

EL ABECEDARIO DE LOS MEDICAMENTOS

Noviembre 2003



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



INC
INSTITUTO
NACIONAL
DEL CONSUMO

Los medicamentos constituyen una importante herramienta para el tratamiento de las enfermedades. Su uso racional es fundamental para aprovechar de manera óptima los recursos. Recuerde los siguientes mensajes para su utilización correcta.

A No se **AUTOMEDIQUE** con fármacos que necesitan receta médica.

B El **BOTIQUIN** en casa debe contener el material de cura y los medicamentos necesarios para solucionar pequeños accidentes o trastornos leves de salud (pequeñas quemaduras, golpes, heridas, algunos dolores...) sin necesidad de acudir al médico.

Debe asegurar una conservación de los medicamentos en lugar fresco y seco (la cocina y el baño no son lugares apropiados), mantenerse fuera del alcance y la vista de los niños y revisarse periódicamente para eliminar los medicamentos caducados o alterados.

C Asegúrese de haber comprendido si debe tomar su medicación con comidas (o inmediatamente después) o con el estómago vacío (una hora antes o dos horas después de comer); la **COMIDA** puede interferir con la absorción de algunos medicamentos y, por tanto, disminuir su eficacia; por otro lado, a veces puede ser necesario tomar los medicamentos con comida o después de las comidas para prevenir las molestias estomacales.

D Respete la **DURACIÓN** de los tratamientos; no deje de tomar los medicamentos cuando comience a sentirse mejor, a no ser por indicación médica. Un tratamiento incompleto puede impedir la remisión completa de su trastorno, como ocurre con los antibióticos. Tampoco se debe prolongar un tratamiento sin consultarlo.

E La acción beneficiosa de los medicamentos suele ir acompañada de molestias más o menos graves o **EFFECTOS ADVERSOS**. Antes de comenzar un tratamiento, debe saber qué efectos secundarios cabe esperar, cuánto durarán, qué debe hacer si se producen y en qué medida puede prevenirlos. En cualquier caso, si sufre reacciones inesperadas deberá comunicarlo al médico o farmacéutico.

F El mismo medicamento se puede presentar en distintas **FORMAS FARMACÉUTICAS** o preparaciones destinadas a su aplicación externa (pomadas, cremas...), o interna ya sea para administración oral (comprimidos, cápsulas, jarabes...) rectal (supositorios) o por inyección (inyectables). Cada forma farmacéutica requiere instrucciones de administración, dosificación, etc., que es necesario conocer.



G Los medicamentos se identifican mejor por su denominación **GENÉRICA** o nombre del principio activo que es como aparecen en los libros y en las revistas científicas. La marca comercial es el nombre que asigna cada laboratorio a su medicamento. Por eso para una misma denominación genérica, pueden existir muchas marcas comerciales, pero, recuerde: se tratará del mismo medicamento.

H Cumpla los **HORARIOS** de las tomas de sus medicamentos para obtener el máximo beneficio y evitar problemas. Para evitar olvidos o errores, puede programarlo con la ayuda incluso de gráficos que especifiquen el momento del día (comidas, al levantarse...) y el tiempo entre las tomas.



I Los medicamentos pueden **INTERACCIONAR** unos con otros y también con alimentos o alcohol, aumentando o disminuyendo su eficacia o dando lugar a efectos indeseables. Por eso, antes de utilizar cualquier medicamento, debe informar al médico o farmacéutico de las medicaciones que toma incluyendo los medicamentos sin receta o para síntomas menores.

J Los medicamentos no son un **JUEGO**. Los niños se sienten atraídos por sus colores y formas y son corrientes los accidentes infantiles. Explique a sus hijos para qué sirven los medicamentos y enséñeles a respetarlos.

L El prospecto que acompaña al medicamento ha sido redactado para usted. Guárdelo siempre en su envase correspondiente. **LEA** detenidamente las instrucciones y consulte con su médico o farmacéutico aquello que no comprenda o le preocupe.

M Un medicamento no siempre es la solución. A veces conviene recurrir a **MEDIDAS** más **NATURALES**: reposo, beber mucha agua, una dieta más apropiada, dejar de fumar, evitar riesgos ambientales, ejercicio físico, etc. No debe extrañarse cuando su médico no le recete nada.

N El medicamento más **NUEVO** no siempre es el mejor o el más indicado. Además, puesto que su experiencia de uso es limitada, no se conocen totalmente sus efectos adversos y puede entrañar más riesgos.

O Si se **OLVIDA** una o varias dosis, no trate de "compensar" el olvido tomándolas todas a la vez, pida consejo sobre lo que ha de hacer en esta situación, ya que la solución puede ser distinta según el medicamento de que se trate. En los prospectos ya se contempla esa posibilidad y se dan las oportunas instrucciones.

P La toma de medicamentos requiere siempre **PRECAUCIÓN**, sea particularmente prudente en embarazo, lactancia, niños, ancianos, diabetes, hipertensión o si sufre de cualquier alergia o de insuficiencia renal o hepática.

En ocasiones, deberá observar **PRECAUCIONES** especiales mientras esté tomando un medicamento. Infórmese, por ejemplo, si su tratamiento puede producirle sueño y disminución del estado de alerta como ocurre con los tranquilizantes y algunos medicamentos para el mareo, la alergia o el catarro. Tenga en cuenta que en dichas circunstancias puede ser peligroso conducir, manejar maquinaria o realizar otra actividad que requiera toda su atención. ¡Cuidado con añadir además bebidas alcohólicas!

R La **RECETA MÉDICA** es personal, se refiere a una medicación determinada para una persona en un determinado momento. No comparta sus medicamentos, ni considere que otra persona con los mismos síntomas debe seguir igual tratamiento, sólo el médico puede valorar la conveniencia de un tratamiento.

S Conozca el significado de los **SIMBOLOS** y **SIGLAS** que aparecen en el etiquetado de los medicamentos:

Dispensación con receta médica
Dispensación con receta de estupefacientes
Psicotropo (según tipo)
Caducidad inferior a cinco años
Conservación en frigorífico



Especialidad farmacéutica genérica
Especialidad farmacéutica publicitaria
Especialidad de uso hospitalario
Especialidad de diagnóstico hospitalario
Especialidad de especial control médico
Tratamiento de larga duración

EFG
EFP
H
DH
ECM
TLD



T Algunos medicamentos habitúan el organismo a sus efectos. Este fenómeno se conoce como **TOLERANCIA** y puede inducir al uso continuado del medicamento y a ir aumentando la dosis para conseguir los mismos efectos como puede ocurrir con los laxantes. Si observa síntomas de tolerancia, comuníquelo al médico que buscará una alternativa. También se puede producir dependencia o habituación a tomar un determinado medicamento. Todas ellas son prácticas peligrosas.

U Antes de **UTILIZAR** un nuevo medicamento, debe informar a su médico o farmacéutico si:

- Tiene alguna alergia.
- Está tomando otros medicamentos, incluyendo los que haya adquirido por su cuenta sin receta.
- Tiene alguna enfermedad o algún problema de salud.
- Está embarazada o sospecha estarlo.

V No **VALORE** la bondad de los medicamentos por su precio. El medicamento más caro no tiene por qué ser el más adecuado en cada momento. Solamente indica que su tecnología es más compleja o es más elevado su coste de investigación, pero esto no está relacionado con la eficacia. Los medicamentos no son artículos de consumo.

