

Guía del cuidador familiar para el control de la medicación

Tipos de medicación

Las medicaciones no son todas iguales. Hay tres tipos básicos:



Usted debería asegurarse de que todos los médicos y la enfermera de cuidado domiciliario de su familiar conozcan todas las medicaciones herbales y de venta libre que su familiar esté tomando.

- ▶ **Medicaciones con receta médica.** Estas son pedidas por un médico o enfermera practicante y surtidos en una farmacia o por correo. Las medicaciones con receta médica pueden ser "genéricas" o "de marca." Estos tipos de medicaciones son casi iguales, pero las genéricas suelen costar menos. Los médicos tal vez quieran que sus pacientes utilicen medicaciones de marca para determinadas condiciones.
- ▶ **Medicaciones de venta libre.** Estas se venden sin una receta. Incluyen aspirinas, laxantes, medicinas para el resfrío, entre otros.
- ▶ **Medicaciones Herbales** Estas incluyen vitaminas, suplementos dietarios, y tés herbales que se venden en farmacias, tiendas de comida saludable, o en botánicas.

Las medicaciones pueden venir en una o muchas formas: pastillas o cápsulas, líquidos, parches, cremas medicadas, inhaladores, soluciones inyectables, agentes masticables o disolventes, supositorios, pomadas, gotas para los ojos o para los oídos.

Control de la medicación

Como cuidador familiar, puede estar dándole a su familiar uno o más medicaciones. Esto implica las siguientes tareas:

- ▶ Encargar recetas y recoger las reposiciones en la farmacia o arreglar para conseguirlas por correo.
- ▶ Leer las etiquetas de las medicaciones y seguir todas las instrucciones.
- ▶ Proporcionar la medicación indicada en el momento indicado y en la cantidad indicada. Puede que sea usted quien haga esto, o puede que necesite capacitar a otros para que lo hagan bien.

Información importante sobre las medicaciones

- ▶ Preste atención a cualquier efecto secundario u otros problemas por la medicación. Los efectos secundarios pueden incluir náuseas y vómitos, confusión o mareos. Llame al médico o a la enfermera de cuidado domiciliario si nota cualquier problema o tiene consultas sobre la medicación.
- ▶ Controle en el envase de la medicación la fecha de vencimiento, ya que pueden no ser seguras después de dicha fecha. Descarte cualquier medicación fuera de uso o vencida.
- ▶ Asegúrese de que nadie más tome la medicación de su familiar.
- ▶ **Mantenga todas las medicaciones en un lugar seguro.** Algunas deben conservarse en el refrigerador. Todas las medicaciones deben mantenerse lejos del alcance de los niños.



Recuerde:
preste atención a los
efectos secundarios.
Controle la fecha de
vencimiento. No comparta
las medicaciones.
Manténgalas en un lugar
seguro.

Cómo entender las recetas

Las recetas pueden ser muy confusas. Suelen escribirse en latín, utilizando términos que el médico y el farmacéutico entienden. Estos términos dicen cuánto y cuán seguido se debe tomar la medicación y estarán en la receta que usted lleve a la farmacia. A pesar de que siempre debería pedirle al farmacéutico o al médico instrucciones claras, es una buena idea conocer algunos códigos comunes utilizados en las recetas.

A continuación enumeramos una lista con algunos de los códigos más comunes utilizados en las recetas:

Sig – Va a verlo en todas las recetas; significa “escribir”. Sólo significa que el médico le está diciendo al farmacéutico qué preparar y cómo etiquetar la botella de píldoras (u otro envase).

Bid – Tome esta medicación dos veces al día.

Tid – Tome esta medicación tres veces al día.

Qid – Tome esta medicación cuatro veces al día.

Q 3 h – Tome esta medicación cada tres horas.

Qd – Tome esta medicación todos los días.

Prn – Tome esta medicación cuando lo necesite.

Po – Ingiera esta medicación oralmente.

Conciliación de medicaciones

La conciliación de medicaciones es una forma de controlar que todas las medicaciones con receta médica o de venta libre que utiliza su familiar sean correctas. La mejor manera de lograrlo es con una lista, asegurándonos de que no haya medicación sobrante o restante. Puede ser difícil mantener una lista actualizada, ya que las medicaciones suelen cambiar. Esto suele suceder cuando la gente recibe un nuevo diagnóstico (enfermedad) o se muda de un lugar a otro, como de un hospital a un asilo de ancianos.



Mantenga una lista de medicaciones actualizada y modifíquela cada vez que haya algún cambio.

Aquí hay algunas maneras en las que puede ayudar con la conciliación de medicaciones:

- ▶ Mantenga una lista de medicaciones actualizada (al día). Agregue todas las nuevas medicaciones, y borre o tache las que su familiar no toma más.
- ▶ Coloque esta lista donde pueda encontrarla fácilmente, aún durante una emergencia.
- ▶ Lleve esta lista de medicaciones cada vez que su familiar asista al médico o sea internado en un hospital o un asilo de ancianos.
- ▶ Converse sobre todas las medicaciones con el médico de su familiar. Pregunte si hay algún efecto secundario u otros problemas a los cuales prestar atención. Avísele al médico si su familiar también toma otras medicaciones o es alérgico a alguna medicación.

Problemas comunes con la medicación

Problemas comunes con la medicación	Qué puede hacer usted
<p>Problemas relacionados con el nombre de la medicación. El nombre de la medicación que obtiene en la farmacia no siempre es el mismo que el que el médico escribió en la receta como “nombre de marca”, si bien la farmacia le dio la misma medicación con su nombre “genérico”. Esto puede pasar cuando el seguro sólo paga la forma genérica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Consultar al médico si el nombre en la receta es de marca o genérico. ▶ Consultar al médico si importa que su familiar tome la medicación de marca o en su versión genérica.
<p>Problemas al leer la receta.</p> <p>Usted debería comparar la receta escrita con la medicación que obtiene en la farmacia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Decirle al médico o a la enfermera si no pueden leer lo que escriben en las recetas. ▶ Pedirle a su médico que escriba más claramente.
<p>Problemas para conseguir la medicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ El seguro puede no pagar ciertas medicaciones. ▶ La farmacia puede no aceptar el seguro de su familiar como pago. ▶ La farmacia puede no tener la medicación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Hablar con el médico o la enfermera de su familiar. Tal vez puedan ayudarlo a pensar una solución. ▶ Llamar a la compañía de seguros para ver si lo pueden ayudar.
<p>Problemas para oír lo que el médico, la enfermera o el farmacéutico están diciendo. Esto puede suceder cuando la otra persona está apurada o están hablando en un lugar ruidoso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Decirle a la gente que no los puede oír, y pedirles que hablen más fuerte. ▶ Pedirle a la gente que escriba lo que están diciendo así lo puede leer después. ▶ Asegurarse de entender todo lo que necesita antes de dejar al médico, enfermera, o farmacéutico. Será más difícil obtener respuestas después.

Problemas comunes con la medicación	Qué puede hacer usted
<p>Problemas para recordar que debe tomar las medicaciones.</p> <p>Es fácil olvidar tomar las medicaciones a tiempo, aún más cuando su familiar necesita tomar dos o más medicaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Utilizar cajas especiales de pastillas que tengan secciones para colocar las pastillas para cada comida y para la hora de dormir. Algunas cajas incluso emiten un sonido cuando es hora de tomar la medicación. ▶ Preguntar por botellas especiales de Recuento con tapas que cuentan cuántas veces la botella se ha abierto (una manera de saber cuántas pastillas se han tomado).
<p>Problemas para abrir botellas de pastillas o administrar medicaciones en la forma correcta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pedir al médico o farmacéutico que hagan un plan de medicación que se adecue a sus horarios. ▶ Utilizar cajas de pastillas especiales que tengan secciones para ubicar la medicación para diferentes días y diferentes momentos del día. ▶ Consultar por cajas de pastillas automáticas que pueden programarse para abrirse en momentos específicos.

Notas y preguntas

Preguntas para hacer sobre el control de la medicación

Un buen control de la medicación incluye hacer muchas preguntas.

Aquí hay algunas que hacen muchos cuidadores familiares :

Para nuevas medicaciones

- ▶ ¿Cuál es el nombre de esta medicación?
- ▶ ¿Por qué su familiar debe tomarla?
- ▶ ¿En qué momento del día debería su familiar tomar esta medicación?
- ▶ ¿Puede tomarse esta medicación con la comida? Si debe tomarse con el “estomago vacío”, ¿cuántas horas antes o después de las comidas?
- ▶ ¿Hay alguna comida, bebida o actividad (como manejar) que debiera evitar al tomar esta medicación?
- ▶ Si la medicación se recetó para “cuando se necesite”, ¿cómo saber cuándo darla? ¿Debería esperar algún problema como efectos secundarios o reacciones alérgicas? ¿A qué le preste atención? ¿Qué debo hacer si el paciente tiene alguno de estos problemas?
- ▶ ¿Esta receta es para el nombre de marca o la forma genérica de la medicación?
- ▶ Si una versión genérica se encuentra disponible, ¿puede mi familiar tomarla?
- ▶ ¿Cuánto cuesta esta medicación? ¿Mi farmacia la tiene? ¿Mi seguro va a pagarla? Si no, ¿de qué otra forma puedo conseguir esta medicación?

Para la medicación que su familiar está tomando ahora,

- ▶ ¿Qué debería hacer si mi familiar pierde una dosis de la medicación? ¿Debe duplicarse la segunda dosis o debo darle la dosis normal?
- ▶ ¿Qué ocurre si el paciente toma su medicación de más o de menos?
- ▶ ¿Cuándo debería el paciente dejar de tomar su medicación?

Orden por correo

Muchas aseguradoras y algunas farmacias poseen planes de órdenes por correo para medicaciones. Este servicio puede ser especialmente útil si su familiar va a tomar algunas medicaciones por un largo tiempo. La mayoría de los planes de órdenes por correo le permiten obtener suficientes medicaciones por 90 días en vez de ofrecerlas por 30 días como los planes regulares. Los planes de órdenes por correo pueden ahorrarle dinero porque a mayores órdenes, menores costos. También le ahorran tiempo porque no tendrá que ir a la farmacia tan seguido. Otro beneficio es que el plan le dará una lista completa de todas las medicaciones pedidas, que lo ayudará a mantener actualizada la lista de medicaciones de su familiar. Contacte con la compañía de seguros de su familiar para saber si ofrece servicios de órdenes por correo. Si lo hace, pregunte cómo suscribirse al programa. También puede preguntar a sus farmacéuticos locales si ofrecen algún servicio de órdenes por correo o de entrega.

Asistencia financiera

Si su familiar no puede costear una medicación que su médico le recetó, asegúrese de hacérselo saber al médico. Consulte por otras formas de conseguir la medicación. También puede consultar con el médico o asistente social si hay programas que provean asistencia financiera para medicaciones. Por ejemplo, **Needy Meds** es un programa que ofrece asistencia a personas de bajos recursos, sin seguro o con un seguro insuficiente que no pueden pagar sus medicaciones. Para obtener más información sobre los servicios que ofrecen visite www.needymeds.com (en inglés). Las compañías farmacéuticas pueden ofrecer asistencia financiera para medicaciones específicas también.