



Cómo Asegurarse de que su Ser Querido Cuide su Salud

El Uso Correcto de las Medicinas

Una parte importante de lo que usted hace, como cuidador, es ayudar a su ser querido a tomar las medicinas. Las medicinas mejoran la salud de los sobrevivientes de un derrame cerebral, aunque a veces causen problemas. La mayoría de esos problemas pueden evitarse usando correctamente las medicinas.

Hable con los profesionales de salud sobre las medicinas de su ser querido

- Pregúnteles para qué necesita su ser querido cada medicina y cuáles sean los posibles efectos secundarios.
- Asegúrese de saber cuál es la dosis correcta de cada medicina (por ejemplo, el número de pastillas), cuándo se debe tomar y cómo hay que tomarla.
- Apunte la información importante. Si hay algo que no entienda, pídale que se lo aclaren.

Infórmese bien sobre las medicinas de su ser querido. El farmacéutico también puede darle información útil.

- Lea la hoja informativa que acompaña a cada medicina que compre en la farmacia.
- Observe a su ser querido y preste atención a los efectos secundarios mencionados en la hoja informativa de las medicinas. Llame a los profesionales de salud, si se presentan efectos secundarios.
- Lea la información sobre las interacciones entre diferentes medicinas. Es importante saber qué medicinas se pueden tomar al mismo tiempo sin peligro.
- Lea atentamente las etiquetas de las medicinas. Si hay algo en ellas que no entienda, pídale al farmacéutico que se lo aclare.
- Familiarícese con el color, la forma y el tamaño de cada medicina. Si a su ser querido le dan una nueva medicina que parece diferente a la que antes tomaba, consulte con el farmacéutico.

Tenga una lista con todas las medicinas de su ser querido

- Anote en una lista el nombre de cada medicina, su función, la dosis, cómo hay que tomarla y los posibles efectos secundarios.
- Guarde la lista en un lugar accesible de la casa de su ser querido.
- Guarde en su cartera y en la de su ser querido una copia de la lista. Lleven consigo la lista cada vez que vayan a ver a un profesional de salud.
- Inscríbase en el sitio web de My HealthVet, <http://www.myhealth.va.gov/> (sólo en inglés). Una vez inscrito, podría mantener un registro de las medicinas y suplementos que toma su ser querido.

Ayude a su ser querido a recordar cuándo debe/hay que tomar las medicinas. El olvidarse de tomarlas puede ser grave para su salud.

- Trate de que su ser querido tome las medicinas todos los días a la misma hora. Siempre que sea posible, es mejor que las tome con las comidas o a la hora de acostarse. Así, la toma de las medicinas se convertirá en hábito.
- Compre en la farmacia un pastillero. Éste estará dividido en secciones para cada día de la semana y para diferentes horas del día. Los pastilleros con alarma avisan con un pitido a la hora de tomar las medicinas.
- Pruebe a usar otros recordatorios, como un despertador o un reloj con alarma, para ayudar a ser querido a recordar las tomas. Otra forma de recordárselas sería poner una nota en el refrigerador y el calendario.
- Hable con el médico u otro profesional de salud si su ser querido olvida tomar una dosis.

Cómo evitar errores

- Asegúrese de que los profesionales de salud tengan una lista con todas las medicinas de su ser querido. Es necesario que cada uno de ellos sepa qué medicinas fueron recetadas por los diferentes médicos, enfermeras y farmacéuticos.
- Vaya siempre a la misma farmacia. Así, evitará que a su ser querido le den medicinas que no se deben tomar juntas.
- Hable con el farmacéutico o los profesionales de salud antes de que su ser querido tome suplementos vitamínicos o medicinas sin receta. Algunos suplementos vitamínicos y medicinas sin receta son peligrosos para la salud si se toman con las medicinas recetadas por los profesionales de salud.
- Mantenga las medicinas en su frasco o envase originales. No mezcle diferentes pastillas en un mismo envase.
- Bote a la basura las medicinas que su ser querido ya no toma o que hayan caducado.

Lo que debe hacer si su ser querido tiene dificultad para tragar

- Pregúntele al farmacéutico si la medicina que necesita se vende en forma líquida o en alguna otra forma (como un parcho).
- Pregúnteles a los profesionales de salud si la medicina puede ser triturada o masticada.
- Mezcle la medicina con puré de manzana u otro alimento blando para evitar que su ser querido se atragante.
- Trate de que su ser querido, al tomar las medicinas, permanezca sentado con la espalda recta o de pie. Es importante que beba al menos medio vaso de agua con las medicinas.

Consejos útiles

- Podría comprarle a su ser querido una pulsera o collar de alerta para avisar a los profesionales de salud sobre su situación médica. Estos objetos, de venta en farmacias, contienen información sobre alergias a medicinas, problemas de salud y otros datos especiales, como el grupo sanguíneo.
- Para ahorrar dinero al comprar medicinas, pregúnteles a los profesionales de salud sobre la posibilidad de usar medicinas genéricas. Ellos sabrán qué medicinas genéricas son buenas para su ser querido.
- Guarde las medicinas en un lugar fresco y seco. Manténgalas fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.
- Cuando vea que se van a necesitar más medicinas, pídalas varios días antes de que a su ser querido se le acaben. Si compra en la farmacia del VA (Departamento de los Asuntos de los Veteranos), puede pedir más medicinas en el sitio web de My HealthVet, <http://www.myhealth.va.gov/> (sólo en inglés). Si desea más información sobre este servicio, comuníquese con la oficina del VA más cercana.
- Si dispone de poco tiempo para comprar las medicinas, no vaya a la farmacia los lunes, el primer día del mes o alrededor de las cinco de la tarde. Estos son los días y horas de más actividad en las farmacias.
- Pídale al farmacéutico que ponga las medicinas en frascos fáciles de abrir pero manténgalos fuera del alcance de niños. En muchos casos, los sobrevivientes de un derrame cerebral tienen dificultad para abrir los frascos con cierre de seguridad.

Recuerde

- Hable con los profesionales de salud sobre las medicinas de su ser querido. Si hay algo que no entienda, pídale que se lo aclaren.
- Tenga una lista con los suplementos vitamínicos, las medicinas recetadas y las no recetadas de su ser querido. Lleve consigo esta lista cada vez que vaya a ver a un profesional de salud.
- Trate de que su ser querido use algo para acordarse de tomar las medicinas, como un pastillero.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir.

Para ver la versión más actual de esta lista, visite

<https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

AARP (Asociación Americana de Jubilados)

Web: <http://www.aarp.org> (en inglés)

<http://www.aarp.org/espanol> (en español)

Teléfono: 1-888-687-2277

AARP (Asociación Americana de Jubilados) ofrece información sobre medicinas con receta, beneficios de cobertura de medicinas de Medicare y medicinas sin receta.

Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica)

Web: <http://www.ahrq.gov> (en inglés)

<http://www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm> (en español)

Teléfono: 1-301-427-1104

The Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica) cuenta con un folleto informativo sobre la prevención de errores al usar medicinas, que se titula “20 recomendaciones para ayudar a prevenir los errores médicos”.

<https://archive.ahrq.gov/consumer/20tkidsp.htm> (en español)

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>

Caregiver Library (Biblioteca para Cuidadores)

Web: <http://www.caregiverslibrary.org> (en inglés)

Teléfono: 1-804-327-1111

The Caregiver Library (Biblioteca para Cuidadores) dispone de varios folletos informativos sobre el uso correcto de las medicinas.

<http://www.caregiverslibrary.org/Default.aspx?tabid=165#medications> (en inglés)

Eldercare Online Network (Recursos en Línea para Cuidadores de Personas Mayores)

Web: <http://www.ec-online.net> (en inglés)

The Eldercare Online Network (Recursos en Línea para Cuidadores de Personas Mayores) ofrece en línea una guía de recursos sobre el uso correcto de las medicinas.

National Council on Aging: Center for Healthy Aging (Centro de Envejecimiento Sano)

Web: <http://www.healthyagingprograms.org> (en inglés)

Teléfono: 1-202-479-1200

The Center for Healthy Aging (Centro de Envejecimiento Sano) cuenta con varios folletos informativos sobre el uso correcto de las medicinas.

<http://www.healthyagingprograms.org/content.asp?sectionid=70> (en inglés)

Referencias: Houts, P.S. (Ed.). (2004). *Eldercare at Home*. 2nd ed. New York, NY: The AGS Foundation for Health in Aging; The American Association of Retired Persons. (n.d.). Obtenido el 27 de agosto de 2008 de: http://www.aarp.org/health/conditions/articles/otc_safety_tips.html; The Center for Healthy Aging. (n.d.). Obtenido el 27 de agosto de 2008 de <http://www.healthyagingprograms.org/content.asp?sectionid=70>.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

VA



U.S. Department of Veterans Affairs
North Florida / South Georgia Veterans Health System

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>