

## DECÁLOGO PARA PREVENIR ERRORES DE MEDICACIÓN

Los medicamentos son una herramienta importante para el tratamiento de la mayoría de las enfermedades, pero pueden también causar reacciones no deseadas si no se usan correctamente. Los errores pueden suceder en el hospital, en la consulta del médico, en la farmacia o en casa. Está demostrado que, debido a su extensa utilización, son más frecuentes de lo que pensamos, y pueden tener repercusiones graves.

Y..... **¿Qué puedo hacer yo para prevenir estos errores?**

A continuación te ofrecemos un decálogo de cómo puedes hacer tú para evitarlos. **LEER MÁS**

1) Está demostrado que los pacientes que conocen su tratamiento y están involucrados en él obtienen mejores resultados clínicos y sufren menos problemas con su medicación. Es lo que se conoce como **ADHERENCIA** al tratamiento. Básicamente, ¿qué debo saber acerca de mi tratamiento?

- \* ¿Cómo se llama el medicamento (principio activo y nombre comercial)?
- \* ¿Por qué tengo que tomarlo y qué beneficio voy a obtener con él?
- \* ¿Cuándo tengo que tomarlo? ¿Lo tomo en ayunas o con las comidas?
- \* Si me olvido alguna toma, ¿qué hago?
- \* ¿Durante cuánto tiempo tengo que tomarlo?
- \* ¿Hay efectos secundarios que deba saber de antemano?
- \* ¿Qué debo hacer si comienzo a tener efectos secundarios?
- \* ¿Qué otros medicamentos o alimentos debo evitar?
- \* Saber exactamente las condiciones de conservación

2) Tenga una **lista actualizada** con todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye medicamentos de venta libre, productos de herboristería y preparados vitamínicos y de minerales. Lleve esa lista cada vez que acuda a alguna consulta. Si le han tenido que hospitalizar, cuando le den el alta no se olvide de poner al día la lista e informar a su médico de cabecera. Comunique si es usted **alérgico** a algún medicamento a todas las personas que le atiendan.

3) Evite **acumular** medicamentos en casa. Deshágase de los medicamentos que deje de utilizar. Puede llevarlos a su farmacia más cercana, a su centro de salud o incluso traerlos a la farmacia del hospital. Revise periódicamente la caducidad de los medicamentos

4) Recuerde que no debe **compartir** medicamentos. Lo que es beneficioso para uno puede ser peligroso para otro incluso cuando tenga una afección aparentemente similar.

5) Mantenga en casa los medicamentos **organizados**. A ser posible manténgalos en su envase original para evitar confusiones y conservar datos como por ejemplo la fecha de caducidad. Guárdelos, asimismo, en un lugar seco y a una temperatura menor de 25°C. Lógicamente los que necesiten refrigeración debe guardarlos en la nevera, preferiblemente en la puerta, para evitar riesgo de congelación.

6) Mantenga sus medicamentos en un sitio fuera del alcance de los **niños**. No deje nunca frascos o botes de vitaminas, suplementos u cualquier tipo de medicamento encima de una mesa, de una encimera o de la mesita de noche. Un niño pequeño puede tratar de imitar a los adultos y servirse él mismo los medicamentos.

7) Asegúrese que toma diariamente los medicamentos de forma **adecuada**, en la cantidad y los horarios correspondientes. Para ello puede utilizar pastilleros, marcas en el propio envase o listas o tablas que usted se diseñe para este fin. En caso de los medicamentos que retira del hospital conserve el dístico que le proporcionamos y si lo extravía solicite uno nuevo.

8) Utilice sistemas para **acordarse**: dejarlos en lugares determinados, alarmas, etcétera. Para medicamentos crónicos es muy importante intentar incluirlos en una **RUTINA** de tu vida. Que no haga falta acordarse cada vez, sino que lo hagamos de forma automática igual que peinarnos, lavarnos los dientes, desayunar o cualquier otro hábito que tengamos. Si es frecuente que estemos fuera de casa coincidiendo con la toma de medicamentos es muy útil recurrir a los pastilleros, los venden en cualquier sitio y los hay muy baratos.

9) Es muy importante **ver** correctamente lo que está tomando: no haga las cosas a oscuras, póngase las gafas,... Tenga en cuenta que muchos envases y medicamentos tienen formas y colores parecidos. En caso de administración subcutánea acondicionar una superficie adecuada, sin cosas alrededor que puedan molestarnos y limpiarla adecuadamente. No olvides lavarte bien las manos.

10) Siga correctamente las **instrucciones** que le han dado acerca de su tratamiento, tanto en tiempo como en cantidades. No hacerlo bien puede provocar un problema importante en su salud. Antes de dejar de tomar alguna medicación, consulte con su médico. Nunca triture ni rompa las pastillas a menos que haya confirmado que se puede hacer.

**Y recuerde que ante cualquier duda debe consultar a su médico o farmacéutico.**



**¡¡ STOP ERRORES DE MEDICACIÓN !!**