

MEDICAMENTOS SIN RECETA
• TOS Y RESFRIADOS • ESTÓMAGO
• ALERGIAS • DOLOR DE CABEZA



Medicamentos sin receta

¿Cuál es adecuado
para usted?

Distribuido como servicio público por la
DEPARTAMENTO DE SALUD Y
SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE.UU.
Administración de Drogas y Alimentos
y
Consumer Healthcare Products Association

ÍNDICE

Consejos para los estadounidenses
sobre la atención personal 1

Datos de los medicamentos sin
receta. Todo está en la etiqueta.... 4

Interacciones de medicacmentos:
Consejos sabios..... 6

Es hora de hacerle una revisión
al botiquín..... 8

El embarazo y la lactación..... 9

Los niños no son simplemente
pequeños adultos..... 10

Protéjase contra la manipulación
indebida sellas de seguridad..... 13



CONSUMER HEALTHCARE PRODUCTS ASSOCIATION

CONSEJOS PARA LOS ESTADOUNIDENSES SOBRE LA ATENCIÓN PERSONAL

Acceso + Conocimiento = Poder

Los botiquines de los estadounidenses contienen una selección cada vez mayor de medicamentos sin receta (disponibles por el estante) para dar tratamiento a una extensa variedad de enfermedades. Estos medicamentos sin receta a menudo hacen más que aliviar malestares, dolores y picazón. Algunos pueden evitar enfermedades como las caries dentales, curar enfermedades como el pie de atleta y, con la guía de un médico, ayudan a manejar estados de salud recurrentes, como infecciones vaginales causadas por levadura, migrañas y dolores menores de artritis.



La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (La FDA, siglas en inglés) determina cuáles medicamentos se venden con y sin receta. El término “receta” alude a los medicamentos que son seguros y

eficaces cuando se usan bajo el cuidado de un médico. (En otras palabras, requieren ser recetadas por su médico.) Los medicamentos sin receta son medicinas que la FDA ha determinado que son seguras y eficaces para usarse sin la receta de un médico.

La FDA también está autorizada para decidir cuándo un medicamento con recetado es lo suficientemente seguro como para venderlo directamente a los consumidores sin receta. A consecuencia de este proceso regulador, más de 700 productos vendidos sin receta hoy en día usan componentes o dosis que estuvieron disponibles sólo por receta médica hace 30 años.

El acceso a medicamentos sin receta, que ha aumentado en los últimos años, es particularmente importante para nuestra población de edad madura que envejece. Dos de cada tres estadounidenses en edad madura califican tener la salud entre buena y excelente, pero cuatro de cinco informan tener al menos un estado de salud crónico.



Lo cierto es que los medicamentos sin receta ofrecen una mejor oportunidad de tratar los dolores y enfermedades que tienen una probabilidad mayor de aparecer durante la edad



avanzada. A medida que vivimos más años, trabajamos más tiempo y participamos más activamente en el cuidado de nuestra salud, crece la necesidad de estar mejor informados sobre nuestro cuidado personal.

La mejor manera de que tanto los jóvenes como las personas de edad madura estén mejor informados, es leyendo y comprendiendo la información de las etiquetas de los medicamentos sin receta. Después del propio medicamento, comprender la etiqueta es la parte más importante del cuidado personal al usar medicamentos sin receta.

Junto con las nuevas oportunidades de la administración propia de un medicamento, vienen las nuevas responsabilidades y una necesidad mayor de tener más conocimientos. La FDA y Consumer Healthcare Products Association (CHPA) han preparado la siguiente información para ayudar a los estadounidenses a sacarle provecho a las oportunidades de cuidado personal.

DATOS DE LOS MEDICAMENTOS SIN RECETA. TODO ESTÁ EN LA ETIQUETA

Usted no pasaría por alto las instrucciones de su médico al usar un medicamento recetado, por lo tanto, no ignore la etiqueta al tomar un medicamento sin receta. Esto es lo que debe saber:



- **NOMBRE DEL PRODUCTO**
- **“ACTIVE INGREDIENTS”** (componentes activos)—las sustancias terapéuticas en el medicamento
- **“PURPOSE”** (propósito)—la categoría del producto (por ejemplo, antihistamínico, antiácido o supresor de la tos)
- **“USES”** (usos)—los síntomas o las enfermedades que el producto tratará o prevendrá
- **“WARNINGS”** (advertencias)—cuándo no debe usarse el producto, cuándo debe suspenderse, cuándo se debe consultar con un médico y los posibles efectos secundarios
- **“DIRECTIONS”** (instrucciones)—cómo y cuánto debe tomarse, y por cuánto tiempo

- “OTHER INFORMATION” (otra información)—tal como la información de almacenamiento
- “INACTIVE INGREDIENTS” (componentes inactivos)—las sustancias, como los agentes ligantes, los colorantes y el sabor

Usted puede también ayudarse a sí mismo al leer la etiqueta. Disponga siempre de suficiente luz. Por lo general es necesario tener tres veces la cantidad de luz para leer el mismo renglón a los 60 años que a los 30. Si fuera necesario, use sus anteojos (espejuelos) o lentes de contacto al leer las etiquetas.

Recuerde siempre buscar la información que en la declaración que describe el sello de seguridad antes de comprar el producto y al usarlo.

Cuando se trata de medicamentos, más cantidad no necesariamente quiere decir mejor. Nunca debe usar inapropiadamente los medicamentos sin receta tomándolos por más tiempo o en dosis más altas que las que aparecen recomendadas en la etiqueta. Los síntomas persistentes son una clara señal de que es hora de consultar con un médico.

Asegúrese de leer la etiqueta cada vez que compre un producto. El hecho de que dos o más productos pertenecen a la misma familia de marca no quiere decir que están hechos para tratar las mismas condiciones o contienen los mismos componentes.

Recuerde, si tiene alguna pregunta después de leer la etiqueta, hable con un médico, enfermero o farmacéutico.

INTERACCIONES DE MEDICAMENTOS: CONSEJOS SABIOS

Aunque leves y relativamente poco comunes, las interacciones en las que están implicados los medicamentos sin receta pueden producir resultados indeseados o disminuir la eficacia de la medicina. Es particularmente importante tener información sobre las interacciones entre fármacos si toma medicamentos con y sin receta a la misma vez.

Algunos medicamentos pueden también interactuar con alimentos y bebidas, así como con condiciones médicas como la diabetes, las enfermedades de los riñones y la alta presión sanguínea.

A continuación se señalan algunas precauciones de interacción entre fármacos para algunos componentes comunes en los medicamentos sin receta:

- Evite beber alcohol si está tomando antihistamínicos, productos para la tos y el resfriado con el componente dextrometorfán (dextromethorphan, siglas en inglés) o medicamentos para tratar el insomnio.
- No use medicamentos para tratar el insomnio si está tomando sedantes o tranquilizantes con receta.

- Consulte con su médico antes de tomar productos que contienen aspirina si está tomando un medicamento para disminuir la viscosidad de la sangre o si tiene diabetes o gota.
- No tome laxantes si tiene dolor abdominal, náuseas o vómitos.
- No use un descongestionante nasal si está tomando un medicamento con receta para la alta presión sanguínea o la depresión, o si tiene enfermedades del corazón o de la tiroides, diabetes o problemas de la próstata a menos que se lo indique un médico.

Esta lista no es completa. ¡Lea la etiqueta! Las etiquetas de los medicamentos cambian a medida que se hace disponible más información. Por esto es importante leer la etiqueta cada vez que tome un medicamento.





ES HORA DE HACERLE UNA REVISIÓN AL BOTIQUÍN

- Asegúrese de inspeccionar sus medicamentos al menos una vez al año.
- Guarde siempre los medicamentos en un lugar fresco y seco, o en la manera que se indica en la etiqueta.
- Deseche todos los medicamentos después de la fecha vencimiento.
- Para garantizar que nadie tome el medicamento incorrecto, conserve todas las medicinas en el recipiente original.

EL EMBARAZO Y LA LACTACIÓN

Los medicamentos pueden pasar de la mujer embarazada al bebé por nacer. Una cantidad segura de medicamento para la madre puede ser demasiado alta para el bebé dentro de la madre. Si está embarazada, hable siempre con su médico antes de tomar algún medicamento, ya sea con o sin receta.



Aunque la mayoría de los medicamentos pasan a la leche materna en concentraciones demasiado bajas como para producir efectos indeseados en el bebé, las madres que amamantan siempre necesitan tener precaución. Hable siempre con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento mientras esté amamantando. Él o ella puede indicarle cómo ajustar el horario y la dosis de la mayoría de los medicamentos de manera que la exposición al bebé sea la menor posible, o si se debe evitar del todo tomar el medicamento.

LOS NIÑOS NO SON SIMPLEMENTE PEQUEÑOS ADULTOS

Los medicamentos sin receta rara vez vienen en un solo tamaño. A continuación se señalan algunos consejos sobre cómo administrar medicamentos sin receta a los niños:

- Los niños no son simplemente pequeños adultos, por lo tanto, no estime la dosis con base en el tamaño.
- Lea la etiqueta y siga todas las instrucciones.
- Siga las limitaciones indicadas para la edad que aparecen en la etiqueta.
- Algunos medicamentos sin receta vienen en diferentes potencias. ¡Tenga cuidado!
- Conozca la diferencia entre TBSP. (tablespoon/cucharada) y TSP. (teaspoon/cucharadita). Éstas representan dosis muy diferentes.
- Tenga cuidado al convertir las instrucciones de las dosis. Si la etiqueta dice dos cucharaditas, es mejor usar una cuchara de medir o una taza para administrar medicamentos con marcas por cucharadita y no una cuchara común empleada en la cocina.

- No juegue a ser doctor. No aumente al doble la dosis simplemente porque su niño parece estar más enfermo que la vez anterior.
- Antes de darle a su niño dos medicinas a la vez, hable con su médico o farmacéutico.
- Nunca permita que los niños tomen medicamentos por su cuenta.
- Nunca diga que los medicamentos son dulces para hacer que sus niños los tomen. Si ellos se encontraran solos con el medicamento, probablemente se acordarán que usted dijo que eran dulces.

LOS RECIPIENTES A PRUEBA DE NIÑOS

Las tapas a prueba de niños están diseñadas para dificultarles a los niños poder abrirlas. Recuerde, si no cierra la tapa después de cada uso, el aditamento a prueba de niños no puede hacer su trabajo, es decir, no permitir que los niños lo abran.

Es mejor guardar todos los medicamentos y suplementos dietéticos en lugares



donde los niños no puedan verlos ni alcanzarlos. Los recipientes con píldoras no deben dejarse en el mostrador de la cocina como recordatorio. Las carteras (bolsas) y los maletines son de los peores sitios para esconder medicinas de niños curiosos. Y ya que los niños son imitadores naturales, es buena idea no tomar medicinas frente a ellos. Es posible que más adelante se sientan tentados a jugar “a las casitas” con su medicamento.

Si encuentra que algunos recipientes son difíciles de abrir, y no tiene niños pequeños viviendo con usted ni de visita, debe saber que la ley permite la venta de un tamaño de recipiente por cada medicamento sin receta sin aditamentos a prueba de niños. Si no lo ve en el estante de la tienda, pregunte.

PROTÉJASE CONTRA LA MANIPULACIÓN INDEBIDA SELLAS DE SEGURIDAD

Los fabricantes de medicamentos sin receta sellan la mayoría de los productos indicadores de manipulación indebida para ayudar a proteger contra la manipulación criminal de las mismas. Este sistema funciona proporcionando una prueba visible si se ha alterado el recipiente. Pero este sistema no es 100 por ciento seguro. A continuación se señalan formas en que puede protegerse:



- Fíjese bien en el aditamento indicador de manipulación de la tapa del recipiente antes de abrirlo. Éste aparece indicado en la etiqueta.
- Inspeccione la parte externa del recipiente antes de comprarlo. Cuando llegue a su casa, inspeccione el medicamento dentro.

-
- No compre un producto de venta sin receta si el recipiente está dañado.
 - No use ninguna medicina que se vea de alguna forma descolorida o diferente.
 - Si algo parece sospechoso, tenga sospechas. Comuníquese con la tienda donde adquirió el producto. ¡Devuélvalo!
 - Nunca tome medicamentos en la oscuridad.

Para obtener gratis grandes
cantidades, visita
www.chpa-info.org



**DEPARTAMENTO DE SALUD Y
SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE.UU.
Administración de Drogas y Alimentos**



CONSUMER HEALTHCARE PRODUCTS ASSOCIATION

Consumer Healthcare Products Association (CHPA) es una organización nacional que representa a compañías dedicadas a proveerles a los consumidores medicamentos sin receta seguros y eficaces y suplementos dietéticos, así como la información necesaria para usarlos debidamente.

*Adaptación del inglés