Consumer Reports Health.org
BEST BUY DRUGS™

Seguridad del medicamento: Cómo manejar múltiples medicamentos

Cuantos más medicamentos tome, más probabilidades tendrá de presentar un problema.

- Podría tener dificultades para llevar un registro de todos sus medicamentos.
- Podría tener dificultades para pagar todos sus medicamentos.
- Podría tomar un medicamento que no necesita. La investigación demuestra que, aproximadamente, 1 de cada 5 personas toma un medicamento que no necesita. Para personas mayores de 65 años, el problema es peor.
- Podría no estar tomando un medicamento que necesita.
- Podría tomar el medicamento equivocado para su afección.
- Podría experimentar efectos secundarios graves.

Sus probabilidades de tener un problema son aún mayores si:

- Toma 5 o más medicamentos.
- Toma medicamentos para 3 o más problemas de salud.
- Más de un médico le receta medicamentos.
- Le recetaron medicamentos durante una estancia reciente en el hospital.

Haga una cita con su médico para revisar todos sus medicamentos. Lleve todos los frascos. Lleve también todas sus vitaminas y todos sus suplementos.

Nuestro consejo:

Revise todos sus medicamentos con su médico cada 6 a 12 meses.

La mejor forma de asegurarse de que esté tomando los medicamentos adecuados es revisar todos sus medicamentos con su médico de atención primaria. También debe revisar sus medicamentos con sus especialistas.

- Lleve todos sus frascos con usted. Incluya las vitaminas, las hierbas, los suplementos y los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno.
- O lleve una lista de los medicamentos y cuántos toma. Para ayudarlo a hacer una lista, visite **www.ahrq.gov**. Busque el "formulario de registro de medicamentos".
- Haga una lista de cualquier efecto secundario o problema que tenga con sus medicamentos. Por ejemplo, la somnolencia y el malestar estomacal son efectos secundarios de algunos medicamentos. Pero NO INTERRUMPA un medicamento, a menos que su médico le diga que lo haga.

Seguridad del medicamento: Cómo manejar múltiples medicamentos

Cuando revise sus medicamentos con su médico, haga estas preguntas acerca de cada medicamento que tome:

¿Aún necesito este medicamento?
Cada uno de sus medicamentos fue recetado para un problema específico. Si ya no tiene ese problema, pregunte a su médico acerca de la posibilidad de interrumpir el medicamento.

¿Este medicamento actúa de igual manera que otro medicamento que tomo?
Esto puede suceder porque diferentes médicos le recetaron medicamentos similares. O puede tomar un medicamento de marca y un medicamento genérico que actúan de la misma manera. Es posible que no necesite ambos medicamentos.

¿Debo continuar tomando el medicamento?
Asegúrese de no estar tomando un medicamento que ya no necesite. Por ejemplo, si toma un inhibidor de la bomba de protones (PPI, por sus siglas en inglés) para la acidez gástrica, como Prilosec o Prevacid, por lo general, usted puede interrumpirlo después de 6 meses. Existen algunos medicamentos, como los analgésicos, que usted debe tomar solo por un período breve.

¿Hay algo más que pueda hacer en lugar de tomar este medicamento?
Es posible que existan otros tratamientos o cambios en el estilo de vida que puede probar. Por ejemplo, si tiene colesterol alto, es posible que hacer cambios en su dieta funcione tan bien como tomar un medicamento.

¿Es el medicamento seguro para personas de mi edad o para personas con mi problema de salud?
Es posible que existan medicamentos que no debe tomar si usted es una persona mayor. Esto se debe a que el organismo procesa los medicamentos en forma diferente a medida que envejecemos.

O es posible que usted tome un medicamento que no es seguro, dado que el médico que lo recetó no conocía todos sus problemas de salud.

¿Este medicamento interactúa con algún otro medicamento que estoy tomando?
Las interacciones farmacológicas pueden causar varios problemas. Es posible que uno o más medicamentos sean menos eficaces. Podría experimentar más efectos secundarios.

La mezcla de medicamentos, vitaminas y hierbas también puede causar problemas. Por ejemplo, algunos medicamentos son menos eficaces si usted también está tomando suplementos de hierro. Puede consultar las interacciones farmacológicas en nuestro sitio web gratuito, **www.ConsumerReportsHealth.org**. Haga clic en Prescription Drugs (Medicamentos de venta con receta) y, luego, en My Medicine Tracker (Mi rastreador de medicamentos).

Consejos para manejar múltiples medicamentos:

- Lleve una lista de todos los medicamentos que toma. Póngala en su cartera.
- Guarde los frascos de los medicamentos que utilizó. Lo ayudarán a recordar los nombres de los medicamentos y cómo tomarlos. La etiqueta también le indica cuántos resurtidos le quedan y adónde llamar para hacer el resurtido.
- Haga un cronograma que muestre cuándo tomar cada medicamento. Indique la hora, el nombre del medicamento y la cantidad que debe tomar.
- Puede utilizar organizadores de píldoras, cronómetros y alertas para ayudarlo a tomar la píldora correcta en el momento correcto.

Recursos

Para obtener más información sobre sus medicamentos, visite:

- **www.ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs**
- **www.medlineplus.gov**

Esta serie es producida por Consumers Union y *Consumer Reports Best Buy Drugs*, un proyecto de información pública respaldado por subsidios de la Fundación Engelberg y de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Institutos Nacionales de Salud. La elaboración de estos materiales también fue posible gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General (Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program) a nivel estatal, que se encuentra financiado por los acuerdos de resolución multiestatales por las demandas por fraude al consumidor respecto de la comercialización del medicamento de venta con receta Neurontin. Este informe no debe considerarse un sustituto de la consulta con un médico o con un profesional de la salud. Se suministra con el objetivo de mejorar la comunicación con su médico, no reemplazarla. Ni la Biblioteca Nacional de Medicina ni los Institutos Nacionales de Salud son responsables del contenido ni de los consejos que se incluyen en este informe.