



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

Cuidados para evitar errores con nuestra medicación

- 1.- Realiza un listado con todos los medicamentos que está tomando, incluyendo vitaminas, plantas medicinales, etc. Anote el nombre de los medicamentos, la dosis, cuándo y cómo tiene que tomarlos y durante cuánto tiempo. Su enfermera, médico o farmacéutico le ayudarán a hacerla. Lleva ese listado a todas las visitas que haga a su centro de salud u hospital, público o privado.
- 2.- Informa a tu médico de familia de los cambios de medicación que te han realizado durante las visitas a urgencias, consultas de otros médicos o tras la hospitalización, es importante que tu médico revise esos cambios y concilie la medicación que estás tomando para evitar interacciones y que tomes más dosis un medicamento o de un grupo de medicamentos.
- 3.- No te automediques por tu cuenta, siempre consulta con tu médico de familia.
- 4.- A la hora de preparar y tomar la medicación tienes que asegurarte de ver correctamente lo que está tomando (encienda luces, póngase las gafas). Piensa que muchos envases y medicamentos tienen formas y colores parecidos y te puedes equivocar.
- 5.- Retira de la farmacia aquellos medicamentos que vas a tomar y siempre días antes de que termines los envases para no quedarte sin él, no acumules medicamentos en casa.
6. Comprueba siempre, antes de salir del Centro de Salud o del hospital, que le han dado la hoja donde aparece toda la medicación que le han indicado y que aparezca su nombre, dosis del medicamento, la duración del tratamiento y la frecuencia con la que se lo tiene que tomar.
7. Si presentas alguna alergia a algún medicamento, recuérdese la siempre a todas las personas que te atiendan.





Guía de Cuidados para la Ciudadanía

Cuidados para evitar errores con nuestra medicación

8.- Siga correctamente su tratamiento. No hacerlo puede suponer un problema importante en su salud. Antes de dejar de tomar alguna medicación, consulta con tu médico de familia, en muchas ocasiones la retirada de un medicamento debe de ser gradual y a lo largo de un determinado tiempo.

9.- Es importante saber QUÉ medicamentos toma y, CÓMO, CUANDO Y PARA QUÉ los debe tomar para cumplir mejor el tratamiento. No salga de la consulta sin tenerlo claro o la persona cuidadora.

10. Utiliza sistemas para acordarse de tomar los medicamentos (dejarlos en lugares visibles, alarmas, pastilleros, etc.). Existen un sinfín de aplicaciones móviles para recordar la toma de medicamentos y saber si tú o tus familiares habéis tomado bien la medicación. Es importante que elijas la que más se adapte a tus necesidades o a las de tus familiares.

Los sistemas de alarma y los recordatorios en el móvil también te pueden ayudar a recordar cada toma.

A la hora de organizar la medicación o de las personas mayores o polimedicadas existen pastilleros semanales o diarios y nos ayudan para no olvidar o repetir dosis de la medicación.

