

qué hacer si puede esperar algún efecto secundario, advertencias, precauciones a adoptar e información referente a su almacenamiento.

## SUS MEDICINAS Y USTED



### Lo que usted puede hacer para evitar errores de medicación en el consultorio del médico, en la farmacia y en su hogar

Desde 1992, la Administración de Drogas y Alimentos ha recibido alrededor de 20.000 informes de errores de medicación. Según el Instituto de Medicina, algunas lesiones o enfermedades debidas a la medicación son inevitables. Por ejemplo, un medicamento muy potente puede acarrear con mayor riesgo efectos secundarios perjudiciales. Pero, a veces, el error se comete al recetar o al tomar la medicación, o para llenar una prescripción, y estos errores se pueden evitar.

El Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente (NCPIE, por sus siglas en inglés) aconseja que los consumidores tengan en mente las 3 “R” para el uso seguro de medicamentos. Ray Bullman, Vicepresidente ejecutivo del NCPIE, dice: “Esto significa reconocer que todos los medicamentos presentan tanto *Riesgos* como beneficios, *Respetar* el poder y valor de los medicamentos utilizados adecuadamente, y recordar que la seguridad en el uso de los medicamentos tiene, además, que ver con la *Responsabilidad* personal, debiendo, quien los reciba, aprender lo necesario para utilizarlos en forma segura y adecuadamente.”

Usted puede tomar medidas para evitar la probabilidad de cometer errores de medicación. Tómese su tiempo para ver cómo actuar con seguridad en el consultorio del médico, en la farmacia y en su hogar.

**AARP**  
601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)  
1-877-434-7598 TTY  
[www.aarp.org/espanol/salud](http://www.aarp.org/espanol/salud)

D18870(607)



MAS >

### En el consultorio del médico

- **Lleve un listado actualizado de todos los medicamentos,** recetados y de venta libre, incluyendo suplementos botánicos (herbáceos), que esté tomando.
- **Haga una lista de preguntas** antes de su visita. Lleve a la cita sus preguntas, o una lista de verificación para recordar lo que desea preguntar.
- **Confirme el nombre de la medicación y la dosis** con su médico. Asegúrese de comprender cómo, cuándo y durante cuánto tiempo debería usted recibir la medicación.
- **Pídales al médico** o a la enfermera que le expliquen cuál será el efecto del medicamento que le están dando. Pregunte si se necesitará algún examen de laboratorio para verificar cómo está actuando el medicamento en su organismo. Pregunte acerca de los efectos secundarios. Si el precio es una preocupación, pregunte si existe un medicamento genérico o de marca, pero más barato, que pueda tratar su afección. Anote la información que reciba.

### En la farmacia

- **Incluya una copia de la lista de medicamentos, recetados y de venta libre, que esté tomando** cuando presente la receta extendida por el médico. Puede que algunas farmacias tengan una copia electrónica de esta lista (en su computadora). Pídales que le impriman una copia para poder asegurarse de que la información que la farmacia tiene es la lista actualizada.
- **Asegúrese de que los nombres de los mismos y las instrucciones de la farmacia coincidan con** lo que recibió de su médico cuando reciba sus medicamentos. Remítase a sus anotaciones.
- **Para y piensa antes que usted firma su nombre.** Probablemente le digan que firme un registro electrónico o portapapeles al presentar su receta, o cuando la reciba. Al hacerlo, **estará aceptando conocer los derechos que le corresponden según**

la ley federal de responsabilidad y transferibilidad de seguros médicos (conocida como “HIPPA”, por sus siglas en inglés), y, en muchas farmacias, que el farmacéutico le ha ofrecido asesoramiento. Si deseara hablar con un farmacéutico, hágale saber a quien lo atienda que tiene algunas preguntas para hacer. En algunas farmacias deberá **solicitar ser asesorado porque, al firmar el registro electrónico o portapapeles, se asume que usted *no* desea que lo asesoren.**

- **Confirme las instrucciones.** Vuelva a verificar con el farmacéutico cómo debería usted tomarla. Pregunte acerca de posibles interacciones entre la medicación y la comida, entre los medicamentos y el consumo de alcohol, y sobre exámenes necesarios para el monitoreo de sus efectos. Asegúrese de que el farmacéutico tenga su lista de medicamentos actualizada, de modo que la farmacia pueda, también, verificar posibles inconvenientes que se originen por la interacción entre los mismos.

### En su hogar

- **Mantenga actualizado su registro personal de medicación** (la lista de los medicamentos, recetados y de venta libre, y suplementos herbáceos). Déle una copia del mismo a sus seres amados, tenga una copia con usted y considere la conveniencia de pegar una copia en su refrigerador.
- **Utilice un organizador de pastillas** para que, con facilidad, vea si necesita tomar una o si ya la ha tomado. Puede llenar este dispositivo una vez a la semana para no tener que estar pensando cuál pastilla debe tomar y cuándo debe hacerlo. Esto facilita a las personas a que no se olviden de tomar las dosis, a recordar si ya las tomaron y evitar la administración involuntaria de dosis dobles. Puede ser realmente práctico, y es **algo que se debe tener en cuenta si se está ayudando a un ser amado a hacerse cargo de sus medicamentos.**
- **Lea con cuidado la información escrita** de la farmacia que acompañe sus medicamentos. La misma incluye, por ejemplo, información importante acerca de cómo y cuándo tomarlos,