

Adulto mayor

Cuanto más mayores somos MÁS MEDICAMENTOS UTILIZAMOS

LOS ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS TIENEN MUCHAS ENFERMEDADES, POR LO QUE TOMAN MUCHOS MEDICAMENTOS

entonces
TIENEN RIESGO DE TENER COMPLICACIONES POR SU USO



10 TIPS

para usar medicamentos de forma apropiada en adultos mayores

- 1

Haga una lista. Anote todos los medicamentos que toma, incluidos los de venta libre y vitaminas. La lista debe incluir el nombre de cada medicamento, la cantidad que toma y cuándo lo toma. Mantenga una copia guardada y otra en su billetera o cartera para llevar a la consulta médica.
- 2

Incluya en la lista **yuyos, plantas, productos de homeopatía o similares.**
- 3

Informe a su médico sobre cualquier condición que pueda afectar su capacidad para tomar ciertos medicamentos, como **alergias, enfermedad cardíaca, visual o auditiva, problemas hepáticos, renales o pulmonares.**
- 4

Organice sus medicamentos: para identificar lo que toma guárdelo en su respectiva caja y escriba en la caja día y hora que lo toma.
- 5

Guarde los medicamentos en un **lugar seguro** y lejos de los niños.
- 6

Revise sus medicamentos periódicamente y **descarte** aquellos que estén vencidos
- 7

Evite la automedicación. Ante la duda de que tomar consulte a su médico. No compre medicamentos fuera de las farmacias.
- 8

Siempre que sea posible, **solicite información e indicaciones por escrito a su médico.**
- 9

Hable con su médico respecto a **costos y medicamentos que le producen efectos indeseados.**
- 10

Si es posible, tenga un **familiar o referente** que lo ayude con sus medicamentos

“LA VEJEZ EMPIEZA CUANDO SE PIERDE LA CURIOSIDAD”



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

[Cerrar ventana](#)