

## Control de los Medicamentos Managing your Medicine Supply

Controlar su provisión de medicamentos es una tarea importante. Cuando usted toma los medicamentos como se los han recetado puede mantener su enfermedad bajo control. Los profesionales de la salud le proporcionarán información específica acerca de sus medicamentos. Estar informado sobre sus medicamentos y seguir las pautas mencionadas a continuación, le ayudará a controlar mejor su enfermedad.

### Conozca Sus Medicamentos

- Aprenda más sobre los medicamentos que usted toma. Conozca la marca y el nombre genérico. Conozca los efectos, la dosis, cuando tomarlos y los efectos adversos a los que debe prestar atención.
- Además debe preguntar cuáles pueden ser las reacciones con las comidas u otros medicamentos.
- Hable con su profesional de la salud acerca de la posible sustitución por medicamentos genéricos (no de marca)
- En algunos casos no se recomienda el uso de medicamentos genéricos.
- Mire su receta, si le parece que no está bien, hable con su proveedor de servicios de la salud.
- Mantenga sus medicamentos en el envase original. El envase original contiene la etiqueta con las indicaciones correctas.
- Si por alguna razón no los puede mantener en el envase original, pida en la farmacia un envase más con la etiqueta.
- La política de las escuelas requiere que todos los medicamentos lleven la etiqueta de la farmacia.
- **No sustituya** medicamentos a la venta sin receta médica por los que le ha recetado su profesional de la salud. Algunos de estos medicamentos pueden ser peligrosos. Por ejemplo, medicamentos a la venta sin receta como; broncodilatadores Primatine® Mist, Bronkaid® pueden contener epinephrine y / o, theophylline, y pueden interferir con los medicamentos que le ha recetado su doctor.
- La mayoría de las personas con enfermedades alérgicas o respiratorias pueden usar medicamentos a la venta sin receta, como descongestionantes y antihistamínicos sin problema alguno. Es muy importante que hable con su proveedor de servicios de la salud, él o ella le pueden dar recomendaciones específicas sobre este tipo de medicamentos.
- Cuando cambie sus medicamentos, asegúrese de mantener los viejos separados.
- Si usted tiene dificultades al tragar los medicamentos, pregunte sobre otras maneras de tomarlos.

### Recuerde Tomar sus Medicamentos

- Siga una rutina diaria para tomar sus medicamentos. Elija algo que usted hace cada día, como por ejemplo; lavarse los dientes, las horas de las comidas, al levantarse, a la hora de irse a dormir y planee tomar sus medicamentos durante estas actividades.
- Puede usar una lista o una hoja de papel para anotar cuando debe tomar sus medicamentos. Coloque la lista en un lugar visible y úsela para acordarse. Los niños pueden divertirse usando estrellas o pegatinas (stickers)
- Las cajas para píldoras pueden ayudarle a recordar tomar sus medicamentos. Al colocar los medicamentos para un día o cada semana en la caja, sabrá con exactitud si ha tomado el medicamento o no. Sin embargo, una vez que el medicamento se saca del envase original se pierde la etiqueta con las indicaciones. Le puede preguntar a alguien que revise su caja de píldoras para asegurarse de que están colocadas correctamente.

## Surtido de la Receta

- Cuando le entreguen su provisión de medicamentos, debe asegurarse de que el número de pastillas en la etiqueta concuerda con el número original de la receta. Pregúntele al farmacéutico si en ese momento usted nota que algo no está bien.
- Planee con anticipación para reponer su medicamento cuando comienza a usar el último envase – o antes.
- Comuníquese con la farmacia con anticipación cuando necesite ordenar más. Puede que el farmacéutico necesite tiempo para llamar por teléfono a su doctor, ver si tiene el medicamento, ordenarlo, envasarlo y colocarle la etiqueta.
- La mayoría de las recetas, incluyendo las que repone, solamente duran 12 meses. A partir del año, se necesita una receta nueva, y no puede surtirse más con la vieja.
- Anote la fecha en el envase de su medidor de dosis inhaladas, (MDI) de manera que pueda saber cuanto tiempo le durará el medicamento. Planee con anticipación para poder re-abastecerse con las cantidades que usted necesita.

## Fecha De Vencimiento

- Preste atención a la fecha de vencimiento en todos los envases de sus medicamentos.
- Asegúrese de ver la fecha de vencimiento en todos los medicamentos que puede tener guardados, por ejemplo; en el trabajo, la escuela, el bolso, la mochila, en el armario de la cocina.
- No use los medicamentos que se han vencido.

## Como Guardar sus Medicamentos

- Los cambios de temperatura y humedad pueden causar que el medicamento sea inefectivo o peligroso.
- La humedad puede causar que las pastillas se pongan húmedas y polvorientas. No guarde sus medicamentos en lugares con mucha humedad, como; baños, cerca de la estufa o en el “locker” del gimnasio.
- No deje sus medicamentos en el automóvil. La temperatura puede oscilar entre -20°F y 120°F. Si el inhalador de dosis medidas está muy frío o muy caliente no atomizará bien y puede explotar. Vea en el medidor las recomendaciones sobre la temperatura.

## Medicamentos y Viajes

- Durante los viajes, asegúrese de llevar suficientes medicamentos.
- Coloque sus medicamentos en el equipaje de mano.
- Tenga cuidado con el uso de medicamentos comprados en otros países.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.114 © Copyright 1994

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 121 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).