

CONSEJOS GENERALES DE ADMINISTRACIÓN Y CONSERVACIÓN DE MEDICAMENTOS

SABÍAS QUE...

1 DEBES INGERIR LOS MEDICAMENTOS SIEMPRE CON AGUA

Evita tomarlos con zumo, leche u otros líquidos que puedan alterar su efecto.

2 NO DEBES ALTERAR LA FORMA FARMACÉUTICA



A no ser que el farmacéutico te indique lo contrario, la forma farmacéutica NUNCA debe alterarse, ya que el medicamento puede no funcionar correctamente.

- Los comprimidos y las cápsulas no se deben triturar, partir, cortar, abrir, disolver, etc.
- Los parches de aplicación tópica no se deben recortar (salvo indicación por el sanitario).

3 DEBES CONSERVAR EL MEDICAMENTO SEGUN LAS INSTRUCCIONES DEL ENVASE

Si en el envase del medicamento se indica que se ha de conservar entre 2 y 8°C, significa que debes meterlo en la nevera y NUNCA en el congelador.

4 NO DEBES DUPLICAR LA DOSIS CUANDO TE OLVIDES UNA TOMA



Lo aconsejable es esperar a la siguiente toma y continuar con normalidad.

5 FÍJATE EN LA COMPOSICIÓN Y EVITA DUPLICIDADES

Revisa el/los principio/s activo/s que contienen los medicamentos para evitar duplicidades. Muchos de los medicamentos de tu botiquín, ya sean los que necesitan o no receta, presentan nombres de marca diferentes y pueden contener los mismos principios activos.

6 EMBARAZO Y LACTANCIA

Si estás embarazada o crees que puedes estarlo, o si estás en periodo de lactancia consulta con tu farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento.



7 TEN CUIDADO CON LOS REMEDIOS NATURALES



Existen multitud de medicamentos a base de plantas medicinales o componentes naturales que no se comercializan como medicamentos pero que poseen propiedades farmacoterapéuticas.

Pregunta al farmacéutico@ si puedes tomarlos con tu medicación habitual.

8 MANTÉN TU LISTA DE MEDICAMENTOS ACTUALIZADA

Es recomendable tener apuntada una lista actualizada de los medicamentos que tomas, con el nombre del principio activo, dosis, número de tomas y las horas a las que los toma. De este modo podrás enseñársela a cualquier profesional sanitario que te la solicite en cualquier momento.

9 REVISLA LA FECHA DE CADUCIDAD DE TUS MEDICAMENTOS DE FORMA REGULAR

Revisa al menos una vez al año, las fechas de caducidad de tu botiquín de casa, y aquellos medicamentos que estén caducados llévalos al punto SIGRE de tu farmacia.

10 ES IMPORTANTE CONOCER SI TUS MEDICAMENTOS SE TOMAN CON O SIN COMIDA



Cerciórate de cómo se debe tomar cada medicamento en relación a las comidas.

- **Con alimento:** Hay que tomarlo durante la comida o inmediatamente después de la misma.
- **Sin alimento/ayunas:** Se toma una hora antes de comer o dos horas después de haberlo hecho.



Pregunta a tu farmacéutico cualquier duda que te surja y solicita la información que necesites sobre los medicamentos.