

Consejos para organizadores de grupos

Rx Snapshot es un plan de acción diseñado para que los individuos y los grupos puedan ayudar a amigos o vecinos mayores a administrar sus medicamentos, comunicarse en forma más eficaz con sus proveedores de salud y, potencialmente, ahorrar dinero. Su compromiso ayudará a marcar una diferencia en las vidas de las personas que le preocupan.

Entre las opciones disponibles para ayudar a otros a sacar provecho de Rx Snapshot se encuentra la de animar a los integrantes de su grupo a que ayuden a sus amigos o vecinos con este proyecto. Se pueden hacer copias de los folletos “Registro personal de medicamentos” y “Consejos para la vida cotidiana”, repartirlos y solicitarle a cada persona que se comprometa a ayudar a otra, durante un mes, aproximadamente. También puede solicitarle a un farmacéutico que hable con su grupo sobre el manejo de medicamentos para promover el uso del registro personal de medicamentos y la revisión a cargo de sus respectivos farmacéuticos.

Otra alternativa sería organizar una sesión de revisión de medicamentos para la gente de su comunidad.

Cómo organizar una sesión de revisión de medicamentos con farmacéuticos locales

En una sesión de revisión de medicamentos grupal ideal, tres o cuatro farmacéuticos locales se ofrecen voluntariamente para acercarse a su grupo y evaluar los medicamentos de cada persona. Los profesionales buscan posibles efectos secundarios, duplicación del fármaco e interacciones peligrosas. Debaten asuntos relativos a los fármacos con cada participante, fomentan el uso de un registro personal de medicamentos, responden a preguntas y sugieren pasos a seguir para mejorar la seguridad y la eficacia de los medicamentos. Si el farmacéutico descubre algún problema peligroso, entregará recomendaciones por escrito para que el participante se las lleve a su médico.

Consejos para comenzar

1. Defina si va a partir de cero y va a organizar una sesión de revisión de medicamentos o si incorporará la sesión a una actividad ya programada (por ejemplo, una feria de salud o una venta de artículos usados conocida como pulguero o mercado de pulgas). Consulte con los farmacéuticos cuáles son los días y horarios que ellos prefieren.
2. Cada sesión de revisión individual puede durar entre 15 y 20 minutos. Por lo tanto, calcule que un farmacéutico puede realizar cuatro revisiones por hora. Con esto en mente, contemple la posibilidad de realizar una sesión de dos horas, invitando a participar a cuatro farmacéuticos y limitando el grupo de participantes a 25 personas.

3. Trate de entregar a los participantes formularios de registro personal de medicamentos antes de la sesión, para que puedan completarlo en sus hogares, y recuérdelos llevar consigo los formularios completados a la sesión de revisión. Quienes no hayan completado un formulario en forma anticipada, podrán hacerlo mientras esperan su turno para la revisión de los medicamentos.
4. Pídale al farmacéutico que recomiende un conferenciante que pueda hablar sobre la importancia de administrar medicamentos o sobre temas relacionados con la salud.

Consejos para organizadores de grupos

Cómo planificar la sesión grupal:

1. Defina el programa de actividades. ¿Quién abrirá la sesión? ¿Habrá conferenciantes? ¿Se necesitará un micrófono u otro equipo audiovisual?
2. Planifique el espacio para los farmacéuticos y los participantes. Se necesitarán espacios aislados para las sesiones individuales de revisión. También se necesitará espacio para que los participantes completen sus registros personales de medicamentos. Sería ideal contar con mesas.
3. Defina cómo coordinar los horarios para que cada participante pase tiempo con un farmacéutico. Considere si debería ser por orden de llegada o por turnos asignados. Asigne un voluntario o dos para que se hagan cargo de la asignación de horarios y de la coordinación del cronograma de sesiones de revisión de los participantes.
4. Defina otras funciones para voluntarios. Los voluntarios pueden recibir a la gente o ayudarlos a completar sus registros personales de medicamentos.
5. Asegúrese de tener copias del material y los formularios necesarios. El material de este paquete incluye:
 - Revisión de medicamentos Rx Snapshot: Puede entregársele a cada participante antes del evento para que sepan qué deben llevar a la sesión.
 - Registro personal de medicamentos: Puede entregársele a cada participante antes de la reunión o completarse durante la sesión con la ayuda de los voluntarios.
 - Consejos para la vida cotidiana: Es una hoja de consejos de una página que puede distribuirse entre los participantes para que se la lleven a su casa.
 - Formulario de recomendación de revisión de los medicamentos a cargo del farmacéutico: El farmacéutico puede completar un formulario para cada paciente y compartir allí sus hallazgos y sugerencias; asegúrese de tener suficientes copias para cada participante y algunas de más.
6. Cuando finalice la sesión, recuerde escribir su experiencia en [CreateTheGood.org](https://www.CreateTheGood.org) (en inglés). Para compartir sus comentarios, complete nuestra encuesta en línea.

Hoja de planificación: Cómo organizar una sesión grupal de revisión de los medicamentos

Objetivo general del proyecto: Brindar la oportunidad de que un farmacéutico evalúe los medicamentos que toman los integrantes de su grupo y enseñarles la importancia de administrarlos correctamente.

Objetivos específicos para nuestro grupo: _____ (cantidad de personas que recibieron ayuda)

Mensaje clave: Evaluar sus medicamentos con el farmacéutico puede reducir las interacciones peligrosas entre fármacos, ahorrar dinero y, tal vez, hasta salvar su vida.

Llamado a la acción: Lleve todos sus medicamentos a la sesión de revisión con nuestros farmacéuticos locales. Únase a nosotros el _____ (fecha).

Organizador del proyecto: _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Lugar: _____

Folletos clave: Registro personal de medicamentos y Consejos para la vida cotidiana.

Plan de difusión y promoción: Al menos tres semanas antes del proyecto comunitario, coloque anuncios en boletines de grupos religiosos, boletines vecinales y afiches comunitarios. Utilice el dorso de esta página para escribir su plan de promoción, fechas clave y contactos.

Contactos clave, farmacéuticos, integrantes del comité de planificación:

Nombre _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Nombre _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Nombre _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Nombre _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Nombre _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Nombre _____ Teléfono _____ Correo electrónico _____

Presupuesto necesario (si lo hubiera): _____

Planifique el reconocimiento y el agradecimiento: Como agradecimiento inmediato y para promocionar el seguimiento de las actividades, puede sintetizar los resultados de su sesión y publicarlos en un boletín informativo.



Anuncio de muestra: Si usted desea organizar una sesión grupal de revisión de medicamentos

Nota: Si usted está organizando una sesión grupal de revisión de medicamentos, use la muestra que sigue para ayudar a que corra la voz. Presente el anuncio en la publicación apropiada, al menos tres semanas antes de la fecha de la sesión. Algunos lugares apropiados donde colocar los anuncios son: boletines de grupos religiosos, boletines vecinales y afiches comunitarios.

Únase a nosotros en la sesión grupal de revisión de medicamentos.

Aprenda cómo:

- **Administrar sus medicamentos en forma más efectiva.**
- **Identificar qué preguntas debería formularle a su médico.**
- **Ahorrar, potencialmente, dinero en medicamentos recetados.**

Los integrantes de _____ (nombre del grupo) están invitados a una sesión de revisión de medicamentos con farmacéuticos locales el _____ (fecha, hora y lugar de encuentro).

Un problema cada vez más común para millones de personas, particularmente los mayores de 50 años, es cómo manejar la gran cantidad de medicamentos recetados y de venta libre que consumen de manera que no perjudique su salud integral. La clave para utilizar medicamentos en forma segura y eficaz es llevar una lista de medicamentos y compartirla con todos los médicos y farmacéuticos.

Únase a nosotros para participar de una sesión de revisión de medicamentos Rx Snapshot con varios farmacéuticos de nuestra comunidad. Traiga todos sus medicamentos en una bolsa para que el farmacéutico los revise con usted, uno por uno, en privado. Si desea ayudar a alguien más, ¡traiga a un amigo!

La participación será limitada de modo que los farmacéuticos puedan atender a cada uno de los asistentes.

Los participantes deben confirmar su asistencia. Póngase en contacto conmigo, hoy mismo, para reservar un lugar en esta sesión.

Para confirmar su asistencia llame a _____ (nombre del organizador del proyecto), en _____ (teléfono, correo electrónico).



Revisión de medicamentos — Rx Snapshot

Únase a nosotros _____ en _____ (lugar y hora).

PÓNGALO EN LA BOLSA.

Le solicitamos que coloque los siguientes artículos en una bolsa (o bolsas) y los lleve consigo a la sesión de revisión de los medicamentos. Le sugerimos que traiga todos los fármacos que tenga en su casa. Vacíe su armario. NO SEA TÍMIDO. SE TRATA DE SU INFORMACIÓN Y DE SU SALUD.

Nadie verá el contenido de su bolsa, excepto usted y el farmacéutico en un lugar privado. Traiga todos los medicamentos en sus envases ORIGINALES.

- Medicamentos recetados por su/s médico/s
- Vitaminas
- Suplementos nutricionales o a base de hierbas
- Analgésicos (recetados o de venta libre)
- Medicamentos para el resfrío o la tos
- Antialérgicos
- Antidepresivos o estabilizadores del estado de ánimo
- Medicamentos para dormir
- Medicamentos para el estreñimiento o la diarrea
- Gotas o pomadas (por ejemplo, gotas para los ojos)
- Productos para la piel, como cremas recetadas, lociones o tratamientos tópicos
- Otros



Mi registro personal de medicamentos

Mi información personal

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Teléfono: _____

Contacto en caso de emergencia

Nombre: _____

Relación y teléfono: _____

Médico primario

Nombre: _____

Teléfono: _____

Otros médicos

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Especialidad: _____

Teléfono: _____

Mis alergias

Cómo utilizar este registro:

- Utilice este registro para mantener un seguimiento de sus medicamentos, que incluyen los recetados, de venta libre, suplementos a base de hierbas y vitaminas.
- Lleve siempre consigo una copia de este registro y comparta la información con sus médicos y farmacéuticos cada vez que los visite.
- Escriba con lápiz para poder revisar y actualizar con facilidad la información de su registro cuando sea necesario.

Usted debería revisar este registro cuando:

- comience o termine un tratamiento con un nuevo medicamento.
- cambie una dosis.
- visite a su médico o farmacéutico.

Actualizado por última vez el:

_____/_____/_____

Mis afecciones

Qué estoy tomando	Motivo de uso	Presentación <i>(pastillas, parche, líquido, inyección, etc.)</i>	Dosis	Cuánto y cuándo	Uso <i>(en forma regular u ocasional)</i>	Fechas de comienzo y finalización <i>(1/5/05 – 3/5/05) (1/1/94 – en curso)</i>	Notas o instrucciones especiales
-------------------	---------------	--	-------	-----------------	--	---	----------------------------------

Asegúrese de incluir **TODOS** los medicamentos recetados, de venta libre, vitaminas y suplementos a base de hierbas.

1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Consejos para la vida cotidiana:

Utilice esta lista de comprobación como guía para administrar sus medicamentos.

En el consultorio del médico

1. Lleve su registro personal de medicamentos y cualquier pregunta que tenga la próxima vez que visite al médico. Asegúrese de hablar de lo que le resulte importante a usted.
2. Confirme con su médico el nombre del fármaco y la dosis de cualquier medicamento recetado nuevo. Asegúrese de entender cómo, cuándo y por cuánto tiempo debe tomarlo. Anote la información y repítasela al médico.
3. Pídale al médico o la enfermera que le explique el efecto que tendrá el fármaco. Averigüe los efectos secundarios y si necesita hacerse pruebas de laboratorio para verificar si el fármaco surte efecto.
4. Averigüe si existe una versión genérica del fármaco. Los genéricos pueden costar entre un 30 y un 80% menos que los medicamentos de marca.

En la farmacia

1. Entréguele al farmacéutico su lista de medicamentos actualizada cuando lleve una nueva receta a la farmacia. Si su farmacia lleva una lista de los medicamentos que usted toma, solicite una copia para asegurarse de que la información esté actualizada.
2. Confirme las instrucciones con el farmacéutico. Averigüe sobre interacciones peligrosas entre medicamentos, interacciones con ciertas comidas y con alcohol, y pruebas de control necesarias.
3. Haga una pausa antes de firmar el recibo de sus medicamentos recetados. Hágale saber al empleado o al farmacéutico si tiene dudas *antes* de firmar el recibo de sus medicamentos.
4. Verifique el nombre del medicamento y las instrucciones al recibir el producto, para asegurarse de que sea el que le indicó su médico.

En su hogar

1. Mantenga su registro personal de medicamentos actualizado. Lleve una copia consigo todo el tiempo en caso de emergencia. Entrégueles una copia a sus seres queridos y pegue una en el refrigerador.
2. Compre un organizador para poder ver con facilidad si necesita tomar una pastilla o si ya la tomó. Muchas marcas incluyen una sección para la mañana y una para la tarde por cada día.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a esta actividad y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad, en [CreateTheGood.org](https://www.creategood.org) (en inglés).



Formulario de recomendación de revisión de los medicamentos a cargo del farmacéutico

Nombre del farmacéutico: _____ Nombre del paciente: _____

Teléfono: _____ Teléfono: _____

Como parte de un programa de revisión de medicamentos, _____ (nombre) ha sido evaluado en los siguientes aspectos:

- Indicaciones para todos los medicamentos
- Pertinencia y conveniencia de las dosis
- Interacciones entre medicamentos
- Contraindicaciones
- Reacciones adversas al medicamento
- Asuntos relativos al cumplimiento del tratamiento
- Duplicaciones
- Terapia farmacológica omitida o faltante
- Pertinencia y conveniencia de la extensión de la terapia farmacológica

Recomendaciones:

Firma del farmacéutico: _____ Fecha: _____

Coordine una cita con su médico de cabecera hoy y lleve este documento con usted.

