

Este documento fue desarrollado por la Oficina de la Salud de la Mujer de la Administración Federal de Alimentos y Drogas (FDA) y la Asociación Nacional de Cadena de Farmacias. Muchas gracias a todas las organizaciones participantes que han ayudado en su reproducción y distribución.

Salud de la mujer: Tiempo para cuidar su salud por usted...y por los que la necesitan

NACDS

Asociación Nacional de Cadena de Farmacias



FDA

Oficina de la
Salud de la
Mujer

Mis Medicinas

**Salud De La Mujer:
Tiempo Para Cuidar
Su Salud**
por usted...y por los que la necesitan

SEPA USAR LOS MEDICAMENTOS

Alrededor del 30% al 50% de la gente que usa medicamentos no los usa en la forma indicada. Esto resulta en más visitas al médico o al hospital y cambios en las recetas. Todo esto cuesta unos \$76.6 mil millones cada año.

Por lo general, las mujeres se encargan de sus medicamentos y los de toda la familia. Por eso es importante leer las etiquetas, evitar problemas, hacer preguntas y llevar un registro.

LEA LA ETIQUETA

Antes de tomar cualquier medicamento lea la etiqueta. La etiqueta debe tener lo siguiente:

Lista de ingredientes: Si sabe que es alérgica a cualquiera de los ingredientes, no use el medicamento. Pídale a su médico o farmacéutico otro medicamento.

Advertencias: Léalas con mucho cuidado.

Fecha de vencimiento: No use ningún medicamento después de la fecha que aparece en el envase. El efecto puede no ser el mismo.

Para mayor información sobre sus medicamentos, hable con su médico o farmacéutico.

EVITE PROBLEMAS

Los medicamentos pueden causar problemas o efectos secundarios. Le pueden causar sueño, vómito, sangrado, dolores de cabeza o erupciones de la piel. Pregunte sobre los efectos secundarios de los medicamentos que toma. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera.

Para evitar estos problemas es importante que:

- tenga los medicamentos organizados;
- tome el medicamento en la cantidad y la frecuencia indicada (siga las instrucciones del médico)
- no comparta los medicamentos (lo que funciona para uno puede ser peligroso para otro); y
- nunca tome medicamentos en la oscuridad.

PREGUNTE

- ¿Cómo se llama el medicamento?
- ¿Por qué tengo que tomar este medicamento?
- ¿Cuándo tengo que tomarlo?
- ¿Lo tomo en ayunas o con las comidas?
- ¿Es seguro acompañarlo con bebidas alcohólicas?
- Si me olvido de tomarlo, ¿qué hago?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Por cuánto tiempo tengo que tomarlo?
- ¿Hay problemas que deba anticipar?

Si está embarazada o lactando a su bebé, aconséjese con un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento de dieta. Hable con su médico, farmacéutico o enfermera. Ellos le ayudarán con agrado.

Alergias (haga una lista) _____

Médico _____

Teléfono _____

ANOTE SUS MEDICAMENTOS EN UN REGISTRO

Marque con una cruz los que toma:

- ☐ Aspirinas u otro medicamento para dolor en general, dolor de cabeza o fiebre
- ☐ Medicamentos para alergias
- ☐ Antiácidos
- ☐ Medicamentos para resfríos
- ☐ Medicamentos para la tos
- ☐ Píldoras para adelgazar
- ☐ Laxantes
- ☐ Píldoras para dormir
- ☐ Vitaminas
- ☐ Minerales
- ☐ Hierbas
- ☐ Otros _____

NOMBRE: _____

HAGA UNA LISTA DE LOS MEDICAMENTOS RECETADOS QUE USTED TOMA.

Fecha	Nombre del Medicamento	¿Cuánto Tomo?	¿Cuándo lo Tomo?	¿Para Qué Sirve?
	XXXX EJEMPLO	1 pastilla de 400 mg	3 veces al día después de las comidas	Artritis

GUARDE ESTA LISTA EN SU CARTERA Y ENSÉÑESELA A SU MÉDICO, FARMACÉUTICO O ENFERMERA.

Pida a su médico, farmacéutico, o enfermera que reporte problemas serios con los medicamentos a la FDA al 1-800-332-1088.