



USO ADECUADO DE LOS MEDICAMENTOS

- Q.F. Claudia Bossa Díaz – Coordinadora de Servicio Farmacéutico
- Q.F. Christian Cuello Meza – Químico Farmacéutico
- Q.F. Oscar Marrugo Machuca – Químico Farmacéutico
- Dr. Sergio Morales Sanclemente - Médico Especialista en Medicina Interna

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas hay un creciente interés de la población colombiana en sus problemas de salud. Este cambio ha sido favorecido por un mayor acceso de las personas a la información, a través de las tecnologías modernas de comunicación.

Los medicamentos hacen parte de las herramientas para el cuidado de la salud, en nuestro país, el acceso a gran parte de estos no tiene restricción; como consecuencia, se da un uso indiscriminado de fármacos sin prescripción médica, este proceso es conocido como “automedicación”.

El uso de medicamentos en casa debe ir acompañado de educación e indicación médica para una práctica segura, como debería ser adecuadamente el acceso a información médica de calidad y una mejor comunicación con los profesionales de la salud.

Con la automedicación el paciente asume la responsabilidad del manejo de un problema menor de salud, usando productos farmacéuticos disponibles sin una prescripción médica. En algunos casos este proceso puede ser apoyado por los consejos y advertencias del farmacéutico.

Es fundamental conocer los riesgos que tiene la automedicación, los más importantes son:

- Uso incorrecto e inapropiado de un medicamento
- Intoxicaciones
- Interacciones
- Dependencia
- Alergias
- Aumento de infecciones por gérmenes resistentes a los antibióticos a causa de su mal uso.

1. EL PACIENTE O CUIDADOR ES EL EJE CENTRAL DEL USO ADECUADO DEL MEDICAMENTO

El paciente también es responsable de su salud, por eso es importante que reciba y entienda correctamente las indicaciones que le brinda su médico. Si persisten las dudas sobre la medicación prescrita, deberá discutir las con su médico, con el farmacéutico o con el profesional en enfermería.



Antes de ingerir un medicamento, es necesario plantearse varias preguntas que le ayudarán a identificar su uso correcto:

- ¿Conoce el tipo de medicamento que le ha formulado su médico?
- ¿Sabe para qué sirve?
- ¿Cómo y cuándo debe tomarlo?
- ¿Leyó y entendió la información de la ficha informativa que viene con el medicamento?
- ¿Puede interpretar la información que tiene la fórmula médica?
- ¿El medicamento es compatible con otros medicamentos, interaccionan con los alimentos?
- ¿Qué pasa si no cumple con el tratamiento completo?
- ¿Sabe qué debe hacer con los medicamentos que no va a usar?

2. EL USO DE LOS MEDICAMENTOS EN SITUACIONES ESPECIALES

Niños:

Los efectos de los medicamentos y las dosis a utilizar, generalmente son distintos en adultos y en niños. Pueden diferir entre el recién nacido, el lactante, un niño en edad escolar y un adolescente.

Después de prescribir cualquier medicamento para suministrarle a un niño, es necesario verificar que la madre o persona que lo tiene a cargo entiende claramente lo siguiente:

• **El nombre del medicamento, para qué sirve, y las indicaciones que tiene.** Cuando el medicamento debe ser administrado por vía oral (por ejemplo un jarabe, gotas, etc.), es importante medir la cantidad exacta y asegurar su administración. Se recomienda usar una jeringa (sin aguja) para medir y dispensar el medicamento, este mecanismo es más preciso que una cuchara dosificadora o una cuchara de cocina.

• **Horario de administración y duración del tratamiento.** El paciente debe seguir correctamente las instrucciones del médico y cumplir los intervalos de tiempo indicados (horas, días). Si olvida una dosis, suminístrela tan pronto como sea posible y dé la dosis siguiente en el intervalo de tiempo correcto después de la última.

• **Efectos secundarios.** Signos o síntomas que puedan presentarse con la administración del medicamento, por ejemplo la fiebre posvacunación.

• **Precaución con los medicamentos de venta libre.** Algunos medicamentos para los adultos no deben ser suministrados a los niños. Consulte primero con su médico o con el farmacéutico.

Si se tiene alguna duda consulte al médico que ordenó el medicamento, con el profesional en enfermería o con el farmacéutico.

Adultos mayores:

Es frecuente que los adultos mayores presenten múltiples enfermedades, por esta razón en ocasiones reciben muchos medicamentos de manera simultánea (polimedicación).

Los adultos mayores frecuentemente se administran su propia medicación. Los cambios que se pueden presentar con el envejecimiento, como la disminución de la agudeza visual y de la capacidad auditiva, pueden generar dificultad durante la lectura de la ficha informativa del medicamento y entender equivocadamente la explicación del médico, esto podría generar errores en el tratamiento (por ejemplo: omisión de un medicamento, disminución o aumento de la dosis diaria).

Es importante brindar acompañamiento al adulto mayor, con cuidados y apoyo afectivo, esto logra disminuir los riesgos asociados al uso de medicamentos y además mejora la sensación de bienestar general.

El adulto mayor debe asistir de manera periódica a controles médicos, de esta manera se identifican nuevos problemas de salud, se verifica la indicación de cada medicamento, se ajusta la dosis de los mismos, la presencia de efectos adversos asociados y se suspenden los medicamentos innecesarios.

Los adultos mayores deben asistir acompañados a la consulta médica, la vinculación de la familia es un valioso apoyo para mejorar la efectividad de las indicaciones dadas al paciente y supervisar el cumplimiento y adherencia al tratamiento.

Durante el embarazo:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 90% de las mujeres embarazadas recibe algún tipo de medicamento. Los medicamentos que recibe la madre, ingresan a su circulación y de esta manera llegan al feto, esto lo podría afectar de diferentes formas, causando lesiones, alteraciones del desarrollo e incluso la muerte fetal; por esta razón, en la planeación de un embarazo o durante éste, es importante que la madre no reciba ningún medicamento sin consultarlo previamente con su médico.

Tener hábitos de vida saludable y evitar la automedicación contribuirá al desarrollo y crecimiento adecuado de su hijo.

Durante la lactancia:

La lactancia materna favorece el vínculo, una adecuada nutrición y fortalece el sistema inmunitario del niño. Los medicamentos administrados a la madre durante este periodo pueden ser transferidos al niño a través de la leche materna, la madre debe consultar a su médico antes de recibir medicamentos ya que estos pueden tener efectos negativos en la salud del menor.

3. ALMACENAMIENTO CORRECTO DE MEDICAMENTOS EN CASA

Para garantizar que el medicamento le ayude a mantener o recuperar su salud debe ser almacenado y conservado en condiciones adecuadas. Antes de almacenar los medicamentos es importante leer la etiqueta del producto, visualizar las recomendaciones del fabricante para su conservación y realizar algunas acciones para prevenir accidentes e intoxicaciones.

A continuación se brindan algunas indicaciones prácticas:

- Los niños son las principales víctimas de las intoxicaciones en el hogar, es preciso implementar una serie de medidas para evitar que entren en contacto con sustancias potencialmente tóxicas.
- Los medicamentos deben ser almacenados fuera del alcance de los niños, el color o envase llamativo del medicamento los atrae y puede causar una intoxicación.
- No guarde los medicamentos junto a sustancias peligrosas o productos químicos (como alcohol, productos de limpieza, baterías, pegantes, pinturas, solventes, tintas y plaguicidas).
- Conserve los medicamentos en su recipiente original, almacénelos en un contenedor con tapa, en lo posible de material plástico para facilitar su limpieza, trate de ubicarlos en un solo lugar.
- Evite dejar las medicinas en lugares calientes o húmedos como el baño y la cocina. Estas condiciones aceleran el proceso de descomposición y pueden generar la pérdida de su efecto terapéutico.

- Los medicamentos que se deben almacenar a temperatura ambiente, deben estar en un sitio limpio, seco y fresco, evite la exposición directa a la luz solar, no los deje cerca de las ventanas.

- Para transportar los medicamentos que requieran refrigeración (temperatura entre 2°C y 8°C) solicite en la farmacia una nevera con geles refrigerantes o en su defecto el gel refrigerante y una bolsa donde pueda transportarlo. Diríjase a su hogar en el menor tiempo posible y ubique el medicamento en la nevera.

- Verifique constantemente la fecha de caducidad de los medicamentos, esta se visualiza en la etiqueta de la presentación, si encuentra medicamentos vencidos, recójalos y llévelos a los **PUNTOS AZULES** (puntos de recolección de medicamentos para desechar, distribuidos por todo el país).

- Absténgase de usar las medicinas si detecta cambios en el olor, color o textura, así éstos no se encuentren vencidos.

- Los medicamentos que requieren preparación antes de su utilización, por ejemplo como suspensiones o emulsiones en polvo para mezclar con agua, necesitan una forma especial de conservación y tienen una fecha de caducidad distinta una vez preparado, por lo que se debe mirar la etiqueta del medicamento.

4. CÓMO DESECHAR MEDICAMENTOS VENCIDOS O SIN USAR

Los medicamentos utilizados se deben desechar una vez el tratamiento haya finalizado, esto evita casos de automedicación inapropiada e intoxicaciones. Para proteger el medio ambiente, evite arrojarlos en el lavamanos o en el sanitario. Estos deben desecharse en puntos de recolección distribuidos por todo el país, llamados **PUNTOS AZULES**.

El objetivo de los **PUNTOS AZULES** es recolectar medicamentos sobrantes o vencidos, con el fin de darles una disposición ambientalmente adecuada. Esta medida previene, falsificación y contrabando de los medicamentos.

¿Qué debemos depositar en los **PUNTOS AZULES**?

- Medicamentos sobrantes.
- Envases de medicamentos.
- Medicamentos vencidos o deteriorados.

- Empaques de medicamentos.

¿Qué no depositar en LOS PUNTOS AZULES?

- Desechos médicos tales como: jeringas, algodones, gasas, agujas, baja lenguas, etc.
- Residuos domésticos.

¿Dónde encuentro los PUNTOS AZULES?

En centros comerciales, droguerías y supermercados de cadena en todo el país. Para obtener más información visite la página web:

www.puntoazul.com.co/donde-estamos-3/.

5. RIESGOS DEL USO INCORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

- **La resistencia a los antibióticos:** el uso inapropiado de los antibióticos favorece la aparición de bacterias resistentes y esto disminuye las opciones eficaces para tratar las infecciones.

Las infecciones por microorganismos resistentes son un importante problema de salud pública, ya que prolongan los tiempos de hospitalización, deterioran la salud de las personas y se asocian con complicaciones mayores, e incluso la muerte.

La prescripción de los antibióticos debe ser realizada exclusivamente por el médico. Se debe seleccionar el

medicamento apropiado, indicar la vía de administración, la dosis, la frecuencia y la duración del tratamiento requerida para la condición del paciente.

- **Reacciones adversas y errores de medicación:** los medicamentos pueden producir reacciones adversas, intoxicaciones y alergia en las personas. Si presenta una reacción desfavorable al usar algún medicamento, consulte inmediatamente a su médico o a un profesional de la salud antes de continuar su uso.

- **El uso ineficaz de recursos:** la compra excesiva o indiscriminada de medicamentos puede causar dificultades económicas en el paciente y su familia.

6. REFLEXIÓN FINAL SOBRE LA UTILIZACIÓN DE MEDICAMENTOS

Para preservar y mejorar nuestro estado de salud, debemos estar atentos a mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física regular, cuidar nuestro peso, evitar sustancias tóxicas como las drogas, el alcohol y el tabaco, asistir a control médico y recibir educación sobre el cuidado de la salud.

Recuerde que los medicamentos deben ser usados para ayudar a mantener o recuperar la salud. Se debe verificar que los medicamentos sean almacenados en condiciones óptimas, se conserven adecuadamente, se realicen los tratamientos de acuerdo con la prescripción, recomendaciones del médico y del farmacéutico.

Comité Editorial

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. Harry M. Pachajoa
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. César Augusto Arango
- Dra. Katherine Perea G.
- Dr. Luis Alberto Escobar
- Dr. Milton A. Jojoa
- Dr. Fernando Rosso
- Comunicadora Vanessa Anturi
- ND. Martha Ligia López de Mesa
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal
- Diseñadora María Isabel Sánchez

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas.

Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

e-mail: cartadelasalud@fcvl.org • Citas: centraldecitas@fcvl.org

Versión digital disponible en www.valledellili.org/cartadelasalud

Diagramación: Paola A. Valencia Muñoz

Síguenos en:  [fcvcali](#)  [fvltv](#)



El País

**FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad