

## Conservación y uso seguro de los medicamentos

Por Teddi Nicolaus

**S**i hace lo que la mayoría, probablemente tenga en el armario un frasco de algún medicamento recetado con su nombre. Cada mes, muchas personas toman al menos un medicamento recetado en EE. UU.

Cuando se usan según las indicaciones, los medicamentos pueden ayudarnos a vivir más tiempo y de forma más saludable. Sin embargo, a veces las personas toman los medicamentos de forma incorrecta. Y más de 1.5 millones de estadounidenses acuden cada año al servicio de urgencias debido a reacciones alérgicas y otros efectos secundarios relacionados con los medicamentos.

Cuanto más envejecemos, más medicamentos usamos, lo que nos expone a un mayor riesgo de efectos secundarios, afirma Jessica Merrey, PharmD, MBA, especialista principal en farmacia clínica del Johns Hopkins Hospital de Baltimore.

"La seguridad empieza por saber por qué su proveedor de atención médica le recetó un medicamento," afirma Merrey. "Si no sabe por qué, no tenga miedo de preguntarle a su médico o al farmacéutico que le dispensa el medicamento."

Llevar un seguimiento de sus medicamentos le ayudará a usted y a su familia a mantenerse sanos y seguros, afirma Merrey. Esto significa usar los medicamentos según las instrucciones, conservarlos adecuadamente e informarse sobre los posibles efectos secundarios e interacciones. Además, no olvide leer siempre la etiqueta antes de tomar un medicamento.

El uso de cualquier medicamento recetado, vitamina u otro suplemento de venta libre conlleva riesgos. Aunque los medicamentos

están diseñados para mejorar nuestra calidad de vida, también pueden provocar efectos secundarios desagradables. La somnolencia, la sequedad de boca y el dolor de estómago son algunos de los efectos secundarios más frecuentes. Si tiene problemas con los efectos secundarios de un medicamento, comuníquese a su proveedor de atención médica.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta son las interacciones entre medicamentos. A veces, los medicamentos o suplementos que toma interactúan de manera negativa dentro del cuerpo. Por ejemplo, la vitamina E puede aumentar el riesgo de hemorragias, lo que puede ser peligroso si está usando un

anticoagulante. Si está tomando un medicamento para la hipertensión, podría tener una reacción si utiliza un descongestionante nasal.

Siempre debe ser sincero con su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma, incluidos los que compra sin receta. Esto incluye vitaminas, analgésicos, suplementos para la digestión, medicamentos para la alergia y suplementos de hierbas, como infusiones y extractos de hierbas.

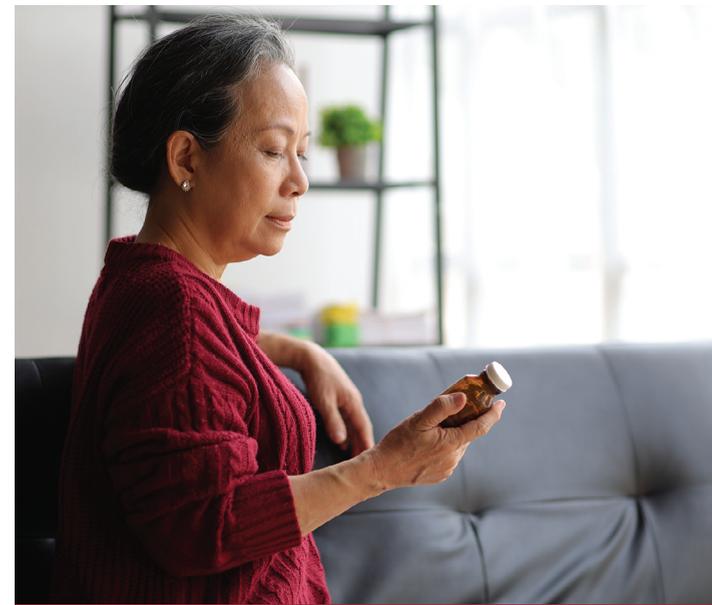
Es buena idea llevar en su billetera, bolso o en la sección de emergencia médica de su teléfono una lista de los medicamentos que toma. De este modo, podrá acceder fácilmente a ella si se encuentra en una situación de emergencia en la que no pueda comunicarse, por ejemplo, después de un accidente automovilístico.

### Mantenga los medicamentos organizados

Tal vez use fármacos para controlar la presión arterial, reducir el colesterol, disminuir la ansiedad o tratar la diabetes tipo 2. Si toma muchos fármacos diferentes, podría olvidarse de tomar alguno, tomar una dosis doble por error o tomarlo en un horario incorrecto. Sea cual sea su situación, un organizador de pastillas puede marcar la diferencia.

Los organizadores de pastillas se pueden encontrar fácilmente en farmacias y en Internet, y vienen en una variedad de formatos. Incluso puede comprar dispensadores de pastillas "inteligentes" que permanecen cerrados hasta que llega el momento de la siguiente toma.

Existen muchas otras opciones para ayudarle a recordar que debe tomar sus medicamentos, como tachar los días en un calendario, programar una alarma o utilizar una aplicación



>> Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/medication-safety](http://www.cdc.gov/medication-safety)

de recordatorio en su teléfono.

### Conserve sus medicamentos de forma segura

Aprovechar al máximo los beneficios de sus medicamentos depende de muchos factores, entre ellos, la conservación adecuada.

¿Tiene un armario con espejo en la pared junto al lavamanos de su baño? Muchos lo llamamos "el botiquín," pero no es el mejor lugar para guardar medicamentos, sobre todo si hay niños en casa.

"Piense en un lugar alto y seco, como un armario de cocina alto y cerrado, alejado de la luz y la humedad, y las tapas de seguridad a prueba de niños bien cerradas y aseguradas," dice Merrey.

La exposición a la luz solar, las luces fluorescentes, el calor y la humedad puede dañar los medicamentos y reducir su eficacia. Consulte siempre la etiqueta y el prospecto para conocer las instrucciones de conservación.

Desechar los medicamentos recetados no utilizados o vencidos en cuanto termine su uso puede reducir el riesgo de que otras personas los usen indebidamente, ya sea intencionalmente o por error.

Sin embargo, es importante desechar los medicamentos de forma correcta. No tire nunca los medicamentos por el inodoro, porque pueden terminar en el suministro de agua.

Las comunidades de todo el país ofrecen programas de devolución de medicamentos y puede encontrar contenedores de eliminación disponibles en muchos hospitales y farmacias.

Consulte al personal de su farmacia, su departamento de salud local, la policía o el departamento de bomberos para conocer un programa o lugar de eliminación cercano.

Las imágenes son cortesía de iStockphoto: dibujos, Anttoho; foto de mujer, Wasan Tita; madre e hijo, Hispanolistic; pastillero, Londoneye

