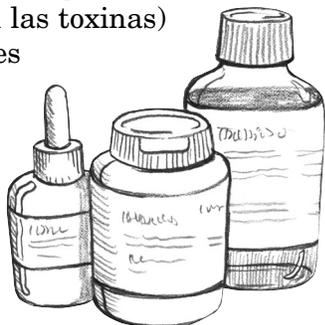


# Caregiver Assistance News

"CARING FOR YOU... CARING FOR OTHERS"

## Sobre los medicamentos Todo a su debido tiempo...

Hay una gran diferencia en administrar los medicamentos a un anciano que a una persona más joven. ¿Porque? Porque los ancianos absorben la misma cantidad de medicamentos que una persona más joven, pero lo hacen más lentamente. Algunas medicinas pueden ser dañinas para personas mayores porque sus riñones e hígado (los órganos que filtran las toxinas) son menos eficientes con el avance de la edad y porque los medicamentos se acumulan en nuestros cuerpos con el paso del tiempo.

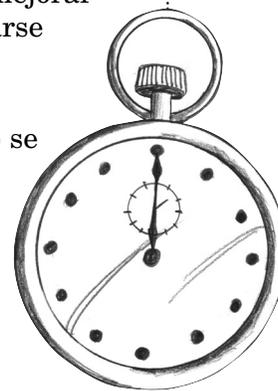


### **Sigue las instrucciones cuidadosamente**

Por lo tanto, ya sea en el cuidado de otra persona o cuando tú mismo tomes

medicamentos, es importante seguir las instrucciones. No tomes lo doble, no pierdas tu horario, y nunca combines medicinas sin consultar al médico o farmacéuta. Algunos medicamentos requieren agua o líquidos para mejorar la absorción, o deben administrarse bajo la lengua o con la comida.

El dicho de "Todo a su debido tiempo" es muy acertado cuando se trata de los medicamentos. Por ejemplo, algunas medicinas, como Prilosec y Prevacid, se utilizan para reducir el ácido estomacal. Una encuesta reciente reveló que el 88 por ciento de los pacientes tomaban estos medicamentos incorrectamente, lo cual los hacía inútiles. No desperdices el dinero.



**Sigue las instrucciones cuidadosamente y no te dilates en preguntarle a la enfermera, el médico o farmacéuta sobre cualquier duda que tengas.**



Por George Gerding, R. Ph  
farmacéuta asesor  
NCS HealthCare

### **Precaución**

Medicamentos sin receta. Los medicamentos disponibles "sin receta" no están sin riesgo. Aún el Tylenol®, en dosis altas (más de 3 a 4 mil miligramos al día) por largos periodos o en combinación con el alcohol, es dañino para el hígado. Medicinas anti-inflamatorias como el ibuprofen (Motrin®, Advil®) y Aleve® traen un riesgo de úlceras gastrointestinales y daño al hígado con el uso prolongado.

**Nota** Los asistentes profesionales del cuidado deben seguir las guías de su agencia al administrar medicamentos.

## Preguntas para el farmacéuta

El seguro de salud no cubre todos los medicamentos disponibles por receta. Por lo tanto, es importante buscar la farmacia de menor costo y continuar con ella. El farmacéuta llegará a conocer la condición de la persona y te podrá aconsejar sobre los problemas posibles.

No trates de economizar en los medicamentos sin consultar al médico. El farmacéuta puede decirte:

- ✓ Si existe un sustituto genérico (no de marca) o si éste puede causar efectos secundarios adversos.
- ✓ Si la combinación de las medicinas múltiples que le han recetado puede causar interacciones dañinas entre los medicamentos.
- ✓ Los riesgos de no terminar toda la medicina recetada.
- ✓ Si la medicina puede envasarse en un recipiente grande y fácil de abrir con una etiqueta en letra grande.
- ✓ Si una sobredosis de la medicina es peligrosa para niños o una persona que se haya confundido.
- ✓ Si la persona puede fumar y beber alcohol, o conducir después de tomar la medicina.
- ✓ Si se debe tomar el medicamento con una comida, con agua o leche, etc.

### Nota La lista de medicinas

Las personas mayores deben llevar consigo una tarjeta que nombra las medicinas que toma, incluyendo gotas para los ojos y suplementos vitamínicos y mostrársela al médico.

### FARMACIA



**Idea** si te encargas de una persona que debe tomar varios medicamentos por sí mismo, localiza una farmacia que pueda empacar las medicinas de manera simple.

### Un nuevo aliado para reducir el costo de las medicinas



Se calcula que aproximadamente de ocho a doce millones de personas mayores califican para algún programa de asistencia pública o privada y no la reciben actualmente.

**El Concilio Nacional de la Vejez (National Council on the Aging) ofrece un nuevo servicio llamado RxdeVerificaciondeBeneficios (BenefitsCheckUpRx) en el sitio web [www.benefitscheckup.org](http://www.benefitscheckup.org)**

Antes de empezar, reúne todos los frascos de medicinas y verifica tus ingresos mensuales. Visita el sitio web, y llena el cuestionario. Recibirás un informe diciéndote para cuales programas calificas y como solicitar sus beneficios. *Tu biblioteca publica te puede proporcionar acceso a la red Internet.*



"¿Y cuándo se suponía que debía tomar éstas?"

## La Administración y anotación de los medicamentos

Las personas que tienen problemas serios de salud frecuentemente deben tomar grandes cantidades de medicamentos a diferentes horarios durante el día. Es esencial tener un sistema cuidadoso para llevar la relación de cuándo y cómo se debe administrar cada medicina, y cuándo en realidad se administró.

El siguiente Horario Semanal de Medicamentos es un buen modelo a seguir. Asegurate que anotas las horas (a.m. y p.m.) cuando realmente se administraron y pide que cada encargado de la salud firme con sus iniciales.

### Horario Semanal de Medicamentos (ejemplo)

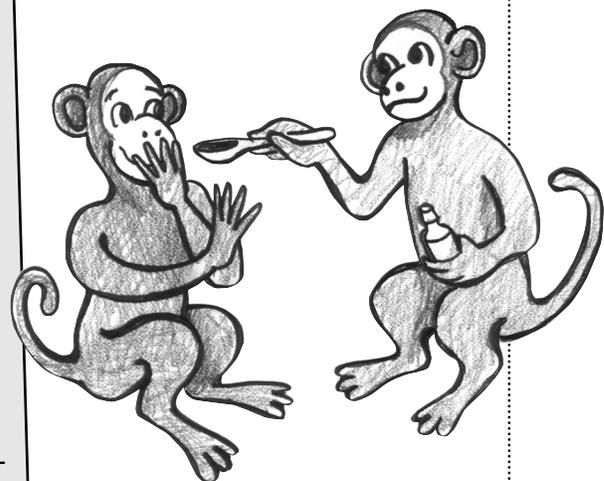
Medicamento	Fecha/Hora/Iniciales						
	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Nombre, dosis, frecuencia, con comida, en ayunas							
<b>Example</b>							
2 mg. Coumadin 1x diario por la mañana con comida	8:30am	8:00am	9:00am	8:45am	9:00am	8:30am	7:45am
400 mg. folic acid 1x diario por la mañana	8:30am	8:00am	9:00am	8:45am	9:00am	8:30am	7:45am
Fruitlax 1 cucharada por la noche solamente	6pm	6pm	6:30pm	6:45pm	6:15pm	6:30pm	7:00pm
Visine	10am	10am		4pm			



#### INTERCAMBIO DE IDEAS

**Pregunta:** ¿Porqué no puedo solamente comprar vitaminas y medicinas "naturales" en vez de las que el médico recetó?

**Respuesta:** Bueno, a veces, puedes, pero debes consultar al médico primero. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, siglas en inglés) no regula los "suplementos" vitamínicos y otros remedios herbales disponibles sin receta médica. Por lo tanto, no existen los mismos controles sobre la calidad y los ingredientes - como tampoco los mismos análisis para detectar reacciones adversas. Además, combinar "remedios naturales" con medicamentos recetados puede causar efectos dañinos que no se notan inmediatamente. Recuerda: si no estás seguro, no es seguro.



*El envejecer es algo que sólo te sucede con suerte.*  
—Groucho Marx

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.

From the publishers of

*The Comfort of Home*

*Guide for Caregivers*

available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

© 2003 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

## *Cuidate a ti mismo*

### *Receta para la salud: camina*

*Igual que los medicamentos, debes considerar el ejercicio parte de tu receta para mejorar la salud. E igual que la misma dosis de medicina no funciona para todo el mundo, la cantidad y el tipo de ejercicio que haces depende de lo quieres lograr y tu condición actual.*

- *Para reducir el riesgo de ataque cardiaco: camina enérgicamente de veinte a treinta minutos.*
  - *Para prevenir la pérdida de densidad en los huesos: las mujeres mayores de 60 deben añadir un condicionamiento de fuerza dos veces a la semana.*
  - *Para quemar grasa: para mejores resultados, haz ejercicio 60 minutos al día, los siete días de la semana. Después de treinta minutos de ejercicio tu cuerpo cambia de quemar carbohidratos a quemar grasa.*
- Después de consultar con el médico sobre tu programa de ejercicio, busca un horario en tu día para cuidarte a ti mismo por medio de ejercicio.*



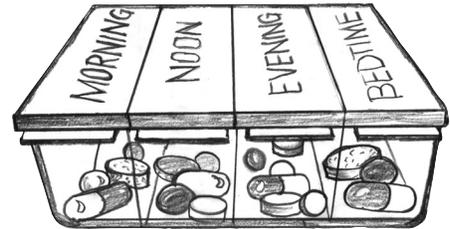
# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

## E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en lo importante que es seguir las instrucciones del médico al pie de la letra al tomar y administrar medicamentos. Tus respuestas a las siguientes preguntas de Verdadero o Falso te ayudarán en el proceso de pensar y aprender.

1. Si un medicamento está disponible sin receta no puede ser dañino en ningún modo.  
V F
2. En realidad no importa a que hora se toma una medicina siempre y cuando se tome al fin de cuentas.  
V F
3. Las personas mayores absorben medicamentos de manera diferente a los jóvenes.  
V F
4. Si se toma Tylenol® en dosis altas por largo tiempo puede ser dañino para el hígado.  
V F
5. El farmacéuta puede ser útil para entender el medicamento que se ha recetado.  
V F
6. Sustituir el medicamento recetado por el médico con un remedio "natural" nunca tiene consecuencias.  
V F
7. Es esencial tener un sistema para llevar la relación de los medicamentos que se toman.  
V F
8. Debería pensar en cuidarme a mi mismo con el ejercicio como receta para mi salud.  
V F
9. La persona debe tener una lista completa de todos los medicamentos que toma, incluyendo gotas para los ojos y vitaminas.  
V F
10. Existen programas disponibles para reducir el costo de los medicamentos para quienes califican.  
V F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_