



Be MedWise®

**Sea MediSabio.
Utilice los
medicamentos
de venta libre
con prudencia**



De toses y resfríos a fiebres, dolores, acidez y otras dolencias comunes, utilizamos a menudo los medicamentos de venta libre para tratar nuestros síntomas. Pero, aunque los medicamentos de venta libre son seguros cuando se toman según las instrucciones, no dejan de ser medicamentos. Por eso es importante **Ser MediSabio**® al comprar y tomar medicamentos de venta libre. Así como usted seguiría el consejo de su médico al tomar medicamentos recetados, usted necesita información sobre cómo tomar con cuidado los medicamentos de venta libre.

Las 3 R's de Ser MediSabio

Tomar medicamentos de venta libre de un modo seguro es demasiado importante como para adivinar su uso, así que los farmacéuticos, los médicos, enfermeras y otros expertos de salud ofrecen el mismo consejo: Siga las 3 Rs para usar las medicinas correctamente. Es decir, sencillamente, cuando compre o utilice un medicamento de venta libre, recuerde:

- **Respete**, los medicamentos de venta libre son medicamentos que se deben tomar con cuidado;
- **Reconozca** que todos los medicamentos (recetados y no-recetados) tienen **riesgos** así como ventajas; y
- **Responsabilícese** de aprender cómo tomar cada uno de sus medicamentos de venta libre de la manera apropiada. Ser responsable también significa seguir esta regla importante: cuando tenga duda, pregunte primero. Su farmacéutico, médico o enfermera pueden ayudarle a conseguir la información que usted necesita para seleccionar y utilizar los medicamentos de venta libre correctamente.

Cómo Ser MediSabio

Utilizados según sus instrucciones, los medicamentos de venta libre son seguros y efectivos, pero al igual que con los medicamentos recetados, deben ser tomados con cuidado. De hecho, muchos de los medicamentos que hoy son de venta libre, antes se vendían solamente con receta. Tener estos medicamentos disponibles sin necesitar ver a un médico para una receta es un beneficio para todos. Sin embargo, aprovechar estos medicamentos de venta libre también significa aprender cómo **Ser MediSabio** siguiendo estos pasos sencillos:

- Lea la etiqueta - cada vez que usted compre o utilice un medicamento de venta libre preste mucha atención a los ingredientes, y las instrucciones de uso y advertencias.
- Tome solamente la dosis recomendada según lo indicado en la etiqueta.
- Hable con su farmacéutico o médico antes de combinar un medicamento de venta libre con un medicamento recetado o antes de tomar más de un medicamento de venta libre al mismo tiempo.
- Lleve registro de todos los medicamentos de venta libre, medicamentos recetados, suplementos dietéticos y remedios herbarios que usted toma. Comparta este registro con sus proveedor de asistencia médica en cada consulta.

Sea MediSabio – Use los medicamentos de venta libre con prudencia



Be MedWise®

*Promoting Wise Use of
Over-the-Counter Medicines*



Sepa qué está tomando

Al seleccionar un medicamento de venta libre, comience con esta pregunta sencilla: ¿qué contiene el producto?

Así como usted verifica etiquetas de alimento para saber acerca de sus ingredientes, la manera de **Ser MediSabio** es leer y entender la etiqueta de Información del Medicamento. Desarrollado por The Food and Drug Administration, (FDA por sus siglas en inglés), la etiqueta de Información del Medicamento explica en detalle y con claridad lo que hay en cada medicamento de venta libre, su propósito, los usos, las advertencias específicas, y cómo tomar el producto. Esta información escrita en letra grande, usa términos claros y fáciles de entender.

En la mayoría de los casos, los medicamentos de venta libre que están en las repisas de las tiendas tienen esta etiqueta estandarizada, lo que le facilitará elegir el producto más apropiado y entender los riesgos y beneficios de cada medicamento. Para el 2005, virtualmente todos los medicamentos de venta libre deben llevar la etiqueta de Información del Medicamento.

Cuando usted lea la etiqueta de Información del Medicamento, la mejor manera de averiguar lo que hay en el producto de venta libre que usted piensa tomar, es buscar el **ingrediente o los ingredientes activos**. Este es el medicamento real del producto. Sin embargo, muchos productos de venta

libre contienen el mismo ingrediente activo. Por lo tanto, si usted fuera a tomar dos medicamentos de venta libre al mismo tiempo con el mismo ingrediente activo, estaría tomando dos veces la cantidad recomendada y eso podría causarle problemas de salud. Los medicamentos recetados pueden contener también el mismo ingrediente activo como los medicamentos de venta libre así que **Sea MediSabio** y siempre dígame a su farmacéutico o a su médico los medicamentos recetados que usted está tomando antes de combinarlos con un medicamento de venta libre.

Sabía usted que:

El ingrediente activo acetaminophen se utiliza en cientos de medicamentos recetados y de venta libre? Algunos productos comunes incluyen:

- Tylenol®
- Excedrin®
- Bromo Seltzer®
- TheraFlu®
- Dayquil® y Nyquil®
- Midol®
- Darvocet®
- Percocet®
- Zebutal®

Siga las instrucciones

La etiqueta de Información del Medicamento, facilita más que nunca seguir las instrucciones para tomar medicamentos de venta libre. The Food and Drug Administration (FDA por sus siglas en inglés), requiere a cada fabricante que indique la cantidad del medicamento que uno debe tomar (la dosis), cuántas veces durante el día uno debe tomar la medicina, y cuántos días seguidos uno puede utilizar el medicamento sin riesgo.

Aunque usted haya utilizado un medicamento de venta libre anteriormente, lea la etiqueta de Información del Medicamento y siga las instrucciones. No tome más que la cantidad recomendada de ningún medicamento a menos que se lo ordene un médico.

Deje que la etiqueta de Información del Medicamento le ayude a Ser MediSabio

Además de aprender lo que hay en el medicamento de venta libre y cómo tomarlo correctamente, la etiqueta contiene otra información importante que usted necesita saber, como:

- *La categoría o el tipo de medicamento.* Esta información se encuentra bajo la sección llamada **propósito**.
- *Los síntomas o afecciones que los productos tratarán o prevendrán.* Usted puede encontrar esta información en la sección llamada **usos**.
- *Cuándo no utilizar el producto, cuándo dejar de tomarlo y cuándo ver a un médico.* Estos datos se encuentran en la sección llamada **advertencias**.
- *Qué más hay en el producto.* Esta información se incluye en la sección llamada **ingredientes inactivos**.
- *Cómo guardar el producto.* Busque esta información en la sección llamada **otra información**.

Toda esta información se encuentra en el mismo lugar y en la misma manera en todos los medicamentos de venta libre que contienen la etiqueta de Información del Medicamento. Esto le facilita la información que usted necesita para comparar los productos antes de comprarlos.

The Drug Facts Label

| Drug Facts | |
|--|--|
| Active ingredient (in each tablet) Chlorpheniramine maleate 2 mg | Purpose Antihistamine |
| Uses temporarily relieves these symptoms due to hay fever or other upper respiratory allergies: ■ sneezing ■ runny nose ■ itchy, watery eyes ■ itchy throat | |
| Warnings Ask a doctor before use if you have: ■ glaucoma ■ a breathing problem such as emphysema or chronic bronchitis ■ trouble urinating due to an enlarged prostate gland | |
| Ask a doctor or pharmacist before use if you are taking tranquilizers or sedatives | |
| When using this product ■ you may get drowsy ■ avoid alcoholic drinks ■ alcohol, sedatives, and tranquilizers may increase drowsiness ■ be careful when driving a motor vehicle or operating machinery ■ excitability may occur, especially in children | |
| If pregnant or breast-feeding, ask a health professional before use. Keep out of reach of children. In case of overdose, get medical help or contact a Poison Control Center right away. | |
| Directions | |
| adults and children 12 years and over | take 2 tablets every 4 to 6 hours; not more than 12 tablets in 24 hours |
| children 6 years to under 12 years | take 1 tablet every 4 to 6 hours; not more than 6 tablets in 24 hours |
| children under 6 years | ask a doctor |
| Other information store at 20-25° C (68-77° F) ■ protect from excessive moisture | |
| Inactive ingredients D&C yellow no. 10, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, pregelatinized starch | |

Tomar medicamentos de venta libre con prudencia es demasiado importante como para adivinar su uso

Antes de tomar cualquier medicamento de venta libre, siempre lea las instrucciones y las advertencias en la etiqueta de Información del Medicamento. Si usted no está seguro cómo elegir o utilizar un medicamento de venta libre, hable con su farmacéutico, médico u otro profesional de asistencia médica.

Las preguntas que hay que hacer:

- ¿Es este medicamento seguro para mí?
- ¿Cuánto debo tomar y cuántas veces?
- ¿En cuánto tiempo veré algún resultado?
- ¿Puede interactuar este producto con otros medicamentos (recetados y de venta libre), las vitaminas o los productos de hierbas que tomo?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios posibles a que debería prestar atención?
- ¿Qué otros medicamentos de venta libre debo evitar mientras estoy tomando este medicamento?
- ¿Cuánto tiempo puedo utilizar este medicamento sin riesgo?
- ¿Afectará este medicamento a mis otros problemas médicos? (Por ejemplo, embarazo, glaucoma, enfisema)
- ¿Puedo continuar con mis actividades normales al tomar este medicamento?

Para prevenir las interacciones de drogas, hable con su farmacéutico o médico acerca de:

- El consumo de bebidas alcohólicas si usa medicamentos de venta libre para el insomnio, los productos para la tos y el resfrío, o los medicamentos de venta libre para las alergias. Si estos medicamentos de venta libre contienen el ingrediente dextromethorphan o un antihistamínico, combinarlos con alcohol puede aumentar el adormecimiento.
- Si es aconsejable tomar un medicamento de venta libre para el insomnio si también está tomando un sedante o tranquilizante recetado.
- Tomar medicamentos de venta libre que contienen aspirina si usted también toma un medicamento recetado para diluir la sangre, o si tiene diabetes o gota.
- **Sea MediSabio** – Use los medicamentos de venta libre con prudencia

Además de hacer preguntas, la manera de **Ser MediSabio** es siempre decirle a su farmacéutico o médico acerca de todos los medicamentos que usted está tomando, incluyendo medicamentos recetados, otros medicamentos de venta libre, e incluso vitaminas y productos de hierbas. Esta medida es la mejor manera de prevenir un problema, como una interacción de medicamentos que puede producir resultados indeseados o hacer los medicamentos menos efectivos.

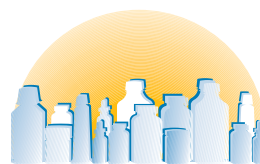
En resumen...

Los medicamentos de venta libre pueden ayudar a tratar una variedad de síntomas, del dolor de cabeza y artritis, a la acidez, alergias y el resfrío común. Ellos son seguros y efectivos cuando son usados como dirigido, pero eso significa tomar estas propias medidas para **Ser MediSabio**:

- Lea la etiqueta de Información del Medicamento.
- Siga las instrucciones de la etiqueta con atención.
- Si usted tiene preguntas, busque el consejo de su farmacéutico u otro profesional de asistencia médica.

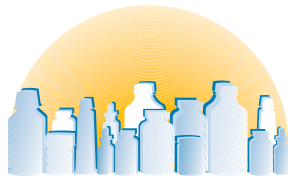
En suma, tome el tiempo para comprar y usar cuidadosamente los medicamentos de venta libre. Recuerde **Ser MediSabio**.

The National Council on Patient Information and Education (NCPIE) no supervisa ni aprueba las actividades de ningún grupo o profesional. La discusión y la acción referente a los medicamentos son la responsabilidad solamente del paciente y sus profesionales de asistencia médica, y no de NCPIE.



Be MedWise®

*Promoting Wise Use of
Over-the-Counter Medicines*



Be MedWise[®]

*Promoting Wise Use of
Over-the-Counter Medicines*

**The National Council on
Patient Information and Education (NCPIE)**

4915 Saint Elmo Avenue, Suite 505
Bethesda, MD 20814-6082

301.656.8565

www.bemedwise.org