

10 consejos para usar correctamente los medicamentos



- 1 Participa activamente en lo que tenga que ver con tus medicamentos.**
El ciudadano debe tomar parte en las decisiones relacionadas con su salud, hablar y consultar dudas con el médico o farmacéutico, así como entender y estar de acuerdo con el tratamiento establecido.
- 2 El médico sabe lo que necesitas.**
Nuestro médico de cabecera o el especialista nos recetará el medicamento que se ajuste a la dolencia que padecemos; lo mejor es que nos dé esa información de forma oral y por escrito.
- 3 Adquiere siempre tu medicación en la farmacia.**
La farmacia es el único lugar autorizado para dispensar medicamentos, y no otros establecimientos o a través de Internet. También acudiremos a la botica para llevar los medicamentos caducados.
- 4 Lee detenidamente el prospecto: conoce tu medicamento.**
Antes de usar el fármaco que nos han prescrito, debemos reconocer e incluso aprendernos su nombre, saber cuándo, cómo y durante cuánto tiempo tomarlo y sus interacciones. Para ello, lee bien prospecto y fíjate en la fecha de caducidad.
- 5 Prepara un botiquín adecuado.**
Debemos guardar el fármaco en un botiquín, donde no haya cosméticos o artículos de limpieza, y fuera del alcance de los niños.
- 6 No sin su envase.**
Conservaremos su envase original y prospecto, para identificarlo en caso de ingesta accidental o reacciones adversas.
- 7 La utilidad del blíster.**
El blíster es el envase en el que vienen empaquetados los comprimidos de cualquier medicamento. Suele ser plástico o de aluminio y está troquelado para separar individualmente cada pastilla. No debemos sacar el fármaco del blíster y dejarlo suelto, ya que puede dañarse.
- 8 Atención a las indicaciones de uso.**
En general, las pastillas deben ingerirse enteras, ya que no es aconsejable triturar los comprimidos si no se indica específicamente en el prospecto, y seguiremos las indicaciones sobre si deben tomarse con o sin alimentos, por la mañana o por la noche.
- 9 Cuidado con los efectos secundarios.**
Algunos medicamentos pueden producir somnolencia, reducción de reflejos, aturdimiento, calambres o hiperactividad, algo que hay que tener en cuenta si vamos a conducir, por ejemplo. Ante otras reacciones como el estreñimiento o la diarrea, podemos tomar líquidos en abundancia o sueros.
- 10 Trucos para no olvidar.**
Podemos establecer un calendario de medicación para evitar despistes, asociar la toma con una tarea cotidiana, o programar una alarma en el móvil.