

Cuanto más mayores somos

MÁS MEDICAMENTOS UTILIZAMOS



Los adultos mayores de 65 años tienen muchas enfermedades, por lo que toman muchos medicamentos, entonces

TIENEN MAYOR 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.
 - Incluir: nombre de cada medicamento, 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**