



Revise los medicamentos con su médico o farmacéutico: 5 consejos para el éxito

Muchas personas toman más de un medicamento recetado y usan medicamentos de venta libre. A medida que envejecemos y nuestros cuerpos cambian, tomando múltiples medicamentos aumenta la posibilidad de efectos secundarios y riesgo de caídas. Revise sus medicamentos con frecuencia con su médico y farmacéutico, para asegurarse de que sus medicamentos no aumenten su riesgo de caídas y otros problemas.

- 1. Tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico.** Siga las instrucciones de los medicamentos, como cuándo tomarlos, con qué frecuencia, en qué dosis y si con o sin alimentos. NO omita dosis, tome dosis múltiples ni tome ningún medicamento que no le hayan recetado de un médico profesional.
- 2. Mantenga una lista de sus medicamentos.** Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos, incluso los recetados (los que se toman por vía oral, los que se aplican en la piel, las gotas para los ojos y los inyectables), los de venta libre, los suplementos de hierbas, las vitaminas y los minerales.
- 3. Prevea recordatorios para una revisión de sus medicamentos.** Lleve su lista de medicamentos a su médico o farmacéutico local, pide que revise su lista y pregúntele sobre sus medicamentos. Asegúrese de revisar sus medicamentos al menos una vez al año, y también cada vez que se agregue un nuevo medicamento o si hay cambio a su salud.
- 4. Informe los efectos secundarios.** Algunos medicamentos pueden causar efectos secundarios, como sentir mareado, atontado, con sueño durante el día o confundido; tener necesidad de orinar con más frecuencia; e incluso pueden afectar la coordinación en las piernas. Hable con su médico si tiene estos problemas.
- 5. Cíñase a una farmacia.** Usar solo una farmacia lo mantendrá más seguro, ya que el farmacéutico lleva un registro de todos los medicamentos que está tomando. Ellos pueden comunicarse con su médico si identifican medicamentos que no funcionan bien juntos, que pueden ser un duplicado de otro medicamento que está tomando, o si le han recetado una dosis demasiado alta.