

HABLEMOS SOBRE MEDICAMENTOS

¡AVERIGÜE QUÉ SABE AL RESPECTO!



- 1. ¿QUÉ MEDICAMENTOS DEBERÍA USTED DECIRLE A SU MÉDICO QUE ESTÁ TOMANDO?**
 - A. Medicamentos recetados
 - B. Medicamentos de venta libre
 - C. Suplementos dietéticos (tales como vitaminas y hierbas)
 - D. Todos los anteriores
- 2. DE LA INFORMACIÓN CITADA A CONTINUACIÓN, ¿CUÁL NO NECESITA SER INCLUIDA EN SU REGISTRO DE MEDICAMENTOS PERSONALES?**
 - A. Información de contacto de su farmacia, incluyendo dirección y horarios.
 - B. Su número de Seguro Social.
 - C. Los nombres de sus medicamentos, motivos de su administración, presentación (p.ej.: píldora, líquido, inyectable), dosis y fechas de inicio y finalización del tratamiento.
 - D. Cualquier alergia o efectos colaterales que usted padezca.
- 3. ¿DEBERÍA USTED AHORRAR DINERO REDUCIENDO SUS GASTOS EN MEDICAMENTOS RECETADOS TOMÁNDOLOS CON MENOR FRECUENCIA QUE LA ORDENADA POR SU MÉDICO?**

Sí No
- 4. USTED DEBERÍA ALMACENAR SUS MEDICAMENTOS EN EL BOTIQUÍN DEL BAÑO.**

Verdadero Falso
- 5. CUANDO SE TRATA DE SU SALUD Y MEDICAMENTOS, EXISTEN MUCHAS OPCIONES. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES PODRÍA AYUDARLO A AHORRAR DINERO?**
 - A. Pedirle a su médico que le recete medicamentos genéricos cuando estén disponibles.
 - B. Utilizar el sitio web de AARP para comparar costos de medicamentos empleados para tratar afecciones similares.
 - C. Obtener asistencia a través de programas de asistencia farmacéutica nacionales, estatales o locales.
 - D. Inscribirse en un plan para medicamentos recetados de Medicare Parte D.
 - E. Solicitar sus medicamentos recetados en línea o a través de programas que provean servicio de envío a domicilio por correo.
 - F. Todas las anteriores.
- 6. TODOS OLVIDAN Y DEJAN DE RESPETAR, OCASIONALMENTE, LAS DOSIS RECETADAS. SI LE SUCEDE A USTED, LO MEJOR ES:**
 - A. Consultar a su médico, farmacéutico u otro profesional de la salud.
 - B. Tomar la(s) dosis perdida(s) apenas se percate del olvido.
 - C. Esperar hasta la próxima toma programada.
 - D. Duplicar la siguiente toma programada.

HABLEMOS SOBRE MEDICAMENTOS

¡AVERIGÜE QUÉ SABE AL RESPECTO!



HOJA DE RESPUESTAS

1. ¿QUÉ MEDICAMENTOS DEBERÍA USTED DECIRLE A SU MÉDICO QUE ESTÁ TOMANDO?

D. Todos los anteriores

Muchos estudios de salud han pedido a los profesionales médicos y a sus pacientes que cada uno liste los medicamentos que el paciente está tomando. Alrededor de 9 de cada 10 veces, ¡no coinciden! Esto representa un peligro para su salud por la potencial interacción entre diferentes drogas. Para evitar riesgos a su salud, es importante decirle a su médico la verdad acerca de todos los medicamentos que usted toma — recetados, de venta libre y suplementos dietéticos—.

2. DE LA INFORMACIÓN CITADA A CONTINUACIÓN, ¿CUÁL NO NECESITA SER INCLUIDA EN SU REGISTRO DE MEDICAMENTOS PERSONALES?

B. Su número de Seguro Social

Su registro no necesita contener su número de Seguro Social, pero podría incluir la información de contacto de su médico y de su farmacia, y los nombres y detalles de los medicamentos que usted toma, incluyendo los de venta libre y suplementos dietéticos. También debería incluir si usted padece alguna alergia o efectos colaterales provocados por ciertos medicamentos.

3. ¿DEBERÍA USTED AHORRAR DINERO REDUCIENDO SUS GASTOS EN MEDICAMENTOS RECETADOS TOMÁNDOLOS CON MENOR FRECUENCIA QUE LA ORDENADA POR SU MÉDICO?

No

Saltarse dosis (tomas) de sus medicamentos es peligroso. Usted debería seguir, siempre, las instrucciones dadas por su médico o farmacéutico. Una forma segura de buscar posibilidades de reducir el costo de sus medicamentos es investigar si existe una marca más económica o un genérico para tratar su afección. Usted podría considerar el nuevo beneficio de Medicare para medicamentos recetados y otros programas asistenciales similares. También puede llegar a ahorrar a través de la compra en línea o por correo.

4. USTED DEBERÍA ALMACENAR SUS MEDICAMENTOS EN EL BOTIQUÍN DEL BAÑO.

Falso

¡Ésta no es una pregunta capciosa! Los componentes químicos de un medicamento cambian más rápidamente cuando están almacenados en un lugar cálido, húmedo o soleado. Inclusive, usar agua caliente en el lavabo puede dañar los medicamentos que guarda en el botiquín. Un cajón en su dormitorio será más fresco, seco y oscuro— consecuentemente, más seguro—que su botiquín. Por ello, saque ya mismo los medicamentos de su baño y elija otro lugar para guardarlos.

5. CUANDO SE TRATA DE SU SALUD Y MEDICAMENTOS, EXISTEN MUCHAS OPCIONES. ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES PODRÍA AYUDARLO A AHORRAR DINERO?

F. Todas las anteriores

Pedirle a su médico que le recete medicamentos genéricos, investigar acerca de las diferentes opciones, obtener asistencia a través de programas de asistencia farmacéutica, inscribirse en un plan para medicamentos recetados de Medicare Parte D y solicitar sus medicamentos recetados en línea o a través de programas que provean servicio de envío a domicilio por correo son todas maneras legítimas de ahorrar dinero.

6. TODOS OLVIDAN Y DEJAN DE RESPETAR, OCASIONALMENTE, LAS DOSIS RECETADAS.

SI LE SUCEDE A USTED, LO MEJOR ES:

A. Consultar a su médico, farmacéutico u otro profesional de la salud

Es fácil olvidarse de tomar una píldora, especialmente si se trata de un medicamento que le han recetado recientemente. Pero olvidarse de una toma puede dañar su salud. Si le sucede una vez, o más, hable con su médico o farmacéutico para recibir consejo sobre cómo continuar el tratamiento.

Utilice algún ardid para ayudarlo a recordar cuándo y cómo tomar sus medicamentos. Pruebe algunos de estos:

- Repítase las instrucciones cinco veces, o incluso diez. Susúrrelas. Dígalas en voz alta. Léelas. Cántelas.
- Hágase una imagen mental de usted tomando el medicamento. Concéntrese en esa imagen durante todo el camino de regreso desde el consultorio médico hasta su casa. Al llegar a su casa, tómese un minuto para visualizar su nuevo hábito. No haga ninguna otra cosa. Sólo permanezca parado—o sentado—y observe esta imagen mental.

Los expertos recomiendan relacionar la toma de medicamentos con una acción rutinaria de su vida diaria, tal como cepillarse los dientes o alimentar a su perro.