

Piénselo Muy Bien: Una Guía Para el Control de los Beneficios y Riesgos de las Medicinas

Aunque las medicinas permiten que usted se sienta mejor y a veces ayudan a la recuperación de la salud, es de gran importancia saber que TODAS, sean obtenidas con receta médica o sin ella, tienen riesgos lo mismo que beneficios.

Los **beneficios** de las medicinas son los provechosos efectos recibidos cuando son usadas como para bajar la presión arterial, curar una infección o aliviar un dolor. Los **riesgos** son la posibilidad de que algo indeseable o inesperado puede suceder cuando usted las usa. Algunos riesgos pueden ser fáciles de remediar como un malestar estomacal, pero otros son más serios, como pueden ser los daños para el hígado.

Cuando los beneficios de una medicina sobrepasan a sus conocidos riesgos, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA), la considera suficientemente segura para ser aprobada. Sin embargo, antes de usar una medicina-como cualquier cosa que usted haga cada día-debe **pensar bien** sobre los beneficios y los riesgos, para luego tomar la mejor decisión.

Hay varias clases de riesgos en el uso de las medicinas:

- La posibilidad de una interacción perjudicial entre una medicina y un alimento, una bebida, un suplemento dietético (incluyendo vitaminas y hierbas) y otra medicina. La mezcla de cualquiera de estos productos podría aumentar la posibilidad de crear interacciones.
- La posibilidad de que la medicina no trabaje como es de esperar.
- La posibilidad de que la medicina pueda causar problemas adicionales.

Por ejemplo, cada vez que usted sube a un automóvil hay riesgos-la posibilidad de que eventos indeseables o inesperadas pueden suceder. Usted puede sufrir un accidente, causando daños costosos a su automóvil, lesiones a usted mismo o a un ser querido. No obstante, también hay beneficios cuando usa su automóvil: viaja lejos y más rápido que caminando, le es posible traer a su casa más comestibles del mercado y en tiempo frío o inclemente, se moviliza mejor y con más comodidad.

Antes de decidirse a salir para gozar de los beneficios del uso de su automóvil, usted **piensa, considerando** los riesgos y tiene en cuenta la condición mecánica de su automóvil, el estado de la carretera y del tiempo.

Lo mismo es cierto antes de usar cualquier medicina. **Cada** opción para tomar una medicina, envuelve **pensando cuidadosamente** en los buenos efectos esperados como también los posibles efectos indeseables.

¿Cómo Reduce los Riesgos y Obtiene los Beneficios?

Con el Automóvil	Con las Medicinas
<ul style="list-style-type: none">• Usa un cinturón de seguridad.• Conduce defensivamente.• Obedece el límite de la velocidad y las leyes del tráfico.• Evita el alcohol o las medicinas que puedan afectar su habilidad para conducir.• Mantiene su automóvil en buenas condiciones de funcionamiento.	<ul style="list-style-type: none">• Consulta con su médico, farmacéutico, o profesionales en el cuidado de la salud.• Conoce bien sus medicinas.• Lee la etiqueta y sigue las instrucciones.• Evita las interacciones.• Vigila los efectos de las medicina.

Considerando los Riesgos, Tomando la Decisión

Escogiendo entre riesgos y beneficios a veces es tarea difícil. La mejor selección depende de la situación particular de la persona.

Usted debe decidir cuáles riesgos puede y está dispuesto a aceptar, para recibir los beneficios que desea. Por ejemplo, si se está enfrentado a una enfermedad que amenaza su vida, posiblemente aceptaría más riesgo en la esperanza de recibir los beneficios de una cura o de vivir una vida más larga. Visto de otra manera, si lo que le aqueja es una enfermedad menor, quizá usted prefiera una decisión que le permita tomar un riesgo mucho menor. En muchos casos el experto consejo de su médico, farmacéutico o profesionales de la salud, puede ayudarle a escoger su decisión.

Estas son Algunas de las Maneras Específicas de Reducir los Riesgos y Obtener el Completo Beneficio de las Medicinas.

Hable con su Médico, Farmacéutico y Otros Profesionales en el Cuidado de la Salud.

- Mantenga una lista escrita y al día, de TODAS las medicinas (con receta médica o sin ella) y los suplementos dietéticos incluyendo vitaminas y hierbas que usted usa--aún con poca frecuencia.
- Comparta la lista con TODOS los profesionales de la salud que lo tratan.
- Hable sobre cualquier alergia o sensibilidades que pueda tener.
- Hable acerca de algo que pueda afectar su habilidad para tomar sus medicinas, como dificultad para tragarlas o recordando que debe tomarlas.
- Anuncie si está embarazada, hay posibilidad de que más tarde pueda estarlo o si está amamantando un bebé.
- Si tiene preguntas, pensamientos o inquietudes no vacile en preguntar.

Aprenda de Memoria los nombres de sus medicinas con receta médica o sin ella.

- El nombre de fábrica y los genéricos.
- Qué apariencia tienen.

- Cómo almacenarlas adecuadamente.
- Cuándo, cómo y durante cuánto tiempo se deben tomar.
- Cómo y bajo qué condiciones debe usted parar de usarlas.
- Qué debe hacer si olvida tomar una dosis.
- Qué se supone que hacen y cuándo se deben esperar los resultados.
- Efectos secundarios e interacciones.
- Si usted necesita algunos exámenes o vigilancia.
- Pida siempre información escrita para llevarla con usted.

Lea la Etiqueta de las Medicinas y Siga Las Instrucciones.

- Asegúrese de que ha entendido las instrucciones; haga preguntas y exteriorice sus preocupaciones.
- No salga de la farmacia sin comprobar y verificar que la medicina que lleva es la correcta y no otra.
- Si es posible, mantenga las medicinas en su recipiente o envase original debidamente rotulado.
- Nunca mezcle diferentes medicinas en el mismo recipiente.
- Lea y siga las instrucciones de su medicina y las de su médico, farmacéutico y otros profesionales en el cuidado de la salud. Si usted para de tomar la medicina o desea usarla en diferente forma a la recetada, consulte con su médico.

Evite las Interacciones.

- Averigüe si hay interacción o acción recíproca con otras medicinas o suplementos dietéticos (incluyendo vitaminas o hierbas), bebidas o alimentos.
- Si es posible, use la misma farmacia para obtener todas las medicinas que necesita.
- Antes de comenzar a tomar una nueva medicina o suplemento dietético (vitaminas o suplementos herbáceos) averigüe una vez más si hay posibles interacciones con las medicinas que está tomando actualmente.

Vigile Los Efectos de sus Medicinas-y los de Otros Productos Que Usted Usa.

- Averigüe si hay algo que usted pueda hacer para reducir los efectos secundarios, como comer antes de tomar una medicina para reducir el malestar estomacal.
- Preste atención sobre cómo se está sintiendo; tome nota de cualquier cambio. Escriba sobre los cambios de manera que pueda recordarlos para repetirlos a su médico u otro profesional del cuidado de la salud.
- Aprenda qué debe hacer si tiene efectos secundarios y cuándo debe hablar acerca de esto con su médico.
- Sepa cómo debe reconocer una mejoría y cuándo debe reportarla.

Recuerde: Piénselo Muy Bien y Trabaje con su Médico, Farmacéutico u Otro Profesional en el Cuidado de la Salud, Para Controlar Mejor los Riesgos y Beneficios de Sus Medicinas.

Un Mensaje de Servicio Público from the **Partnership for Safe Medication Use** - Educating and Empowering the Health Consumer

- American Medical Association
- American Pharmaceutical Association
- American Society of Health-System Pharmacists
- American Society of Chain Drug Stores
- National Council on Patient Information and Education
- National Patient Safety Foundation
- Pharmaceutical Research and Manufacturers of America
- United States Pharmacopeia
- U.S. Department of Health and Human Services-Food and Drug Administration