

La buena salud del hígado

Aumentar la concienciación
sobre la salud del hígado



Cómo administrar sus medicamentos



Your Liver. Your Life.



Cómo administrar sus medicamentos

Los medicamentos pueden ayudarlo a sentirse mejor y a que continúe sintiéndose bien, pero pueden ser difíciles de administrar.

Cuando los medicamentos se toman de manera incorrecta, ya sea porque se toma una dosis excesiva, el tipo equivocado de medicamento o porque se mezclan medicamentos, el hígado puede dañarse.

Es por esto que es tan importante para su salud y la de su hígado saber **Cómo administrar sus medicamentos.**

Para obtener más información sobre Cómo administrar sus medicamentos, visite la página www.liverfoundation.org/mym.

Para obtener más información sobre la Fundación Estadounidense del Hígado y la buena salud del hígado, visite el resto de nuestro sitio web en www.liverfoundation.org o llame al **1-800-GO-LIVER.**



Your Liver. Your Life.

¿Por qué administrar los medicamentos es importante para mi hígado?

El hígado procesa todo lo que comemos, bebemos y respiramos, incluidos todos los medicamentos que tomamos:

- medicamentos de venta libre
- medicamentos recetados
- vitaminas
- suplementos dietarios
- medicamentos alternativos

Aprenda todo lo que pueda sobre sus medicamentos y sobre cómo afectan su hígado. Hable con el médico o con el farmacéutico a menudo.

Ellos pueden ayudarlo a preservar la salud de su hígado y a administrar sus medicamentos.

Cuando toma medicamentos, es importante que:

SIGA las indicaciones respecto de la dosis.

Tome el medicamento según se le indicó.

LEA la etiqueta.

Lea las etiquetas de los medicamentos detenidamente.

HABLE con el médico o con el farmacéutico.

Ellos pueden responder cualquier pregunta que tenga.

CONOZCA sus medicamentos.

Aprenda todo lo que pueda sobre los medicamentos que toma.

USE los medicamentos con responsabilidad.

Recuerde: más no implica mejor.



¿Cómo puedo administrar mis medicamentos?

Es importante que sepa qué medicamentos toma y que conozca de qué manera lo afectan. Ya sea que viva con una enfermedad hepática crónica, que sea un estudiante universitario que toma decisiones por primera vez, un padre que cuida a su hijo o cualquier persona con un papel activo en su salud, tomar los medicamentos de manera correcta significa algo más que tomar la cantidad correcta a la hora correcta. Significa también conocer los medicamentos que toma y la manera en que se combinan unos con otros.

¿Qué sucede con el alcohol y la medicación?

Hable con su médico sobre la manera en que el alcohol afecta al hígado. Mezclar alcohol y medicamentos puede ser dañino, incluso cuando no se los toma al mismo tiempo.

¿LO SABÍA?

Es posible que un hígado dañado no procese los medicamentos tan bien como un hígado sano.

.....

Se ha demostrado que el alcohol acelera el avance de muchas enfermedades hepáticas.

.....

Un hígado dañado puede empeorar los efectos secundarios de los medicamentos.

¿Qué sucede si tengo una enfermedad hepática?

Si tiene una enfermedad hepática es posible que su hígado no esté funcionando correctamente. Ahora más que nunca es importante que sea prudente con los medicamentos que toma. Las personas con enfermedad hepática deben ser conscientes de que algunos medicamentos pueden ser más perjudiciales para el hígado o no pueden procesarse de manera normal.

Es muy importante que le diga a su médico o al farmacéutico qué medicamentos está tomando y que siempre los consulte antes de comenzar a tomar un medicamento nuevo. Después de hablar con ellos, posiblemente descubra que puede tomar algunos medicamentos, como el paracetamol, sin ocasionar más daños a su hígado.

Medicamentos comunes

Ésta es una lista breve de algunos de los medicamentos más recetados habitualmente para determinadas enfermedades hepáticas:

La hepatitis B

- Telbivudina (Tyzeka)
- Adefovir (Hepsera)
- Lamivudina (Epivir)
- Entecavir (Baraclude)

La hepatitis C

- Interferones, estándar y pegilado (Interferon Alpha, Intron A, Pegasys, Pegintron)
- Ribavirina (Copegus, Rebetol)

La hepatitis autoinmunitaria

- Prednisona
- Azatioprina (Imuran)

Cirrosis biliar primaria (CBP)

- Ácido ursodesoxicólico (Urso, Ursodiol)



A continuación encontrará algunos consejos útiles para administrar sus medicamentos.

▼ Consejo 1

SIGA las indicaciones respecto de la dosis

Utilice recursos para recordar tomar sus medicamentos según se le indicó.

Hay muchos recursos que pueden resultarle útiles para recordar cómo y cuándo tomar cada uno de los medicamentos. Comience por hacer una lista de todos los medicamentos que usa, incluida la cantidad y el momento del día. Mantenga la lista actualizada y llévela con usted cuando vaya a ver al médico o al farmacéutico. También le resultará útil llevar una rutina diaria para tomar los medicamentos.

Manténgase organizado con:

- Una tarjeta de control de la medicación (en este folleto)
- Un calendario para la toma de sus píldoras
- Un cuadro que le recuerde cuándo y cómo tomar sus píldoras
- Una caja con las píldoras que tomará semanalmente

Otros recursos incluyen:

- Recordatorios electrónicos, como correos electrónicos o alarmas en el reloj pulsera, el teléfono celular o el buscapersonas
- Medicamentos de dosis única (que el médico o el farmacéutico puedan proporcionarle)
- Adhesivos, agendas, programas informáticos para la salud

Hable con su médico o con el farmacéutico para determinar qué tipo de recurso es el más adecuado para usted. Además, recuerde que sus familiares y amigos pueden ayudarle a recordar tomar sus medicamentos.

▼ Consejo 2

LEA la etiqueta

Lea las etiquetas de Información del medicamento de sus medicamentos de venta libre y recetados.

Muchas vitaminas, suplementos y tratamientos alternativos también tienen etiquetas. Lea esas etiquetas y también las de *Información del medicamento* de todos sus medicamentos de venta libre y recetados.

Qué significa la etiqueta:

Información del medicamento							
Principio activo (en cada comprimido) Maleato de clorfeniramina, 2 mg	Objetivo Antihistamínico						
Usos: Alivia temporalmente los siguientes síntomas debidos a la rinitis alérgica primaveral u otras alergias de las vías respiratorias superiores: ■ Estornudos ■ Goteo nasal ■ Comezón en los ojos, ojos llorosos ■ Comezón en la garganta							
Advertencias Consulte a un médico antes de usar el producto si usted tiene ■ glaucoma ■ un problema respiratorio, como enfisema o bronquitis crónica ■ problemas para orinar debido al agrandamiento de la próstata Consulte a un médico o farmacéutico antes de utilizar el producto si está tomando tranquilizantes o sedantes.							
Al usar este producto ■ puede sentirse mareado ■ evite las bebidas alcohólicas ■ el alcohol, los sedantes y los tranquilizantes pueden aumentar la somnolencia ■ tenga precaución al conducir vehículos u operar máquinas ■ puede causar excitación, en especial en los niños							
Si está embarazada o amamantando, consulte a un profesional de la salud antes de usar el producto. Mantenga el producto fuera del alcance de los niños. En caso de sobredosis, busque ayuda médica o comuníquese de inmediato con un centro de control de intoxicaciones.							
Modo de empleo <table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td>Adultos y niños de 12 años o más:</td> <td>Dos comprimidos cada 4 a 6 horas; no exceder los 12 comprimidos en 24 horas.</td> </tr> <tr> <td>Niños de 6 a 12 años:</td> <td>Un comprimido cada 4 a 6 horas; no exceder los 6 comprimidos en 24 horas.</td> </tr> <tr> <td>Niños menores de 6 años</td> <td>Consulte a un médico.</td> </tr> </tbody> </table>		Adultos y niños de 12 años o más:	Dos comprimidos cada 4 a 6 horas; no exceder los 12 comprimidos en 24 horas.	Niños de 6 a 12 años:	Un comprimido cada 4 a 6 horas; no exceder los 6 comprimidos en 24 horas.	Niños menores de 6 años	Consulte a un médico.
Adultos y niños de 12 años o más:	Dos comprimidos cada 4 a 6 horas; no exceder los 12 comprimidos en 24 horas.						
Niños de 6 a 12 años:	Un comprimido cada 4 a 6 horas; no exceder los 6 comprimidos en 24 horas.						
Niños menores de 6 años	Consulte a un médico.						
Más información ■ Guardar a 20 a 25 °C (68 a 77 °F) ■ Proteger de la humedad excesiva							
Principios no activos: D&C yellow n.º 10, lactosa, estearato de magnesio, celulosa microcristalina, almidón pregelatinizado.							



La sección Principio activo/Objetivo informa:

- ▶ La parte del medicamento que hace que éste funcione, su nombre, qué hace y cuánto de esa sustancia contiene cada píldora o cada cucharadita (5mL).

La sección Usos le informa:

- ▶ Los problemas que tratará el medicamento.

La sección Advertencias le informa:

- ▶ En qué casos debe consultar antes al médico.
- ▶ Cómo puede hacerlo sentir el medicamento.
- ▶ Cuándo debe dejar de usar el medicamento.
- ▶ Cuándo no debe usar el medicamento.
- ▶ Qué cosas no debe hacer mientras está usando el medicamento.
- ▶ Que consulte a un médico antes de usar el medicamento si está embarazada o amamantando.
- ▶ Que mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.

La sección Instrucciones le informa:

- ▶ Cómo usar el medicamento de manera segura.
- ▶ Que cantidad usar.
- ▶ Con qué frecuencia usarlo (cuántas veces por día o cada cuántas horas).
- ▶ Durante cuánto tiempo puede usarlo.

La sección Más información le informa:

- ▶ Cómo almacenar el medicamento mientras no lo está utilizando.

La sección Principios no activos le informa:

- ▶ Qué sustancias se combinan con el principio activo para formar una píldora, añadir sabor o color, o lograr que el medicamento dure más tiempo.

▼ Consejo 3

HABLE con el médico o con el farmacéutico

Ellos pueden responder cualquier pregunta que tenga sobre sus medicamentos.

Una de las formas más importantes de administrar sus medicamentos es aprender tanto como pueda sobre cada uno de los medicamentos que toma y sobre cómo pueden combinarse. Hable con su médico y farmacéutico, ellos pueden responder cualquier pregunta que tenga. Manténgalos informados sobre cualquier cambio que haga en la rutina de sus medicamentos.

Preguntas que debe hacerle al médico o al farmacéutico:

- ¿Puede dañar a mi hígado este medicamento?
- ¿Cómo debo tomar este medicamento?
- ¿Necesito que me hagan alguna prueba médica mientras tomo este medicamento (por ejemplo, un control hepático o de la función renal)?
- ¿Cómo puedo saber si el medicamento está haciendo efecto?
- ¿Qué debo hacer si me salteo una dosis?
- ¿Qué pasa si no tomo todo el medicamento?
- ¿Qué pasa si no tomo el medicamento en absoluto?
- ¿Qué efectos secundarios tiene este medicamento?
- ¿Puedo trabajar, conducir, hacer ejercicio, pilotar o hacer otras actividades mientras tomo este medicamento?
- ¿Debo tomar el medicamento con la comida o después de una comida?
- ¿Qué alimentos o bebidas puedo ingerir con este medicamento? ¿Qué alimentos o bebidas debo evitar?



Preguntas para hacer al médico o al farmacéutico (continuación)

- ¿Debo evitar consumir alcohol hasta que haya terminado todo el medicamento? ¿Debo evitar por completo el alcohol mientras esté tomando el medicamento?
- ¿De qué manera influyen la edad y el peso en este medicamento?
- ¿Puedo usar una versión genérica del medicamento, si es que existe alguna?
- ¿Debo volver a comprar este medicamento? En caso afirmativo, ¿cuándo y con qué frecuencia?
- ¿Qué medicamentos, vitaminas, suplementos dietarios y medicamentos alternativos de venta libre o con receta debo evitar mientras estoy tomando este medicamento?
- ¿Hay información escrita a la que pueda acceder sobre este medicamento? ¿Está disponible en letras grandes o en algún otro idioma además de inglés?

Quando esté tomando más de un medicamento, pregunte:

- ¿Realmente necesito todos estos medicamentos?
- ¿Pueden estos medicamentos dañar mi hígado si los tomo todos al mismo tiempo?
- ¿Cuáles son los riesgos de tomar estos medicamentos juntos?
- ¿Dónde puedo encontrar más información sobre todos mis medicamentos?

▼ Consejo 4

CONOZCA sus medicamentos

Aprenda todo lo que pueda sobre los medicamentos que toma.

Si desea obtener más información sobre los temas incluidos en este folleto, visite la página web de MYM (Cómo administrar sus medicamentos) en www.liverfoundation.org/mym. Allí encontrará más información sobre los medicamentos, el uso de medicamentos para niños y adultos mayores, y sobre las personas en riesgo por el uso incorrecto de medicamentos.

▼ Consejo 4 (continuación)

CONOZCA sus medicamentos

Existen muchos otros recursos disponibles donde puede obtener más información sobre sus medicamentos.

Los recursos que se mencionan a continuación contienen información sobre la seguridad de los medicamentos, los estados de salud y las opciones de tratamiento. La información también está disponible en español. Para obtener más información sobre cómo administrar sus medicamentos, visite:

▲ La Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos:

Información sobre medicamentos

www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginformation.html
Sitio del gobierno de los Estados Unidos. La página web y la información sobre los medicamentos están disponibles en español.

▲ Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA)

1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332)

www.fda.gov/cder/

Sitio del gobierno de los Estados Unidos. Sitio web para el Centro de Evaluación e Investigación de Fármacos.

▲ Consejo Nacional sobre Información y Educación de los Pacientes

www.talkaboutrx.org • www.bemedwise.org

Recursos educativos sobre el uso seguro de medicamentos de venta libre que puede descargar en forma gratuita.

En sociedad con la FDA.

▲ DrugDigest

www.drugdigest.org/DD/Home

Ofrece un cuadro de interacciones medicamentosas, fotografías de medicamentos, comparaciones entre medicamentos y efectos secundarios.



▼ Consejo 5

USE los medicamentos de manera responsable

La manera en que toma los medicamentos es muy importante.

A continuación encontrará algunos consejos generales que le ayudarán a recordar qué **debe hacer** y qué **no debe hacer** cuando esté tomando medicamentos.

Lo que debe y lo que no debe hacer

Debe llevar una lista de todos los medicamentos, vitaminas, suplementos y medicamentos alternativos de venta libre y con receta, y la dosis que debe tomar de cada uno.

Debe establecer una rutina. Tome los medicamentos a la misma hora todos los días o según se le indique.

Debe verificar la etiqueta antes de tomar un medicamento. Si la impresión en el recipiente es difícil de leer, pregunte a su farmacéutico si puede agrandarse.

Debe tomar medicamentos sólo para los síntomas que tiene (por ejemplo, tomar medicamentos para el resfrío, la tos y la congestión sólo si presenta los tres síntomas).

Debe verificar en las etiquetas que está utilizando medicamentos que tienen el mismo principio activo. Si es así, asegúrese de comunicárselo a su médico.

Debe consultar al médico o farmacéutico antes de comenzar a tomar, suspender o cambiar un medicamento.

Debe reabastecer su receta siempre en la misma farmacia. Las farmacias pueden ayudarlo a seguir el rastro de lo que está tomando.

Debe tomar el medicamento según se le indicó.

▼ Consejo 5 (continuación)

USE los medicamentos de manera responsable

Lo que debe y lo que no debe hacer

No debe tomar ningún medicamento que ya haya vencido.

No debe mezclar medicamentos con alcohol, bebidas calientes, cafeína (café y refrescos), alimentos ácidos (jugo de pomelo) ni productos lácteos (leche) sin consultar primero a su médico o farmacéutico.

No debe tomar los medicamentos de otra persona ni compartir sus medicamentos con otros.

No debe dejar medicamentos donde niños o mascotas puedan encontrarlos.

No debe tomar más que la dosis recomendada. Más no es mejor.

No debe esperar a que el medicamento se termine para reabastecer la receta.

No debe tomar medicamentos en la oscuridad. Encienda una luz para asegurarse de que está tomando el medicamento correcto. Si usa anteojos para leer, no olvide ponérselos cuando tome un medicamento.

No debe olvidar llevar sus medicamentos con usted cuando viaja o va a ausentarse de su casa. Antes de salir, asegúrese de llevar una cantidad suficiente de medicamento.



Cómo usar la tarjeta de control de la medicación

Corte y separe la tarjeta de control de la medicación y registre en ella información importante de todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos, las vitaminas, los suplementos y los tratamientos alternativos de venta libre y con receta. Actualice la lista cada vez que agregue, suspenda o cambie un medicamento. Llévela con usted cada vez que acuda a una visita con el médico o farmacéutico.

Si necesita más espacio, haga una copia de esta tarjeta de control de la medicación o descargue otra copia del sitio web de la Fundación Estadounidense del Hígado en **www.liverfoundation.org**.

Más información

Para obtener más información sobre cómo administrar sus medicamentos, visite **www.liverfoundation.org/mym**.



El componente Cómo administrar sus medicamentos de la iniciativa La buena salud del hígado, de la Fundación Estadounidense del Hígado ha sido generosamente financiado con las contribuciones de McNeil, PPC, Inc. y Abbott Laboratories.



Tarjeta de control de la medicación
Separe la tarjeta del folleto
y dóblela por la mitad.
Complete la tarjeta y llévela
en la billetera.



Your Liver. Your Life.

Tarjeta de control de la medicación

Esta tarjeta pertenece a:

Nombre en letra de imprenta

N.º de tel.: _____

N.º de tel. móvil: _____

Médico de
atención primaria: _____

N.º de tel.: _____

Especialista: _____

N.º de tel.: _____

Farmacia: _____

N.º de tel.: _____

Medicamentos _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Use el panel posterior para enumerar más medicamento ➡



Tarjeta de control de la medicación (Panel interno)

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____

Medicamento _____

Dosis _____ Fecha de vencimiento _____



Your Liver. Your Life.

Para obtener más información sobre la
Fundación Estadounidense del Hígado,
visite nuestro sitio web:
www.liverfoundation.org
o llame al **1-800-GO-LIVER.**