

## Sea Inteligente en el Uso de los Medicamentos

### Anote todas las medicinas que toma.

- Incluya las recetas médicas, medicamentos que obtenga sin receta, vitaminas, hierbas y minerales.
- Anote cualquier alergia que tenga.

### Avise al médico, enfermera o farmacéutico si usted está embarazada, tratando de embarazarse o está amamantando.

- Algunas medicinas pueden hacerle daño a su bebé.

### Pregunte si puede consumir alcohol sin peligro alguno mientras toma el medicamento.

- El alcohol puede cambiar la manera en que reacciona el medicamento en su cuerpo.

*Si tiene preguntas sobre las medicinas llame a su*

Médico:.....

Farmacéutico: .....

Centro Contra Envenenamiento: **1-800-222-1222**  
**1-212-POISONS**

**24 Horas al día, 7 días a la semana**



## Aprenda acerca del Uso de Sus Medicamentos



NYC Poison Control Center  
(Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York)  
NYC Department of Health and Mental Hygiene  
(Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York)  
Bellevue Hospital Center (Centro del Hospital Bellevue)  
Literacy Partners, Inc. (Socios en la Enseñanza, Inc.)  
Real World Productions, Inc. (Producciones Mundo Real, Inc.)  
©2002 NYC Poison Control Center



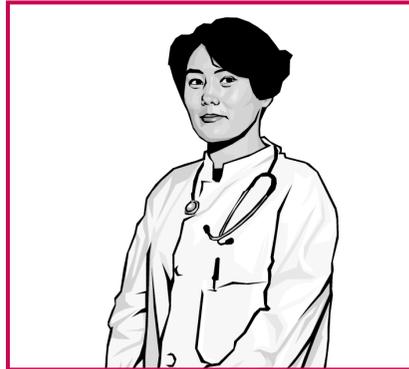
Funded by  
the Pfizer Foundation

Spanish

## ¿Cómo puedo aprender acerca de mis nuevos medicamentos?

- Hay tres formas fáciles.

1. Pregunte a su médico.



2. Pregunte a su farmacéutico.



3. Lea la etiqueta.



## ¿Qué debo preguntar antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento?

- Haga las siguientes preguntas a su médico o farmacéutico:

### ¿Cuál es el nombre de mi medicamento?

Algunas medicinas tienen dos nombres. Uno es el nombre de marca. El otro es un nombre Genérico.

### ¿Para qué sirve mi medicamento?

Pregunte si su medicina:

- ayudará a aliviar los síntomas
- prevendrá una enfermedad
- curará una enfermedad

### ¿Cómo debo tomar mi medicamento?

Pregunte:

- cuándo debe tomarla
- cuánto debe tomar
- por cuánto tiempo debe tomarla
- si debe tomarla con comida o sin comida

### ¿Qué efectos secundarios podría tener?

Pregunte qué puede esperar.

Los efectos secundarios son:

- dolor de cabeza
- náuseas

### ¿Qué debo hacer si no tomo una dosis de mi medicamento?

Llame al médico o al farmacéutico si pierde una dosis.

Pregunte qué debe hacer.

## Sea Inteligente en el Uso de los Medicamentos

### Anote todos los medicamentos que consume.

- Incluya las recetas médicas, medicamentos que obtenga sin receta, vitaminas, hierbas y minerales.
- Anote cualquier alergia que tenga.

### Avise al médico, enfermera o farmacéutico si usted está tratando de embarazarse o está amamantando.

- Algunas medicinas pueden hacerle daño a su bebé.

### Pregunte si puede consumir alcohol sin peligro alguno mientras toma el medicamento.

- El alcohol puede cambiar la manera en que reacciona el medicamento en su cuerpo.

*Si tiene preguntas sobre las medicinas llame a su*

Médico:.....

Farmacéutico:.....

Centro Contra Envenenamiento: **1-800-222-1222**  
**1-212-POISONS**

**24 Horas al día, 7 días a la semana**



## Medidas de Seguridad al Lidar con Medicamentos



NYC Poison Control Center  
(Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York)  
NYC Department of Health and Mental Hygiene  
(Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York)  
Bellevue Hospital Center (Centro del Hospital Bellevue)  
Literacy Partners, Inc. (Socios en la Enseñanza, Inc.)  
Real World Productions, Inc. (Producciones Mundo Real, Inc.)  
©2002 NYC Poison Control Center



Funded by  
the Pfizer Foundation

Spanish

### ¿Cómo tomar mis medicamentos cuidadosamente?

- Asegúrese de tomar la cantidad indicada. Consulte al médico si no está seguro. Mantenga el control de cuándo la tome.
- Si usted está tomando antibióticos asegúrese de terminárselos. No pare de tomarlos sólo porque se siente mejor.
- No comparta su medicina. Puede perjudicar a la otra persona.
- Averigüe la fecha de caducidad. No guarde medicamentos viejos.
- Llame al médico o al farmacéutico si el medicamento le provoca una mala reacción.
- Menciónele a su médico o al farmacéutico cuáles son las otras medicinas que está tomando. Algunas medicinas no se deben mezclar con otras.



Un paciente le dice a su médico las medicinas que está tomando.

### ¿Cómo puedo darle medicamento a mi hijo cuidadosamente?

- Asegúrese de que el medicamento no sea peligroso para los niños.
- No llame “dulces” a las medicinas.
- Use una cuchara de medida o gotero hecho especialmente para el medicamento de los niños.
- Informe al médico o al farmacéutico si el niño está tomando otras medicinas. Algunas medicinas no deben mezclarse con otras.

### Medidas de Seguridad al Lidar con Medicamentos

Asegúrese que puede leerlas claramente. Usted no querrá equivocarse con los medicamentos.

**Lea con sus anteojos.  
Lea con la luz encendida.**



Mantenga las medicinas fuera del alcance de los niños.

**Utilice tapaderas que los niños no puedan abrir.**

**Mantenga las medicinas en un gabinete bajo llave.**



## Sea Inteligente en el Uso de los Medicamentos

### Anote todos los medicamentos que consume.

- Incluya las recetas médicas, medicamentos que obtenga sin receta, vitaminas, hierbas y minerales.
- Anote cualquier alergia que tenga.

### Avise al médico, enfermera o farmacéutico si usted está tratando de embarazarse o está amamantando.

- Algunas medicinas pueden hacerle daño a su bebé.

### Pregunte si puede consumir alcohol sin peligro alguno mientras toma el medicamento.

- El alcohol puede cambiar la manera en que reacciona el medicamento en su cuerpo.

*Si tiene preguntas sobre las medicinas llame a su*

Médico:.....

Farmacéutico:.....

Centro Contra Envenenamiento: **1-800-222-1222**  
**1-212-POISONS**

**24 Horas al día, 7 días a la semana**



## Sus Medicamentos Con Receta



NYC Poison Control Center  
(Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York)  
NYC Department of Health and Mental Hygiene  
(Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York)  
Bellevue Hospital Center (Centro del Hospital Bellevue)  
Literacy Partners, Inc. (Socios en la Enseñanza, Inc.)  
Real World Productions, Inc. (Producciones Mundo Real, Inc.)  
©2002 NYC Poison Control Center



Funded by  
the Pfizer Foundation

Spanish

### ¿Qué es el medicamento con receta?

- Es medicina que le receta un profesional licenciado en el campo de la salud.
  - médico
  - enfermera licenciada
  - ayudante médico
  - dentista
- Está disponible en las farmacias.

#### Preguntas Y Respuestas

**P:** ¿Qué tal si tengo preguntas sobre mi medicina por la noche, un día festivo o un fin de semana?

**R:** Llame al **Centro Contra Envenenamiento**. Un farmacéutico ó una enfermera están siempre allí. Los consejos son gratis.

Llame al  
**1-800-222-1222**

o  
**1-212-POISONS**  
**(1-212-764-7667)**



### ¿Cuánto medicamento debo tomar?

- Pregunte al médico o farmacéutico. También lea la etiqueta. Usted debe saber:
  - cuánto medicamento debe tomar
  - con qué frecuencia debe tomarlo
  - cuándo debe tomarlo
  - cuántas veces puede rellenar la receta

**Rx: 240566**

**TOME 1 PASTILLA A LA HORA DE ACOSTARSE**

"Medicamento A" Tabletas de 5mg  
Rellenar 5 veces antes de 06-09-2002  
Cantidad: 60

Un ejemplo de las instrucciones en la etiqueta de una receta

### ¿Qué más necesito saber acerca de mi medicamento?

- Busque una etiqueta pegada a la botella. Quizás le diga:
  - instrucciones para tomar su medicamento
  - avisos sobre efectos secundarios
  - instrucciones sobre el almacenamiento de la medicamentos

Rellenar 5 veces antes de 06-09-2002  
Cantidad: 60  
Fecha de distribución: 06-09-2001  
Fecha de vencimiento: 06-09-2002



Un ejemplo de las instrucciones en la etiqueta farmacéutica

## Sea Inteligente en el Uso de los Medicamentos

### Anote todos los medicamentos que consume.

- Incluya las recetas médicas, medicamentos que obtenga sin receta, vitaminas, hierbas y minerales.
- Anote cualquier alergia que tenga.

### Avise al médico, enfermera o farmacéutico si usted está tratando de embarazarse o está amamantando.

- Algunas medicinas pueden hacerle daño a su bebé.

### Pregunte si puede consumir alcohol sin peligro alguno mientras toma el medicamento.

- El alcohol puede cambiar la manera en que reacciona el medicamento en su cuerpo.

*Si tiene preguntas sobre las medicinas llame a su*

Médico:.....

Farmacéutico:.....

Centro Contra Envenenamiento: **1-800-222-1222**  
**1-212-POISONS**

**24 Horas al día, 7 días a la semana**



## Sus Medicamentos Que Se Obtienen en los Anaqueles Comerciales



NYC Poison Control Center  
(Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York)  
NYC Department of Health and Mental Hygiene  
(Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York)  
Bellevue Hospital Center (Centro del Hospital Bellevue)  
Literacy Partners, Inc. (Socios en la Enseñanza, Inc.)  
Real World Productions, Inc. (Producciones Mundo Real, Inc.)  
©2002 NYC Poison Control Center



Funded by  
the Pfizer Foundation

Spanish

### ¿Qué significa obtener medicamentos de los anaqueles comerciales?

- Son medicamentos que se pueden comprar sin una receta médica.
- Están disponibles en las farmacias y los supermercados.



Algunos medicamentos disponibles en los anaqueles comerciales

### ¿Cómo debo elegir un medicamento de los anaqueles comerciales?

- Pregunte a su farmacéutico o médico.
  - Coménteles sus síntomas. Pregunte qué medicamento puede usar.
  - Hágale saber si no siente pronta mejoría.
- Lea las etiquetas.
  - Haga una lista de sus síntomas.
  - Vea si coinciden con los síntomas mencionados en las etiquetas.

### ¿Cómo puedo saber cuánto medicamento debo tomar?

- Lea la etiqueta. Esta le dirá:
  - con qué frecuencia debe tomarla
  - cuándo debe tomarla
  - si es solamente para los adultos

<b>Instrucciones</b> adultos y niños de 12 años en adelante	tome 2 pastillas cada 4 a 6 horas; pero no más de 6 pastillas en 24 horas
niños de 6 a 12 años	tome 1 pastilla cada 4 a 6 horas; pero no más de 6 pastillas en 24 horas

Un ejemplo de instrucciones en una etiqueta

### ¿Cómo puedo saber si el medicamento es seguro para mí?

- Lea los avisos en la etiqueta. Quizás le digan:
  - quién no debe tomarlo por problemas médicos
  - cuándo se debe llamar al médico
  - los efectos secundarios que pueda tener
  - lo que no debe hacer (manejar por ejemplo)
  - a quién se debe llamar si toma demasiado medicamento

<b>Avisos</b> Pregunte a un médico antes de usarla si tiene Glaucoma, algún problema crónico de respiración como enfisema o bronquitis o problemas al orinar debido al agrandamiento de la próstata
Consulte un médico o farmacéutico antes de usarla si está tomando otras medicinas.
Manténgala fuera del alcance de los niños.

Un ejemplo de avisos en una etiqueta

## Sea Inteligente en el Uso de los Medicamentos

### Anote todos los medicamentos que consume.

- Incluya las recetas médicas, medicamentos que obtenga sin receta, vitaminas, hierbas y minerales.
- Anote cualquier alergia que tenga.

### Avise al médico, enfermera o farmacéutico si usted está tratando de embarazarse o está amamantando.

- Algunas medicinas pueden hacerle daño a su bebé.

### Pregunte si puede consumir alcohol sin peligro alguno mientras toma el medicamento.

- El alcohol puede cambiar la manera en que reacciona el medicamento en su cuerpo.

*Si tiene preguntas sobre las medicinas llame a su*

Médico:.....

Farmacéutico:.....

Centro Contra Envenenamiento: 1-800-222-1222  
1-212-POISONS

**24 Horas al día, 7 días a la semana**



## Vitaminas, Hierbas y Minerales



NYC Poison Control Center  
(Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York)  
NYC Department of Health and Mental Hygiene  
(Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York)  
Bellevue Hospital Center (Centro del Hospital Bellevue)  
Literacy Partners, Inc. (Socios en la Enseñanza, Inc.)  
Real World Productions, Inc. (Producciones Mundo Real, Inc.)  
©2002 NYC Poison Control Center

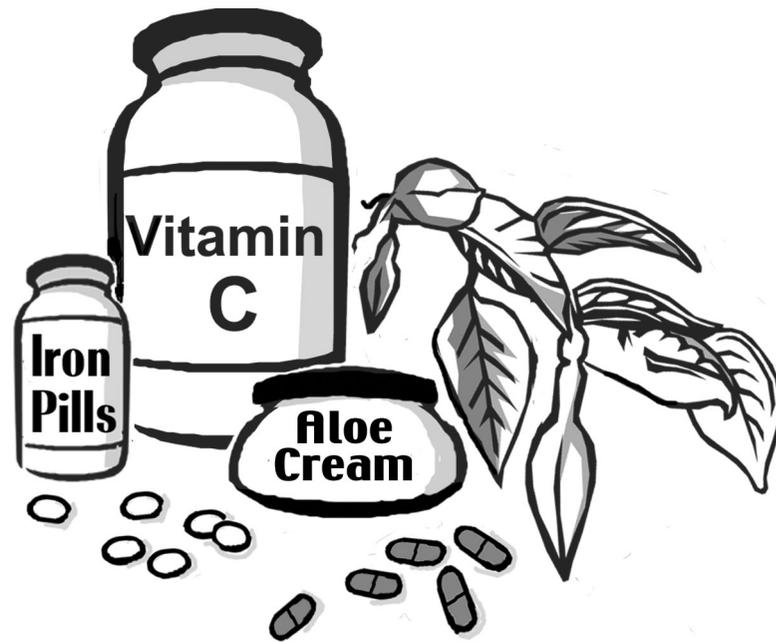


Funded by  
the Pfizer Foundation

Spanish

### ¿Qué son las vitaminas, hierbas y minerales?

- Las vitaminas y hierbas se encuentran en forma natural en la mayoría de las comidas.
- Las hierbas contienen ingredientes activos que se extraen de las plantas.
- Se pueden conseguir sin receta médica.
- Se pueden comprar en las tiendas de alimentos naturales, farmacias o supermercados.



Algunas vitaminas, hierbas y minerales

### ¿Cómo puedo saber que las vitaminas, hierbas y minerales no son dañinos?

- Pregunte al médico o farmacéutico.
  - Mencione sus preocupaciones referentes a su salud. Pregúnteles si las vitaminas, hierbas o minerales le ayudarán.
  - Mencione qué otras medicinas está tomando. Algunas medicinas no se pueden mezclar.

### ¿Cómo debo tomar la vitamina, hierba o mineral?

- Pregunte a su médico o su farmacéutico:
  - ¿Cuánto debe tomar?
  - ¿Cuándo debe tomarlos?
  - ¿Qué efectos secundarios podría tener?
  - si debe tomarlos con comida o sin comida

#### **Ejemplos de vitaminas, hierbas y minerales:**

- Vitamina C (vitamina)
- Hipericin (hierba)
- Ginseng (hierba)
- Hierro (mineral)

## Sea Inteligente en el Uso de los Medicamentos

### Anote todos los medicamentos que consume.

- Incluya las recetas médicas, medicamentos que obtenga sin receta, vitaminas, hierbas y minerales.
- Anote cualquier alergia que tenga.

### Avise al médico, enfermera o farmacéutico si usted está tratando de embarazarse o está amamantando.

- Algunas medicinas pueden hacerle daño a su bebé.

### Pregunte si puede consumir alcohol sin peligro alguno mientras toma el medicamento.

- El alcohol puede cambiar la manera en que reacciona el medicamento en su cuerpo.

*Si tiene preguntas sobre las medicinas llame a su*

Médico:.....

Farmacéutico:.....

Centro Contra Envenenamiento: **1-800-222-1222**  
**1-212-POISONS**

**24 Horas al día, 7 días a la semana**



## Su Cita Medica



NYC Poison Control Center  
(Centro para el Control del Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York)  
NYC Department of Health and Mental Hygiene  
(Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York)  
Bellevue Hospital Center (Centro del Hospital Bellevue)  
Literacy Partners, Inc. (Socios en la Enseñanza, Inc.)  
Real World Productions, Inc. (Producciones Mundo Real, Inc.)  
©2002 NYC Poison Control Center



Funded by  
the Pfizer Foundation

Spanish

### ¿Cómo me preparo para mi cita médica?

- Anote sus síntomas.
- Anote cualquier medicina que esté tomando.
- Anote cualquier pregunta que quiera hacer.
- Lleve consigo esta información.

**Algunas preguntas que le podrían hacer  
(Anote las respuestas)**

¿Qué enfermedades ha tenido en el pasado?

---



---



---

¿Qué problemas de salud ha tenido su familia?

---



---



---

¿Qué cirugías ha tenido?

---



---



---

¿Tiene usted alergias?

---



---



---



### ¿Qué hago durante mi cita?

- Dígale al médico o a la enfermera por qué está allí.
- Explíquele sus síntomas.
- Menciónele qué medicinas está tomando.
- Haga preguntas si hay algo que no comprende.

### ¿Qué hago si el médico quiere verme otra vez?

- Programe su próxima cita antes de salir del consultorio.
- Pida una tarjeta con la fecha de la cita.
- Guarde la tarjeta en un lugar dónde la vea a menudo
- Apunte su cita en un calendario.

Su próxima cita es el	
<b>Lunes 10/6/02</b>	
<hr/>	
a las <b>3:00 de la tarde</b>	
<i>Traiga las radiografías</i>	
Dr. Smith 32 Main St. New York, NY 12345	212.333.5555

Ejemplo de una tarjeta de cita médica