[1]

1.- Si te atiende otro profesional sanitario distinto a la persona habitual es importante que le indiques los medicamentos que estás tomando, para evitar duplicidades e interacciones.

2.- Resuelve siempre tus dudas con tu profesional sanitario. Es importante conocer bien los medicamentos que tomas y asegurarse de haber comprendido la información que el profesional te ha dado sobre tu medicación. En los viajes al extranjero es muy útil identificar los medicamentos por el principio activo, su "Denominación Común Internacional" (DCI), para evitar errores.

3.- Toma la dosis prescrita a las horas indicadas. Lee con atención los prospectos y sigue las indicaciones cuando inicies un tratamiento.

4.- Consérvalos en su envase original y en las condiciones indicadas en el mismo, así se garantizará su validez hasta la fecha de caducidad mostrada en el etiquetado del producto. La fecha de caducidad es el último día del mes indicado en el envase.

5.- Los colirios: se deben desechar después de un mes de haberlo abierto por primera vez, apunta la fecha de inicio.

6.- Antes (y después) de administrar un medicamento hay que lavarse las manos, especialmente en los casos de aplicación externa.

7.- Determinados fármacos (diuréticos, tranquilizantes, antihipertensivos, antidiabéticos…) pueden alterar la adaptación del organismo a las elevadas temperaturas, lo que unido a factores de riesgo como la edad, patologías crónicas o un mal uso pueden incrementar los efectos nocivos de las altas temperaturas. Ante cualquier duda sobre tus tratamientos debes consultar siempre a tu profesional sanitario, además es útil aplicar medidas higiénico-dietéticas que van desde la ingesta de líquidos (sin alcohol, sin azúcar, sin cafeína) al uso de ropa ligera holgada, no exponerte al sol en las horas centrales del día o el consumo de frutas y verduras. Recuerda que las estancias en la playa, difícil a nivel del mar, también contribuyen a disminuir la presión arterial.

8.- Mantén siempre los medicamentos lejos del alcance de los niños y evita guardar medicamentos que no utilices.

QUÉ NO HACER

No te automediques, ningún medicamento está libre de riesgos.

No interrumpas el tratamiento sin consultarlo antes con un profesional sanitario.

No acumules medicamentos sin usar, existe el peligro de que caduquen o no se mantengan bien conservados.

Si te caducan o sobran medicamentos, deposítalos en los contenedores específicos que hay en las farmacias, los puntos SIGRE.

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/uso-racional-del-medicamento/consejos-generales

Links:
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/imagenes/medicamentos.jpg