

## SUGERENCIAS PARA LA SEGURIDAD DE LAS MEDICINAS

Jugar un papel activo en su atención puede ayudar a prevenir errores en las medicinas. Mantenga su propia Lista de medicinas y llévela en su billetera o cartera para facilitar el acceso. Recuerde que su médico, enfermera y farmacéutico están allí para responder sus preguntas.

### Mantenga una lista de medicinas

Mantenga su propia lista de las medicinas que toma, incluyendo medicinas recetadas, de venta libre, vitaminas y suplementos. Su hospital, clínica o farmacia puede proporcionarle un formulario para usar; también puede encontrar uno provisto por la Minnesota Alliance for Patient Safety (Alianza para la Seguridad del Paciente de Minnesota), llamada My Medicine List (Mi lista de medicinas) en [www.mnpatientsafety.org](http://www.mnpatientsafety.org) o llamando al (651) 641-1121.

O puede comenzar simplemente escribiendo una lista de las medicinas diferentes que toma en una hoja de papel. Cuando usted comparte esta lista con médicos, enfermeras, farmacéuticos y otros profesionales, comparte la información que necesitan para ayudarle a mantener la salud. Su lista de medicinas le ayuda a asegurarse que la combinación de medicinas es la correcta para usted.

Crear su propia lista de medicinas, y manteniéndola actualizada, es un simple paso que puede tomar para ayudar a asegurar su propia salud y seguridad.

### Conozca cada medicina que toma

Las preguntas que debe hacerse incluyen:

- ¿Cuál es el nombre de cada medicina?
- ¿Para qué es?
- ¿Qué aspecto tiene?
- ¿A qué hora debo tomarla?
- ¿Cuánto debo tomar cada vez?
- ¿Cómo debo tomarla?
- ¿Debo tomarla con la comida?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomarla?
- ¿Qué debo hacer si no tomo una dosis?
- ¿Causa efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si tengo alguno?
- ¿Cómo debo guardarla?
- ¿Es seguro tomarla con las otras medicinas que tomo, incluyendo medicinas de venta libre, vitaminas o hierbas?
- ¿Qué bebida, comida o actividades debo evitar mientras la tomo?



**Minnesota Alliance for Patient Safety**  
2550 W. University Ave., Suite 350-S  
St. Paul, MN 55114-1900  
Teléfono: (651) 641-1121;  
[www.mnpatientsafety.org](http://www.mnpatientsafety.org)

*MAPS agradece a la South Carolina Hospital Association por compartir sus materiales, que se usaron como base para crear Mi lista de medicinas. Se agradece también a la Massachusetts Coalition for the Prevention of Medical Errors, AHRQ y JCAHO.*

### En su casa

- Mantenga actualizada su lista de medicinas.
- Tome solamente la medicina que le entregó su médico o farmacéutico. No comparta las medicinas de otras personas.
- Cada vez que tome su medicina, lea la etiqueta para asegurarse que la toma correctamente. Si tiene preguntas, llame a su médico o farmacéutico.
- Nunca tome la medicina en la oscuridad.
- No deje de tomar la medicina simplemente porque se siente mejor a menos que su médico le indique que debe dejar de tomarla.
- Guarde siempre sus medicinas en los recipientes originales.
- Ponga todas sus medicinas en un lugar que no esté al alcance de niños y animales domésticos.
- Si toma una medicina cada día, usar una caja con compartimientos para medicinas podría ser de utilidad.
- No guarde la medicina en el automóvil, al lado de la cocina, o en el baño, ya que el calor y la humedad pueden afectar cómo funciona.
- Verifique la fecha en todas las medicinas. Tire todas las medicinas si han vencido o ya no las necesita. (Si no hay una fecha de vencimiento en una medicina recetada, considérela vencida si la recibió hace más de un año atrás.)
- Si piensa que alguna medicina lo hace sentir enfermo o le causa dolor, llame inmediatamente a su médico.

### En el consultorio del médico

- Lleve siempre su lista de medicinas actualizada. Esto le indicará a su médico todo lo que toma, incluyendo medicinas recetadas, de venta libre y hierbas.
- Dígale a su médico si tiene alergias o reacciones a cualquier medicina. Escríbalas en su lista de medicinas.

### En el hospital

- Cuando sea admitido al hospital, lleve su lista de medicinas actualizada o traiga todas las medicinas en los recipientes originales. Incluya medicinas de venta libre, vitaminas y hierbas.
- Dígale a su médico, enfermera u otro profesional sobre cualquier alergia o reacciones a medicinas que haya tenido en el pasado. Además, escribalas en su lista de medicinas.
- Si piensa que alguna medicina lo hace sentir enfermo o le causa dolor, dígale inmediatamente a su médico o enfermera.
- Cuando se vaya a su casa luego de estar en el hospital, pídale a su médico o enfermera que le diga qué medicinas debe tomar y cómo debe tomarlas. Se le podrá entregar una lista de medicinas actualizada antes de que salga del hospital.

### En la farmacia

- Lleve las nuevas recetas de medicinas y segundas recetas a la misma farmacia. El farmacéutico tiene una lista de sus medicinas. Él o ella puede asegurarse de que todas las medicinas trabajan juntas y no lo harán sentirse mal.
- Si usa más de una farmacia, asegúrese de que cada una tenga una lista de todas sus medicinas.
- Pregunte al farmacéutico el nombre de la medicina y cómo debe tomarla. Asegúrese de que esta información sea la misma a la que le dijo el médico.
- Asegúrese de que cualquier segunda receta de la medicina tenga el mismo color, tamaño y forma. Si hay alguna diferencia, pregunte por qué.
- Si tiene ALGUNA pregunta sobre su medicina, consulte al farmacéutico.