

Dispensación informada de medicamentos

Así debes revisar tus medicamentos al momento de recibirlos:

Cuando te entreguen medicamentos en farmacias o droguerías, sigue estas recomendaciones y asegúrate de que es exactamente lo que te recetó tu médico y que puedes usarlo con seguridad. Chequea:

- Nombre del medicamento (genérico o comercial).
- Concentración (mg, ml, etc).
- Presentación (tabletas, cápsulas, jarabe, crema, etc.).
- Vía de administración (oral, tópica, nasal, inyectable, etc.).
- Cantidad recetada (número de unidades o frascos).
- Asegúrate que la fecha de vencimiento no expire antes de terminar tu tratamiento.
- Revisa la receta médica y la documentación: debe estar completa y contener los datos de aplicación del medicamento (nombre, dosis y frecuencia de uso).

Datos personales

- Si hay algún error o falta información, el personal de la farmacia o de la droguería, puede solicitar una verificación antes de entregarte los medicamentos.

Almacenamiento

- Revisa el empaque de los medicamentos y verifica sus condiciones óptimas de almacenamiento, de acuerdo con los criterios del fabricante.
- Guarda los medicamentos en un lugar fresco, seco y protégelos de la luz.
- Evita la exposición a la humedad y al calor: no los guardes en baños ni cocinas.
- Mantén los medicamentos fuera del alcance de niños y mascotas.
- Conserva los medicamentos en el recipiente original.
- Abre el paquete o recipiente de tus medicamentos, únicamente cuando los vayas a consumir.

Medicamentos que requieren refrigeración

- Tan pronto recibas este tipo de medicamentos, guárdalos en la nevera para mantener su efectividad.
- Mantén las mismas condiciones en las que te fue entregado en la farmacia o en la droguería, hasta que llegues a casa. Si necesitas transportarlo, usa una nevera de icopor, con geles refrigerantes previamente congelados.
- Recuerda que es importante almacenarlos en la parte media de la nevera y con su empaque original.
- Evita congelarlos o dejarlos en la puerta del refrigerador.

Así se administran los medicamentos

- No divides, no abras las cápsulas, ni tritures los comprimidos sin indicación médica.
- Ingiere los medicamentos con abundante agua.
- Si es un medicamento líquido y no recibes dosificador —jeringa, cuchara, entre otros— lee las instrucciones de la caja para hacer un uso adecuado del producto.

- En caso de tener una suspensión oral, utiliza agua fría (previamente hervida), según las indicaciones de las etiquetas y agita hasta que la mezcla quede homogénea. Administra el volumen necesario, de acuerdo con las indicaciones médicas
- Si tomas varios medicamentos, es necesario que lo hagas en intervalos de mínimo 30 minutos. Así evitas interacciones que desencadenan efectos adversos.
- Sigue las recomendaciones de tu médico en lo referente a los horarios y dosis indicadas.
- Algunos medicamentos deben tomarse con el estómago vacío y otros junto con alimentos, para evitar molestias. Consulta siempre las instrucciones.
- Para medicamentos de ótica (oídos), nasales u oftalmológicos, debes usar el gotero correcto y debes evitar tocar la punta o el extremo de este, para prevenir infecciones.
- Los medicamentos tópicos, como cremas y ungüentos, deben aplicarse en la zona indicada, con las manos limpias.

Atención: si necesitas parches transdérmicos, debes aplicarlos en una zona limpia, seca y sin vello, como espalda, brazos, abdomen o muslos, según las indicaciones recibidas. Además, debes evitar afeitarte: corta el vello con tijeras, así evitas irritarte.

- Evita áreas con heridas, irritaciones o pliegues.
- Si debes usar más de un parche, cambia la ubicación con cada aplicación, para que evites irritarte.
- Lávate las manos antes y después de manipular el parche.
- Cambia el parche según las indicaciones médicas (diario, semanal, etc.).
- No cortes el parche: hacerlo puede alterar la liberación del medicamento.
- Dóblalo por la mitad, con la parte adhesiva hacia dentro y deséchalo en la basura (no lo tires al inodoro).

Adherencia a la terapia

- Usa alarmas o recordatorios en tu celular y termina el tratamiento según la indicación de tu médico: no lo suspendas, aunque sientas mejoría.
- Si tienes efectos adversos, consulta a tu médico antes de hacer algún cambio.
- No reduzcas la dosis por tu cuenta, esto afecta la efectividad.
- En caso de no presentar mejoría, consulta a tu médico sin dejar de tomar el medicamento.

Si tienes dudas o inquietudes en cuando a la administración o posibles efectos secundarios, ¡solicítale orientación al personal farmacéutico o a tu médico.