

TOMA SEGURA DE MEDICAMENTOS



Imagen: © Andrea Damm / pixelio.de

Una paciente usa dos insulinas inyectables diferentes para la diabetes: una que cubre sus necesidades básicas y actúa lentamente a lo largo del día, y otra que se inyecta con las comidas y reduce el azúcar en sangre rápidamente. Una mañana va a inyectarse su dosis diaria de insulina. Pero la paciente no ve bien y coge por error la otra insulina de acción rápida de la mesilla de noche. El error no se descubre hasta que en un control se comprueba que tiene el azúcar en sangre muy bajo.

ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

El caso arriba descrito ocurrió exactamente así en un hospital de Berlín. Muestra algo que usted quizás ya conozca por experiencia propia: muchas veces no es fácil tomar los medicamentos según lo prescrito. Y usted no es la única persona con este problema. Se calcula que aproximadamente una de cada dos personas no toma correctamente los medicamentos que tiene recetados a largo plazo. Sin embargo, la toma correcta es importante para que cualquier tratamiento sea eficaz. La presente información le indica cómo utilizar los medicamentos de forma segura.

Sinopsis: Toma segura de medicamentos

- Para que cualquier tratamiento tenga éxito, es importante utilizar los medicamentos de forma fiable y según lo prescrito por el médico.
- Podemos toparnos con obstáculos como el estrés, el uso de varios medicamentos al mismo tiempo, un cambio de principio activo, unas instrucciones de uso incomprensibles o la aparición de efectos adversos.
- Hay varias maneras de mejorar la forma de tomar sus medicamentos. Lo más importante es consultar con su médico. Usted debe saber exactamente qué está tomando y cómo debe hacerlo.

► DIFICULTADES CON LA TOMA

Existen numerosas razones por las que los medicamentos no se utilizan correctamente:

- El ritmo frenético de la vida cotidiana o simplemente los olvidos pueden hacer que se tomen de forma irregular.
- Las personas que toman muchos medicamentos se confunden con más facilidad. Alrededor de una de cada tres personas mayores de 65 años recibe cuatro o más medicamentos.
- A menudo, los medicamentos tienen prospectos con mucha información y no todo el mundo comprende cómo tomar su medicamento correctamente.
- Especialmente las personas mayores tienen problemas de vista o con las manos, lo que dificulta aún más la situación.
- Algunas personas se sienten inseguras cuando no reciben el medicamento acostumbrado en la farmacia. Puede ocurrir que el mismo principio activo de un medicamento esté envasado de forma diferente, tenga un nombre distinto o difiera en cuanto a forma y color.
- Todos los medicamentos pueden provocar efectos adversos. A veces, las personas cambian la dosis ellas mismas o dejan de tomar el medicamento sin consultarlo con su médico.
- Incluso los medicamentos que se consiguen sin receta en la farmacia o parafarmacia pueden tener efectos adversos.
- Las distintas sustancias activas pueden interactuar entre sí. A veces los alimentos también reaccionan con los medicamentos. Por ejemplo, algunos antibióticos son menos efectivos cuando se toman con leche.
- Las personas que no experimentan síntomas suelen tener dificultades para tomar su medicación de forma continua, por ejemplo, las personas hipertensas.

Los estudios demuestran que no tomar los medicamentos correctamente se traduce en un mayor número de ingresos hospitalarios.

▶ Tratamiento seguro con medicamentos

▶ LO QUE USTED PUEDE HACER

Usted puede hacer mucho para contribuir a usar sus medicamentos correctamente. Estos consejos son para ayudarle en ello:

- Debe tener un médico como contacto preferente para consultarle todas las dudas que tenga sobre sus medicamentos, por ejemplo, su médico de cabecera.
- Deje que le expliquen tranquilamente cómo tomar su medicación. Pregunte cuando no haya entendido algo. Solicite además que le entreguen la información por escrito.
- Pida a su médico el llamado *esquema de medicación*. El esquema debe incluir todos los medicamentos prescritos y los que compra usted mismo. Por tanto, debe pedir a la farmacia que añada a la lista los medicamentos sin receta. No piense solo en comprimidos, sino también en aerosoles, gotas o pomadas, por ejemplo. También se deben incluir los productos herbales, las vitaminas, etc.
- Lleve siempre consigo su esquema de medicación. Preséntelo cada vez que vaya al médico, a la farmacia o al hospital.
- Indique si tiene algún temor o problema para tomar su medicación, por ejemplo, si le resulta difícil tragar los comprimidos.
- No dude en preguntar si sigue necesitando realmente todos los medicamentos que figuran. Los estudios demuestran que cuantos menos comprimidos toma una persona, mejor funciona el tratamiento. Pero no deje de tomar ningún medicamento sin consultar a su médico.
- Si necesita medicamentos de administración complicada o tiene alguna enfermedad crónica, pregunte si existe algún entrenamiento especial al respecto.
- Informe a su médico también si experimenta alguna molestia durante el tratamiento con un medicamento.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Fuentes, metódica y enlaces

La presente información se basa en resultados actuales de estudios científicos y en recomendaciones de interesados para otros interesados, así como en el informe de un caso procedente de la Red del sistema de información y aprendizaje CIRS (Critical Incident Reporting System) de Berlín.

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Información resumida "¿Estoy tomando demasiados medicamentos?": www.patienten-information.de

La versión original en alemán es del año 2019.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



- Si su medicación está programada para una hora determinada, procure respetarla. Para algunos medicamentos es importante que los tome antes, durante o después de las comidas.
- Incorpore la toma de los medicamentos a su rutina diaria. Por ejemplo, puede tomarlos siempre antes de cepillarse los dientes, o cada noche cuando vea el telediario.
- Utilice métodos para acordarse: ponga el despertador o la alarma de su teléfono móvil. O pida a sus familiares que le recuerden tomarse la medicación. También pueden ser útiles las notas, por ejemplo en el espejo o en la nevera.

▶ AYUDAS PARA LA ADMINISTRACIÓN

Los dispositivos de ayuda le facilitarán la administración de sus medicamentos y, muchas veces, no son caros.

Si tiene problemas con las manos, como rigidez en las articulaciones de los dedos, puede utilizar por ejemplo:

- dispensadores de comprimidos
- divisores de comprimidos
- abridores de frascos de medicamentos
- dispensadores de gotas para los ojos

A las personas que no ven bien, les pueden ayudar:

- lupas, por ejemplo lupas para leer escalas graduadas para inyectarse insulina
- dispositivos para instilar gotas oculares gota a gota

Ante la falta de memoria y para llevar un mejor control vienen bien:

- los dosificadores de medicamentos con subdivisiones por días o semanas, en los que puede ver si ya ha tomado una dosis.
- Una lista de medicamentos (esquema de medicación) que contenga todos los medicamentos que utiliza.

Por recomendación