dijo que usara o desea usarlo de otra manera que no sea lo que se indicó, hable con un miembro de su equipo de atención médica.** Algunos

medicamentos tardan más para mostrar que están surtiendo efecto. Con algunos medicamentos, como los antibióticos, es importante que se termine todo el medicamento, incluso si se siente bien antes de que se termine.

Cuando deja de usar ciertos medicamentos, se debe reducir la dosis poco a poco para evitar efectos secundarios indeseados.

## INFORME AL EQUIPO

reste atención a la manera cómo se siente. Si experimenta efectos indeseados, dígaselo al equipo de atención médica de inmediato. Podría ser necesario tener que cambiar la dosis o el medicamento.

# GUÍA DE PREGUNTAS

*Use esta guía con su equipo de atención médica para enterarse de lo que necesita saber sobre los medicamentos que usa y los que está pensando en usar. Asegúrese de tener las respuestas a esas preguntas con los medicamentos de muestra que su médico le dé.*

- ¿Cuáles son los nombres de marca y genéricos (sin marca) de este medicamento?
- ¿Cuál es el ingrediente activo?
- ¿Podría usar la forma genérica?
- ¿Para qué es el medicamento, y en qué me ayudará?
- ¿Cuándo debo comenzar a sentirme mejor?
- ¿Cuándo debo informar a mi equipo de atención médica?
- ¿Reemplazará este medicamento a alguno de los que he estado usando?
- ¿Debo evitar consumir alguna bebida, alimento, otras sustancias o actividades mientras tomo este medicamento?
- ¿Puede usarse este medicamento de manera segura con otros medicamentos y tratamientos que ya uso? ¿Incluye eso medicamentos con y sin receta, vitaminas, hierbas u otros suplementos y otros tratamientos?
- ¿Debo evitar comenzar otros medicamentos (con o sin receta), suplementos dietéticos (como hierbas y vitaminas) u otros tratamientos mientras uso este medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios con este medicamento? ¿Qué debo hacer si sufro de efectos secundarios?
- ¿Existe alguna posibilidad de que pueda desarrollar tolerancia o me vuelva dependiente o adicto a este medicamento? ¿Qué debo hacer para evitar eso?
- ¿Cómo y cuándo debo usar el medicamento, en qué cantidad y por cuánto tiempo? ¿Existen indicaciones especiales para tomar este medicamento?
- ¿Necesitaré algún análisis (análisis de sangre, radiografías, otra prueba) para asegurarme de que el medicamento está surtiendo efecto como debería? ¿Cómo obtendré los resultados?
- ¿Qué debo hacer si se me pasa una dosis? ¿Qué debo hacer si uso demasiado por error?
- ¿Cómo y dónde debo mantener guardado este medicamento? (Recuerde: Siempre coloque los medicamentos fuera de la vista y del alcance de los niños y las mascotas.)
- ¿En dónde y cómo puedo obtener más información acerca de este medicamento?

**Recuerde:** Para reducir los riesgos al usar este medicamento y para obtener los mejores resultados, usted necesita ser un miembro activo de su equipo de atención médica.



**Council on Family Health**

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

*en colaboración con el*



**U.S. Department of Health and Human Services**



**Food and Drug Administration**

[www.fda.gov/cder](http://www.fda.gov/cder)

1-888-INFO-FDA