



Uso seguro de medicamentos y consejos para prevenir envenenamientos

Guía para adultos mayores y cuidadores

poisonhelp.hrsa.gov/es • 1-800-222-1222

Administración de Recursos y Servicios de Salud del
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.





Si un medicamento no se ha tomado según las indicaciones, o se ha tomado una dosis mayor por accidente, llame a:
La línea de ayuda por envenenamiento (1-800-222-1222)

La línea de ayuda por envenenamiento

- Lo comunica con un enfermero, farmacéutico u otro experto en envenenamientos de su centro local de información toxicológica.
- Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Es un servicio telefónico gratuito.
- Ofrece servicios bilingües y de traducción.

Llame al 911 si alguien tiene problemas para respirar, despertarse, convulsiones, u otros síntomas que pongan su vida en peligro.

Consejos para usar los medicamentos de manera segura

- No comparta sus medicamentos.
- Tome sólo los medicamentos que sean recetados para usted. Revise la etiqueta antes de usarlo para asegurarse de que es para usted.
- Sepa por qué está tomando cada medicamento.



Consejos generales para usar los medicamentos de manera segura

Es importante saber tanto como sea posible acerca de sus medicamentos para evitar intoxicaciones.

Conozca sus medicamentos

- Conozca los nombres, por qué los toma y posibles efectos secundarios.
 - Revise todos sus medicamentos con su médico o farmacéutico. Hágalo al menos una vez al año, o cuando empiece a tomar un nuevo medicamento.
 - Sepa cómo y cuándo tomar su medicamento, qué dosis y durante cuánto tiempo. Nunca tome una dosis mayor a la recetada. Tomar más cantidad no significa que mejorará más rápido. Tomar dosis más elevadas puede provocarle un envenenamiento.
-

Conserve una lista de medicamentos actualizada

- Lleve una lista de todos los medicamentos que está tomando a la consulta con su médico.
 - Esta lista debe incluir todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, vitaminas y suplementos herbales.
-

Guarde todos los medicamentos bien cerrados y fuera del alcance de los niños

- Ningún envase puede garantizar ser a prueba de niños.
 - Guarde sus medicamentos en un lugar seguro de modo que los niños no puedan tener acceso a ellos. Esto ayudará a prevenir los envenenamientos accidentales.
-

Llame a la línea de ayuda por envenenamiento (1-800-222-1222), si piensa que:

- No se ha tomado un medicamento según las indicaciones.
 - Se ha tomado demasiado medicamento por accidente.
-

Consejos para usar medicamentos recetados de manera segura



Los medicamentos sin receta incluyen analgésicos, medicamentos para resfrío, laxantes para causar evacuaciones de los intestinos y antiácidos para la acidez estomacal. Muchos de estos medicamentos pueden causar problemas al tomarse junto con otro medicamento. Para evitar problemas, usted debe:

Leer la etiqueta de información del medicamento

Preste atención a lo que se indica en ingredientes activos: su nombre, lo que hace y qué dosis hay en cada pastilla o cucharada (5ml). Estas son partes del medicamento que hacen que funcione. Para obtener más información sobre la etiqueta de información de medicamentos, visite www.fda.gov/medsinmyhome.

Comparar los ingredientes activos

Asegúrese de que los ingredientes activos no sean los mismos en dos o más medicamentos que esté tomando. Consumir una dosis muy alta puede hacerle daño.

Consultar con su médico o farmacéutico

Conozca los medicamentos de venta libre sin receta que no debe usar junto con los medicamentos recetados.

Consejos para los cuidadores

Le indicamos algunas cosas que puede hacer para ayudar a que los adultos mayores usen los medicamentos de manera segura:



Conservar una lista de medicamentos actualizada

Esta lista debe incluir todos los medicamentos recetados, medicamentos sin receta, vitaminas y suplementos herbales.

Planificar con anticipación la obtención de sus nuevas recetas

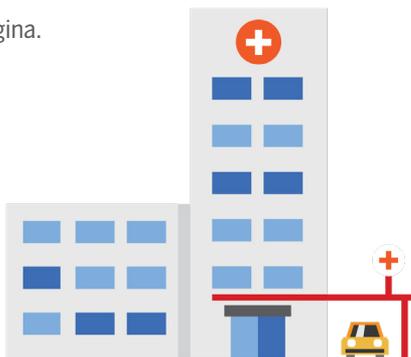
Obtenga sus nuevas recetas con anticipación para no quedarse sin medicamentos. Asegúrese de estar tomando el medicamento correcto a la hora correcta, en la dosis correcta y de la manera indicada.

Evitar interacciones inadecuadas entre los medicamentos

Indique a los profesionales del cuidado de la salud cuáles son todos los medicamentos que el adulto mayor está tomando. Es importante compartir la información antes de que le receten un nuevo medicamento.

Trabajar con un médico o farmacéutico para encontrar la manera más segura para que los adultos mayores tomen sus medicamentos correctamente.

Lea algunos consejos útiles en la siguiente página.



Problemas potenciales con medicamentos para adultos mayores

Tragar pastillas o cápsulas

Controlar cómo y cuándo tomar su medicamento,
qué dosis y durante cuánto tiempo

Leer las etiquetas de los medicamentos recetados y productos sin receta

Escuchar claramente a los profesionales del cuidado de la salud

Recordar las indicaciones de los profesionales del cuidado de la salud

Abrir los frascos

Usar gotas para ojos, inhaladores o inyecciones

**Llame a la línea de ayuda por envenenamiento
(1-800-222-1222)**

Si un medicamento no se toma según las indicaciones, o si se toma una dosis mayor por accidente.

Qué pueden hacer los cuidadores para ayudar

Pregunte al farmacéutico si los medicamentos están disponibles en forma líquida o masticable.

Pida al médico o farmacéutico que le ayude a elaborar un plan de administración de medicamentos que se adapte a la rutina diaria del adulto mayor. Algunos recordatorios prácticos incluyen:

- tomar el medicamento a una hora fija del día
- configurar un reloj automático
- colocar los frascos de pastillas en un lugar fácilmente visible fuera del alcance de los niños
- colocar una lista de medicamentos en el refrigerador
- usar un pastillero

NOTA: Lo mejor es guardar todos los medicamentos en sus propios envases originales y etiquetados. Tenga cuidado al usar un pastillero para guardar las dosis organizadas.

Pregunte al farmacéutico si puede proporcionarle las etiquetas de los productos en letra impresa grande. El uso de una lupa o anteojos de lectura también puede ser útil.

Pida a los médicos, enfermeros y farmacéuticos que hablen fuerte, claro y despacio.

Pida a los médicos, enfermeros y farmacéuticos que anoten la información relevante.

- Pida que le entreguen los medicamentos recetados en frascos grandes y con tapas fáciles de abrir. Asegúrese de mantenerlos fuera del alcance de los niños.
- Busque paquetes de medicamentos sin receta etiquetados para hogares sin niños pequeños, ya que tienen tapas fáciles de abrir.

Ayude a los adultos mayores a colocarse las gotas para ojos, usar inhaladores o las inyecciones. Estas actividades requieren buenas habilidades motoras.

Llamar al 911:

Si alguien tiene problemas para respirar, despertarse, convulsiones, u otros síntomas que ponen su vida en peligro.

La línea de ayuda por envenenamiento es un servicio telefónico gratuito que conecta a quienes llaman con su centro local de información toxicológica

En caso de que se produzcan accidentes con productos químicos o medicamentos, llame a la línea de ayuda por envenenamiento (1-800-222-1222). Obtenga la ayuda inmediata de un enfermero, farmacéutico u otro experto en envenenamientos. Si alguien tiene problemas para respirar, despertarse, u otros síntomas que ponen su vida en peligro, llame al 911 inmediatamente.

poisonhelp.hrsa.gov/es • 1-800-222-1222

Diciembre de 2019

