

# Personas de la Tercera Edad: Sean cuidadosos con sus medicinas

Tomar medicinas no siempre es una tarea fácil. Puede ser complicado recordar para qué es cada medicina, como tomarla o cuando tomarla.

## A continuación algunos consejos que pueden serle útiles:

- Mantenga una lista de todas las medicinas que usted toma (incluyendo las medicinas que no necesitan prescripción médica).
- Anote el nombre de cada medicina, el nombre del doctor que se la recetó, la dosis que debe tomar y cuando debe tomarla.
- Haga una copia de esta lista y tenga una en su casa y otra dentro de su cartera o monedero/billetera.
- Lea y guarde toda la información escrita que trae cada medicina.
- Siempre encienda las luces, póngase los anteojos de leer y revise bien la etiqueta antes de tomarse la medicina para asegurarse de que está tomando la medicina correcta.
- Tome la dosis exacta y hágalo en las horas que su doctor se lo haya indicado.
- Revise la fecha de vencimiento y deshágase de cualquier medicina que esté vencida.
- Llame de inmediato a su doctor si la medicina le causa algún problema o malestar. Nunca tome las medicinas de otra persona ni le de a otras personas las suyas.
- No deje de tomar sus medicinas a menos que su doctor se lo indique, aún cuando usted se esté sintiendo mejor.
- No tome más, ni menos de la dosis indicada. Utilice una cuchara de medida – no se ponga a adivinar.
- Nunca mezcle medicinas con bebidas alcohólicas a menos que su doctor se lo permita. Algunas medicinas no surten efecto cuando se mezclan con bebidas alcohólicas o pueden enfermarlo.
- Mantenga el número telefónico del Centro de Envenenamiento de Indiana cerca de todos los teléfonos de su casa.



## Cuando esté en la consulta del doctor:

- Cada vez que vaya a consulta, revise con su doctor todas sus medicinas y haga lo mismo cuando le recete algún nuevo medicamento, ya que su doctor puede estar al tanto de nuevas investigaciones que podrían ser importantes.
- Infórmele a su doctor de cualquier problema que usted haya tenido anteriormente con alguna(s) medicina(s).
- Antes de tomarse la medicina, pregúntele al doctor cual es la manera correcta de hacerlo.

## Antes de tomarse la medicina, pregúntele al doctor cual es la manera correcta de hacerlo.

- ¿Cuál es el nombre de la medicina y cual es la razón por la que debo tomarla?
- ¿Cuál es el nombre de la enfermedad o condición que esta medicina va a tratar?
- ¿Cómo funciona esta medicina?
- ¿Cuántas veces debo de tomarla?
- ¿Cuánto tiempo demora en hacer efecto?
- ¿Cómo sé si está funcionando?
- ¿Qué efectos sentiré cuando comience a tomar esta medicina?
- ¿Cuándo debo de tomarla?
- ¿Si se me olvida tomarla ¿qué debo hacer?
- ¿Qué efectos secundarios pudieran haber?
- ¿Debo de comunicárselo a alguien?
- ¿Por cuánto tiempo debo de tomar la medicina?
- ¿Puede el efecto de esta medicina verse afectada por otras medicinas que tomo (ya sean las deprescripción, las que no requieren receta, las herbales o los suplementos dietéticos)?

## En La Farmacia:

- Asegúrese de que puede leer y entender en la etiqueta del envase, el nombre de la medicina y las indicaciones. Si es difícil leer la etiqueta, pida que la impriman con letras más grandes.
- Revise la etiqueta para estar seguro de que tiene la medicina correcta. Si le dan la medicina equivocada, hágaselo saber de inmediato al farmacéuta.
- Llene todas sus prescripciones en la misma farmacia de manera que el farmacéuta pueda verificar si hay alguna medicina(s) que interfiera con otra(s).