

TOMAR LOS MEDICAMENTOS DE FORMA SEGURA



Fuente: Andrea Damm / pixello.de

Una paciente con diabetes quiere aplicarse su mezcla de insulina. En su mesilla se encuentra también su pluma de insulina que contiene una insulina de efecto rápido. La paciente no ve bien y se orienta por el color de la pluma. Pero como ambas son parecidas toma la pluma con insulina de efecto rápido (falsa). El error no se nota hasta que durante el control se ve que su azúcar en sangre está muy bajo.

ESTIMADA/O PACIENTE:

El caso descrito como ejemplo ocurrió exactamente así en un hospital de Berlín. Esto demuestra algo que usted quizás ya conozca a través de su propia experiencia: muchas veces no es fácil tomar los medicamentos según las prescripciones. Especialmente, si usted toma varios medicamentos, es difícil recordar cuál es el medicamento correcto, la dosis correcta y el horario correcto. Usted no es la única persona que tiene este problema. Alrededor de un tercio de los pacientes mayores de 65 años toma cuatro o más medicamentos diferentes.

► OBSTÁCULOS AL TOMAR MEDICAMENTOS

Se calcula que alrededor de la mitad de los pacientes no toma correctamente los medicamentos recetados de forma permanente. Demasiados medicamentos, el estrés diario o, simplemente, el olvido pueden ser algunas de las razones. Además, muchos pacientes tienen problemas con sus ojos o sus manos, cosa que obstaculiza aún más la administración correcta. A muchas personas también les resulta difícil tomar medicamentos cuando no sienten ninguna molestia, p. ej. en el caso de tensión alta. Además, cada medicamento puede provocar efectos no deseados. Por ejemplo, los inhibidores de la ECA contra la tensión alta, según las circunstancias, pueden provocar tos seca. A veces los pacientes dejan de tomar sus medicamentos sin consultar a su médico.

Frecuentemente, la toma regular y correcta de medicamentos es decisiva para el éxito del tratamiento de enfermedades crónicas, como por ejemplo diabetes. Algunos estudios demuestran que si los medicamentos se toman de forma insuficiente esto puede llevar a un aumento de la cifra de internaciones.

► CUIDADO: MEDICAMENTOS SIN RECETA

Junto con los medicamentos recetados quizás tome usted también otros que se compran sin receta en las farmacias o droguerías. Estos medicamentos pueden tener también efectos secundarios. Por ejemplo, los analgésicos que se compran sin receta pueden potenciar o reducir el efecto de otros medicamentos. También determinados alimentos reaccionan a algunos medicamentos. Algunos antibióticos tienen un efecto menor si se los toma con leche.

► LO QUE USTED PUEDE HACER

¿Qué es importante para el empleo correcto de los medicamentos y qué puede hacer usted mismo? Los siguientes consejos le podrán ayudar:

- Visite regularmente a su médico y consúltele. Él es su principal interlocutor si usted tiene problemas o miedo al tomar sus medicamentos. Si aparecen nuevas molestias durante el tratamiento con un medicamento, hable con el médico al respecto. Si usted tiene problemas al tragar los comprimidos explíquese lo también.
- No tenga problemas en preguntarle a su médico si usted sigue necesitando realmente todos los medicamentos. Algunos estudios demuestran que cuantos menos comprimidos toma un paciente mejor funciona la toma. Pero no deje de tomar ningún medicamento sin consultarle a su médico.

▶ Terapia segura con medicamentos

▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Haga una lista de todos los medicamentos que usted toma, recetados o comprados sin receta. En esa lista no sólo deberán incluirse los comprimidos sino por ejemplo también sprays, gotas o ungüentos.
Tenga la lista actual siempre consigo.
- Respete los horarios si tiene que tomar un medicamento a una hora determinada. Para algunos medicamentos es importante que usted los tome antes, durante o después de la comida.
Su médico o el farmacéutico le podrán aconsejar.
- Integre la toma de sus medicamentos en su rutina diaria. Por ejemplo usted puede tomarlos siempre antes de lavarse los dientes o siempre por la noche al mirar las noticias.
- Busque ayudas para recordar: ponga el despertador o alarma de su teléfono móvil. O pídale a un familiar o a otra persona que le recuerde que tiene que tomar los medicamentos.
También le pueden ser de gran ayuda las notas, por ejemplo en el espejo o en la nevera.
- Si usted necesita medicamentos cuya administración es complicada, como la aplicación de insulina, pregúntele a su médico y haga un entrenamiento especial.

▶ AYUDAS

Los dispositivos de ayuda le facilitarán la aplicación de los medicamentos y, muchas veces, no son caros.

Si tiene problemas en las manos, por ejemplo rigidez en las articulaciones de los dedos, usted podrá utilizar por ejemplo:

- presionador de comprimidos
- separador de comprimidos
- abridor de frascos de medicamentos
- dosificadores de gotas para los ojos

Si no ve bien, le serán de gran ayuda:

- lupas, por ejemplo lupas graduadas para la inyección de insulina
- ayudas para aplicar las gotas oculares

Ante la falta de memoria y para un mejor control son apropiados:

- dosificadores de medicamentos con divisores por días o semanas en los que puede ver si ya ha tomado la dosis. También existen algunos con alarma recordatoria.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Tema „Terapia segura con medicamentos“

Encontrará una selección de informaciones verificadas sobre el tema „Terapia segura con medicamentos“ introduciendo el término de búsqueda „Medicamentos“ en:

www.patienten-information.de

Fuentes

El contenido de esta información se basa en los resultados actuales de la investigación científica y las Recomendaciones de Pacientes para Pacientes así como en un informe de caso del sistema de notificación de incidentes críticos de la red CIRS de Berlín.

Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas:

www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Por recomendación