

10 consejos para conservar los medicamentos ante el calor y las altas temperaturas



- 1 No te automediques.**
Nunca tomes un medicamento por decisión propia y sin consultar con un profesional médico o sanitario.
- 2 Pregunta a tu médico.**
Si acudes a su consulta por algún problema de salud y el profesional sanitario te prescribe un medicamento, consúltale si las altas temperaturas o el calor pueden influir en su conservación o efecto en tu organismo.
- 3 Lee el prospecto o busca el de conservación (asterisco) y/o fotosensibilidad (triángulo rojo con sol y nubes).**
Si ya estás siguiendo una medicación o no puedes consultar a tu médico, revisa el envase o la caja del fármaco para detectar la presencia del pictograma relacionado con la conservación y/o fotosensibilidad. Si lo tiene, toma las medidas que encontrarás en el prospecto.
- 4 Sigue las indicaciones pautadas.**
Toma la medicación en la dosis y el horario que te haya indicado el profesional sanitario. No dejes de tomar el medicamento por tu cuenta, sino que, si te surge cualquier duda, consulta de nuevo al médico.
- 5 Conserva los medicamentos a salvo de las altas temperaturas.**
Consérvalos acorde a las instrucciones del embalaje y nunca en zonas con alta temperatura o cambios bruscos.
- 6 Transpórtalos con seguridad.**
Si tienes que viajar, recuerda que debes mantener las condiciones de conservación del fármaco, especialmente la cadena de frío en los medicamentos que lo necesiten. Usa embalajes isotérmicos refrigerados si es necesario.
- 7 Nunca guardes medicamentos en el congelador.**
Algunos medicamentos deben conservarse en el frigorífico (y así aparecerá indicado en su envase), pero nunca en el congelador. Cuando lo transportemos, debemos evitar que pueda congelarse.
- 8 Vigila el aspecto del medicamento.**
Si el aspecto es diferente al que debería, no consumas/uses el medicamento.
- 9 Evita las horas de más calor.**
Si estás tomando algún medicamento que pueda producir hipertemia o agravar una posible deshidratación, evita tomarlo en las horas de más calor (de 12:00 a 16:00 horas), ya que podrían originarse complicaciones.
- 10 Ten en cuenta la fotosensibilidad.**
Algunos medicamentos pueden ocasionar problemas cutáneos debido a esta capacidad de fotosensibilidad. Ten en cuenta que para que aparezcan estos problemas no son necesarias altas temperaturas, sino simplemente una alta incidencia de luz solar.