

# Sepa cómo tomar sus medicamentos

Evite errores comunes con los medicamentos. Revise el sitio de Internet de la FDA para más recursos para las mujeres y sus familias.

- Obtenga un registro para llevar una lista de sus medicinas.
- Descargue un libreto para ayudarle a hablar con su doctor sobre sus medicamentos recetados.
- Vea videos para aprender otros consejos útiles.

[www.fda.gov/womenshealthsafemeds](http://www.fda.gov/womenshealthsafemeds)



# Sepa cómo tomar sus medicamentos

Los medicamentos pueden tratar problemas de salud y ayudarle a vivir una vida más sana. Cuando se usan incorrectamente, los medicamentos también pueden ocasionar graves problemas de salud. Muchos de estos problemas pueden prevenirse. Aprenda cuatro (4) consejos para evitar errores comunes relacionados con los medicamentos.

1. Haga preguntas.
2. Mantenga una lista.
3. Siga las instrucciones.
4. Almacene y deseche los medicamentos de manera segura.

[www.fda.gov/womenshealthsafemeds](http://www.fda.gov/womenshealthsafemeds)

# 1. HAGA PREGUNTAS

Pídale a su doctor, enfermera o farmacéuta que le diga los datos de cada medicina que tome.

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Cuál es el o los ingredientes activos?
- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cuánto debo tomar y cuándo debo tomarlo?
- ¿Cuándo vence?
- ¿Tiene algún efecto secundario o advertencias especiales?
- ¿Qué debo hacer si comienzo a tener efectos secundarios?
- ¿Puedo tomarlo si estoy embarazada o amamantando?
- ¿Qué otros medicamentos o alimentos debo evitar?



# 3. SIGA LAS INSTRUCCIONES

Su medicamento podría no funcionar si usted no sigue las instrucciones. Si toma demasiado o muy poco puede hacerle daño.

**Use los medicamentos de acuerdo a las instrucciones.**

- Lea las instrucciones en la etiqueta y pregúntele a su proveedor médico cuánto debe tomar y cuándo debe tomarlo.
- Nunca deje de tomar su medicamento recetado. Hable con su proveedor médico antes de dejar de tomar sus medicamentos.

**Evite problemas comunes.**

- No comparta sus medicamentos.
- Verifique la fecha de vencimiento de su medicamento. Es posible que no sea seguro o que no funcione después de vencido.



# 2. MANTENGA UNA LISTA DE MEDICAMENTOS

Anote toda la información importante sobre cada medicamento que tome.

- Anote cada uno de sus medicamentos recetados.
- Incluya vitaminas y medicamentos de venta libre tales como aspirina y medicamentos para el resfriado.
- Mantenga la lista con usted en todo momento.
- Muéstresela a su doctor, enfermera y farmacéuta.

Obtenga un folleto “Mis medicamentos” gratis para llevar un control de sus medicamentos.

# 4. DESECHE LOS MEDICAMENTOS DE MANERA SEGURA

Pregúntele a su médico, enfermera o farmacéutico cómo debe deshacerse de los medicamentos no utilizados. Averigüe si usted debe:

- Tirarlos por el inodoro o fregadero.
- Ponerlos en una bolsa de plástico sellada con café molido o arena higiénica para gatos y tirarlos a la basura.
- Dejarlo en un programa de devolución de medicamentos en su comunidad.

Asegúrese de borrar su nombre e información personal antes de poner los frascos de pastillas vacíos en la basura.

Asegúrese de que los niños no pueden tomar los medicamentos, incluyendo los parches medicinales que se tiran en la basura.



**Guárdelos bajo llave.**

Mantenga sus medicamentos en un lugar seguro fuera del alcance de los niños, adolescentes y otros adultos.