

# El uso responsable de los medicamentos, una asignatura pendiente

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 50% de los pacientes toma los fármacos de forma incorrecta
- “Tan importante es comunicar bien al médico nuestro caso, como seguir sus indicaciones sobre el fármaco y el tratamiento prescrito”, afirma el doctor Manuel Escolar, médico de Cinfa

**Pamplona, 10 de febrero de 2020-** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), solo la mitad de los pacientes toma los fármacos de forma correcta. Como explica el doctor Manuel Escolar, responsable del Departamento Médico de Cinfa, [“un uso responsable de un medicamento”](#) es el que permite lograr su fin: curar y reparar la salud de las personas, pero también evitar consecuencias negativas, como efectos secundarios, interacciones no deseadas o pérdida de eficacia (resistencias a la enfermedad), así como frenar un coste personal, social y sanitario innecesario”.

Para lograrlo, la implicación de la persona que toma el medicamento es fundamental: “Aunque la prescripción de un medicamento depende del médico y su dispensación, del farmacéutico, nosotros, como pacientes, somos los responsables de comprender y cumplir el tratamiento que nos indican y las pautas de los profesionales sanitarios”, apunta el experto.

## **Elevado incumplimiento del tratamiento**

Sin embargo, las cifras de incumplimiento de los tratamientos son altas, sobre todo en patologías muy frecuentes como [la hipertensión arterial](#), el [colesterol alto](#) o [la diabetes](#). Por ejemplo, en la enfermedad vascular, se calcula que hay un 39% de abandono de los medicamentos indicados por el médico de familia y un 22% de los prescritos por los especialistas. “Es muy importante que el plan de tratamiento sea negociado entre el profesional sanitario y el paciente. Esto significa que, por ejemplo, este debe informar a su médico de cuándo le viene mejor tomar el fármaco, su nivel de ejercicio, dietas que sigue, etc. Ello facilitará su adherencia al tratamiento o, dicho en otras palabras, le ayudará a seguirlo de la manera más completa y fiel posible a las instrucciones”, explica el doctor Escolar.

Los fallos más habituales a la hora de medicarnos son no seguir el horario en el que hay que tomar cada dosis o no completar la duración de un tratamiento, porque creemos que nos sentimos mejor. También puede ocurrir que se nos olvide tomarlo cuando estamos de viaje o que no sigamos las recomendaciones relativas a la importancia de tomar o no esos fármacos junto con determinados alimentos.

Así mismo, como concluye el experto de Cinfa, “debemos esforzarnos por explicar a nuestro médico los síntomas o los medicamentos que tomamos y no olvidarnos de datos relevantes, lo que resulta muy habitual entre las personas mayores. Tan importante es comunicar correctamente todo esto al médico, como estar seguir sus indicaciones respecto al tratamiento o los cambios en nuestro estilo de vida”.

## **10 consejos para usar correctamente los medicamentos:**

- 1. Participa activamente en lo que tenga que ver con tus medicamentos.** Es indispensable que el ciudadano tome parte en las decisiones relacionadas con su salud y enfermedades, que hable y consulte sus dudas con el médico o farmacéutico y que entienda y esté de acuerdo con el tratamiento establecido, incluyendo los cambios en su alimentación, ejercicio y otros hábitos.
- 2. El médico sabe lo que necesitas.** Nuestro médico de cabecera o el especialista correspondiente será el encargado de recetarnos el medicamento que se ajuste a la dolencia que padecemos o de responder a nuestras consultas acerca de posibles cambios de un fármaco u otro. Debemos seguir siempre sus indicaciones y pautas de medicación en cuanto a dosis y tratamiento y no suspenderlo sin motivo justificado. Lo mejor es que el profesional, además de dar información de forma oral, la ponga también por escrito.

3. **Adquiere siempre tu medicación en la farmacia.** La farmacia es el único lugar autorizado en España para dispensar medicamentos. La compra de medicamentos en otros establecimientos o en Internet no garantiza su seguridad y calidad. También acudiremos a nuestra botica habitual para llevar los medicamentos caducados, con el fin de que sean eliminados correctamente.
4. **Lee detenidamente el prospecto: conoce tu medicamento.** Antes de usar el fármaco que nos han prescrito, debemos reconocer e incluso aprendernos su nombre, tanto el comercial como el del principio activo. También hemos de saber cuándo, cómo y durante cuánto tiempo tomarlo, y [las interacciones que presenta](#) -alimentos, bebidas y otros medicamentos que deben evitarse al tomar dicho producto-. Tampoco está de más averiguar las consecuencias en caso de no seguir al pie de la letra las indicaciones del médico. Para ello, lee detenidamente el prospecto antes de comenzar a tomar el fármaco y también si te surgen dudas después. Hay que prestar especial atención a la fecha de caducidad y desechar los medicamentos que hayan sobrepasado su fecha de vencimiento.
5. **Prepara un botiquín adecuado.** El almacenaje del fármaco debemos hacerlo en función de su naturaleza, pero siempre en un botiquín especialmente destinado a la medicación, donde no haya otros productos como cosméticos o artículos de limpieza y en un lugar sin humedad, con una temperatura adecuada y situado fuera del alcance de los niños.
6. **No sin su envase.** A la hora de [guardar el medicamento](#), debemos hacerlo en su envase original y conservando también su prospecto para poder consultar en todo momento la posología u otra información importante. También nos ayudará a identificarlo acertadamente si surge alguna ingesta accidental o reacciones adversas.
7. **La utilidad del blíster.** El blíster es el envase en el que vienen empaquetadas las cápsulas o comprimidos de cualquier medicamento. Normalmente son de plástico o de aluminio y están troquelados para que pueda separarse individualmente cada pastilla para una mayor comodidad. No debemos sacar el fármaco del blíster y dejarlo suelto en el bolso, por ejemplo, o en la cocina, ya que puede verse dañado. En caso de múltiples medicamentos y, sobre todo, en ancianos o pacientes con alguna discapacidad, es aconsejable el uso de pastilleros que nos ayuden a organizar los distintos comprimidos, cápsulas, etc. En la farmacia podrán asesorarnos sobre los Sistemas Personalizados de Dispensación (SPD).
8. **Atención a las indicaciones de uso.** En general, las pastillas deben ingerirse enteras, ya que no es aconsejable triturar los comprimidos si no se indica específicamente en el prospecto. Y seguiremos las indicaciones sobre si deben tomarse con o sin alimentos, por la mañana o por la noche. En cuanto a los fármacos líquidos, lo mejor es usar siempre los dosificadores que vienen en el envase.
9. **Cuidado con los efectos secundarios.** Algunos medicamentos pueden producir efectos secundarios como [somnolencia](#), reducción de reflejos, aturdimiento y confusión o calambres en los músculos, que hay que tener en cuenta. [Si vamos a conducir tras tomar dicho fármaco](#) o si nuestra actividad laboral tiene que ver con el manejo de maquinaria, hemos de extremar las precauciones.
10. **Trucos para no olvidar.** Puede resultarnos útil establecer un calendario de medicación para evitar despistes, asociar la toma con una tarea cotidiana o programar una alarma en el móvil para recordar tomar nuestros medicamentos.

#### **CinfaSalud: el proyecto de educación en salud de Cinfa**

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Instagram](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#), donde encontrarás [un vídeo con claves para un uso correcto de medicamentos](#).

#### **Sobre Cinfa**

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español y con más de 50 años de experiencia, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto común: poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

#### **Departamento de Comunicación de Cinfa:**

Gemma Artica/ Saioa Aldaya.

Tlf: 650 90 16 41

[gartica@cinfa.com](mailto:gartica@cinfa.com)/ [saioa.aldaya@cinfa.com](mailto:saioa.aldaya@cinfa.com)

[www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)