

## CONSEJOS EN LA AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE

---

### 1. ¿Qué es el autocuidado de la salud o la automedicación responsable?

Es el uso de los medicamentos de libre acceso, que no requieren receta médica. Y debemos de diferenciarlo de la autoprescripción o uso indiscriminado de fármacos sin indicación ni supervisión facultativa.

### 2. ¿Cuál es la obligación de los pacientes en el uso racional de los medicamentos?

El paciente, como parte de la cadena del medicamento y responsable de su salud, tiene varias obligaciones en el uso racional del medicamento:

Tomarlos de forma adecuada: para ello el médico/farmacéutico le debe de haber dado la información necesaria para su correcta utilización.

Pero algunos aspectos comunes a considerar en la toma de medicamentos son:

- Los medicamentos no se deben manipular: machacar, abrir cápsulas, cortar parches transdérmicos, etc.
- En los tratamientos antibióticos hay que respetar la pauta (cada 6,8, 12, 24 horas) y la duración indicada por el médico.
- Saber si el medicamento se puede tomar con las comidas (antes, durante o después) o fuera de las comidas (una hora antes o dos horas después de las comidas, con un vaso de agua, nunca con leche o zumos).

Cumplimiento del tratamiento: El no cumplir las pautas de tratamiento que el médico ha establecido tiene una serie de consecuencias de gravedad variable:

- El medicamento no produce los beneficios que debiera y el paciente no se cura o mejora.
- En tratamiento de enfermedades crónicas puede producirse empeoramientos o complicaciones de la enfermedad, que en algunos casos necesitan ingreso hospitalario.
- Algunos ejemplos: el abandono de un antihipertensivo puede producir una crisis hipertensiva y requerir ingreso hospitalario. El abandono de los inhaladores en los pacientes asmáticos puede provocar una crisis de asma.

### 3. Consejos para el uso racional, seguro y responsable de su medicación:

- Conozca sus enfermedades.
- Colabore con su médico y enfermera en la mejora de su salud, facilite los antecedentes personales (datos de sus operaciones, vacunaciones y alergias) y los antecedentes familiares que puedan tener importancia para su salud (cáncer, diabetes, infartos...etc.).
- Consulte qué cambios en sus hábitos de vida pueden ayudarle a mejorar su salud e intente modificarlos.
- Haga una lista de las medicinas que toma y de cómo las tiene que tomar.
- Infórmese de qué debe de hacer si olvida alguna dosis o si piensa que ha ingerido más medicamento del que debía.
- Informe a su médico sobre cualquier posible alergia a la medicación, o si está embarazada o lactando.
- Pregunte sobre los posibles efectos secundarios y consulte inmediatamente a su médico si sospecha que ha sufrido alguno.

- Siga las indicaciones del médico, farmacéutico o profesional de atención sanitaria de cómo tomar la medicación. No lo modifique salvo que ellos se lo indiquen.
- No comparta su medicación con la familia o amigos, aunque tengan la misma enfermedad, pueden no necesitar el mismo tratamiento.