

# **LAS MEDICINAS EN MI CASA**

## **Información para adultos sobre el uso apropiado de medicinas sin receta médica o de venta libre**

### **¿QUÉ SON LAS MEDICINAS SIN RECETA MÉDICA O DE VENTA LIBRE?**

Las medicinas sin receta médica o de venta libre (OTC por sus sigas en inglés), son aquellas que se pueden comprar sin una receta o prescripción médica. En los Estados Unidos, todas las medicinas sin receta médica o de venta libre tienen una etiqueta con la información del medicamento. Esta etiqueta le proporciona la información que le ayudará a escoger la medicina adecuada para su problema de salud, así como las indicaciones para su uso apropiado. Antes de usar cualquier medicina, asegúrese siempre de leer la etiqueta de información. Todas la medicinas, incluyendo aquellos medicamentos sin receta médica o de venta libre, pueden causar efectos secundarios o consecuencias adversas o inesperadas. Por esta razón es importante seguir las indicaciones de la etiqueta y así se reducirá la probabilidad de sufrir efectos secundarios.

La etiqueta de información en las medicinas contiene los siguientes datos:

- Los ingredientes de la medicina.
- Para qué se usa esta medicina.
- Si esta medicina es apropiada para usted y para su problema de salud.
- Si debe consultar con su proveedor de servicios de salud antes de usarla.
- Cómo debe usar esta medicina.

### **CÓMO MEDIR LAS MEDICINAS LÍQUIDAS**

- Use la cuchara, vaso, gotero o jeringa que viene con la medicina para medirla, ya que este objeto le dará la dosis exacta que debe tomar.
- Si la medicina no trae un envase u objeto para medir, pida uno en la farmacia. Las cucharas de la mesa muchas veces miden la cantidad incorrecta de la medicina.
- Cuando esté midiendo la dosis de la medicina, asegúrese de fijarse en la raya o marca de la cantidad correcta de la medicina.

La mayor parte de las medicinas líquidas se miden en cucharaditas (tsp por sus siglas en inglés) y en milímetros (ml).

- 5ml = 1 cucharadita
- 15ml = 3 cucharaditas = una cucharada (TBSP por sus siglas en inglés)
- 30ml = 1 onza líquida (oz)

Al darle una medicina líquida a un niño(a):

- Use el peso o la edad del niño(a) para encontrar la dosis exacta de la medicina en la etiqueta.
- Nunca trate de adivinar la dosis. Si la dosis para el peso o edad del niño(a) no está incluida en la etiqueta de la medicina, consulte con su proveedor de servicios de salud antes de administrar la medicina.

## **ETIQUETA DE INFORMACIÓN DEL MEDICAMENTO**

- Los ingredientes activos y su propósito: esta sección le informa sobre la parte de la medicina que hace que funcione, su nombre, su efecto, y el contenido en cada píldora o cucharadita (por ejemplo 5 ml.).
- Usos: esta sección le informa sobre los problemas de salud para los cuales se puede usar esta medicina.
- Advertencias: esta sección le informa sobre:
  - o Cuándo debe usted consultar con su proveedor de servicios de salud antes de usarla medicina.
  - o Cómo le hará sentir esta medicina.
  - o Cuándo debe usted dejar de usar esta medicina.
  - o Cuándo no debe usted usar esta medicina.
  - o Acerca de las cosas que usted no debe hacer mientras esté tomando esta medicina.

La sección de advertencias también le dice que:

- o Consulte con su proveedor de servicios de salud si usted está embarazada o le está dando pecho a su bebé.
  - o Mantenga la medicina fuera del alcance de los niños.
- Instrucciones: esta sección le informa sobre como usar las medicinas de una forma segura.
  - o La cantidad de medicina que debe usar.
  - o Cómo debe usarla.
  - o Con qué frecuencia debe usarla (cuántas veces al día o cada cuantas horas).
  - o Por cuánto tiempo puede usarla.
- Otra información: esta sección le informa sobre donde debe mantener la medicina cuando no la esté usando.
- Los ingredientes inactivos están mezclados con los ingredientes activos para formar la píldora, añadir sabor o color, o ayudar a que la medicina dure más tiempo.

## **PROBLEMAS QUE PUEDEN SER TRATADOS CON MEDICINAS SIN RECETA O DE VENTA LIBRE**

Dolores y fiebre son algunas de las razones más comunes por el cual las personas usan medicinas sin receta o de venta libre. Los siguientes son cinco ingredientes activos que se usan para bajar la fiebre y tratar dolores de cabeza, dolores en los músculos, en la espalda, en los dientes, dolores asociados con la menstruación y resfriados:

- Acetaminofén
- Aspirina
- Ibuprofen
- Naproxen
- Ketoprofen

Los últimos cuatro ingredientes activos forman parte de un grupo de medicinas llamadas medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos (NSAIDS por sus siglas en inglés).

Las medicinas sin receta médica o de venta libre pueden ayudar a tratar o prevenir algunos problemas de salud. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Congestión nasal (descongestionantes; las personas que sufren de presión alta o de problemas del corazón deben consultar con su proveedor de servicios de salud antes de usar estos medicamentos).
- Alergias (antihistamínicos).
- Tos ( calmantes para la tos y expectorantes).
- Indigestión (antiácidos y medicamentos para reducir la acidez estomacal).
- Adicción al cigarrillo (chicles, parches, y pastillas de nicotina).
- Daños en la piel producidos por el sol (productos para protección solar).

## **MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES ACTIVOS**

Los ingredientes activos en las medicinas sin receta o de venta libre son generalmente seguros si se siguen las indicaciones en las etiquetas. Sin embargo, el no usarlos correctamente puede causar problemas como por ejemplo:

- El acetaminofén puede causar daño al hígado, especialmente si se usa más de la cantidad indicada.
- El ibuprofen, naproxen, o ketoprofen pueden causar daño a los riñones.
- Los niños y los adolescentes no deben usar aspirina para la fiebre o la gripe o influenza, ya que puede causar el síndrome de Reye.

Las medicinas pueden tener más de un ingrediente activo. Estas medicinas se usan para tratar más de un problema de salud. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Medicinas para el resfrío o la gripe o influenza.
- Algunas medicinas para las alergias.
- Medicinas para la tos y el resfrío.

Escoja la medicina que trata sólo el problema de salud que le está afectando. El tomar medicinas que no necesita, puede causar efectos secundarios innecesarios.

### ¿SON LOS SIGUIENTES PRODUCTOS MEDICINAS?

| Tipo de producto                                                                  | ¿Es este producto una medicina? | ¿Porqué?                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Antiperspirante                                                                   | Sí                              | Hace que las glándulas sudoríparas dejen de producir sudor.                                     |
| Desodorante                                                                       | No                              | Sólo cubre el olor del sudor.                                                                   |
| Enjuague bucal para combatir la placa bacteriana y las enfermedades en las encías | Sí                              | Contiene ingredientes activos que reducen la placa bacteriana y las enfermedades en las encías. |
| Enjuague bucal regular                                                            | No                              | Ayuda a tener un aliento más fresco.                                                            |
| Shampú contra la caspa                                                            | Sí                              | Sirve para el tratamiento de la caspa y la picazón.                                             |
| Shampú regular                                                                    | No                              | Sólo limpia el cabello.                                                                         |
| Crema dental con fluoruro                                                         | Sí                              | Reduce las caries dentales.                                                                     |
| Crema dental sin fluoruro                                                         | No                              | Sólo limpia los dientes.                                                                        |

Lea la etiqueta cada vez que use la medicina y asegúrese de lo siguiente:

1. Que sea la medicina correcta.
2. Que sea para la persona correcta.
3. Que sea la cantidad correcta.
4. Que sea la hora correcta.
5. Y que se use correctamente (masticando, tragando, o aplicándose en la piel).

### ¿SON LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS O NUTRICIONALES CONSIDERADOS MEDICINAS SIN RECETA?

Los suplementos dietéticos o nutricionales así como las medicinas sin receta o de venta libre, se pueden obtener sin prescripción médica. Estos suplementos pueden venir en forma de tabletas, cápsulas, pastillas de gelatina suaves, líquidos o en polvo.

Sin embargo, los suplementos dietéticos o nutricionales no son considerados medicinas sin receta o de venta libre.

Los suplementos dietéticos o nutricionales se toman en forma oral y se usan además de los alimentos que usted consume. Estos suplementos pueden contener vitaminas, minerales, hierbas, y otros ingredientes.

Para más información en inglés sobre suplementos dietéticos o nutricionales visite [www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-overview.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-overview.html).

A continuación encontrará consejos útiles sobre el uso apropiado de medicinas para usted y su familia.

### **CONSEJOS PARA EL CONSUMIDOR SOBRE EL USO APROPIADO DE LAS MEDICINAS**

1. Consulte con su proveedor de servicios de salud como su doctor(a) o enfermero(a), o farmacéutico(a) cuando tenga preguntas sobre alguna medicina.
2. Mantenga una lista de las medicinas que usted toma. Su lista debe incluir los medicamentos con y sin receta médica (o de venta libre), vitaminas, remedios a base de hierbas medicinales, y otros suplementos dietéticos o nutricionales que usted tome. Asegúrese de enseñársela a su proveedor de servicios de salud para que pueda actualizar su historia médica y ayudarlo a usar las medicinas de una forma segura.
3. Antes de empezar una nueva medicina, consulte con su proveedor de servicios de salud o un farmacéutico(a). Ellos pueden ayudarlo a evitar que tome medicinas y suplementos dietéticos o nutricionales que no se mezclan bien.
4. Escoja la medicina que trata sólo el problema que le está afectando. Tomar medicinas para condiciones que no tenga no le ayudará, sino que puede hacerle daño y causar efectos secundarios innecesarios.
5. Lea la etiqueta cada vez que tome una medicina. Aunque usted crea que conoce su medicina, asegúrese cuál medicina es, qué trata, y cómo debe usarla. También asegúrese que tenga suficiente luz para poder ver la etiqueta claramente.
6. Conozca los ingredientes activos en todas sus medicinas. Los ingredientes activos forman la parte de la medicina que hace que funcione. No tome al mismo tiempo dos medicinas que tengan el mismo ingrediente activo, porque el tomar demasiada cantidad de un mismo ingrediente activo puede hacerle daño.

7. Use la dosis incluida en la etiqueta de la medicina y no tome más de lo recomendado. Si esta dosis no le ayuda, consulte con su proveedor de servicios de salud.
8. Tome la medicina sólo por la cantidad de tiempo que recomienda la etiqueta. Si usted cree que necesita usar la medicina por más tiempo, consulte con su proveedor de servicios de salud.
9. Mantenga la medicina en el empaque o envase, botella, o tubo original para que pueda encontrar las instrucciones fácilmente.
10. Mantenga las medicinas fuera del alcance de los niños y las mascotas. Guárdelas en una caja cerrada con llave, o un armario o closet, o un gabinete.
11. Guarde sus medicinas en un lugar fresco y seco. Esto ayudará a que las medicinas funcionen mejor y duren más tiempo.
12. Si la fecha de vencimiento de la medicina ha pasado, la medicina no será tan efectiva. A través de su gobierno local usted puede obtener información sobre la forma más segura para deshacerse de medicinas vencidas o caducadas, y de la misma forma mantenerlas fuera del alcance de los niños y las mascotas.

### **Las medicinas recetadas o de prescripción:**

- No use las medicinas recetadas o de prescripción de otras personas y no comparta con nadie ninguno de los medicamentos que le hayan recetado a usted.
- Tómese sus medicamentos exactamente tal y como se los haya recetado su proveedor de servicios de salud, y por todo el tiempo que le hayan prescrito aunque se sienta bien. No deje de tomar sus medicamentos sin antes consultar con su proveedor de servicios de salud.
- Asegúrese de que sus medicinas recetadas o de prescripción, no tengan los mismos ingredientes activos de sus medicinas sin receta o de venta libre. Pregúntele a su proveedor de servicios de salud sobre los ingredientes activos de sus medicinas recetadas.

## FUENTES DE INFORMACIÓN ADICIONALES (en inglés)

Medicines in My Home:

[www.fda.gov/medsinmyhome](http://www.fda.gov/medsinmyhome)

FDA Consumer Medicine Education:

[www.fda.gov/usemedicinesafely](http://www.fda.gov/usemedicinesafely)

[www.fda.gov/cder/drug/drugsafety/drugsafetyconsumer.htm](http://www.fda.gov/cder/drug/drugsafety/drugsafetyconsumer.htm)

National Council on Patient Information and Education:

[www.bemedwise.org](http://www.bemedwise.org)

Medline Plus, NIH:

[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

Medline Plus, Over-the-Counter Medicines:

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/overthecountermedicines.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/overthecountermedicines.html)

Contact FDA: [druginfo@fda.hhs.gov](mailto:druginfo@fda.hhs.gov) 1-888-INFO-FDA

*Si alguien usa más medicina de lo recomendado, pida ayuda inmediatamente.*

Nombre y teléfono de su proveedor de servicios de salud: \_\_\_\_\_

Nombre y teléfono de su farmacia: \_\_\_\_\_

Poison Control Center: 1-800-222-1222

En colaboración con la National Alliance for Hispanic Health (Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos)

[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)