

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

CR ConsumerReports™

ashp  
pharmacists advancing healthcare®



## Cómo tomar medicinas de forma segura

### Cómo medir dosis líquidas de manera correcta

**U**na dosis es la cantidad de medicina que toma cada vez. Puede tomar varias dosis en un día. Es muy importante tomar la dosis correcta, especialmente para los niños. Este reporte de Cómo Elegir Sabiamente le ayuda a medir dosis de medicinas líquidas correctamente.

#### **No use una cuchara de cocina**

Las cucharitas y las cucharas que usa para cocinar y comer no son muy exactas. Algunas cucharitas pueden contener el doble de líquido que otras. Además, es fácil confundir una cucharadita (tsp) con una cucharada (Tbsp).

Es más preciso medir las medicinas en mililitros. La Sociedad Estadounidense de Farmacéuticos del Sistema de Salud, junto con muchas otras sociedades médicas y grupos de seguridad, recomiendan usar mililitros para recetar y tomar medicina líquida.

#### **Use mililitros para las medicinas líquidas**

Los mililitros (mL) son una unidad normal de medida en medicina. Se usan en todo el mundo. Los mililitros pueden medir con precisión cantidades desde muy pequeñas hasta grandes.



#### **Evite una sobredosis**

Para los adultos, tomar un poco más de una medicina de venta libre probablemente no cause demasiado daño. Sin embargo, para los niños es importante dar exactamente la cantidad de medicina recomendada o recetada. Los niños pesan menos que los adultos, por lo que incluso un poco más de medicina puede ser perjudicial. Por lo general, las dosis para los niños se basan en el peso del niño.

Una sobredosis puede causar graves problemas, incluso la muerte. Un estudio de 5 años descubrió que más de 3,000 niños menores de 12 años tuvieron efectos secundarios de medicinas para la tos y el resfriado. Los efectos secundarios incluían inquietud, somnolencia extrema, alucinaciones y latidos cardiacos rápidos. Veinte de los niños, la mayoría menores de dos años, murieron. A uno de cada tres niños se le dio la cantidad equivocada de medicina. El resto encontró y tomó la medicina por accidente.

### Use el aparato para administrar dosis que se incluye con la medicina

La mayoría de las medicinas líquidas vienen con una jeringa oral o un vaso pequeño. Estos aparatos dosificadores deberían tener marcas de mililitros.

- Siempre use el aparato dosificador que viene con la medicina.
- Cuando recoja una receta, asegúrese de que se incluya un aparato dosificador. Si no es así, pida al farmacéutico un vaso o una jeringa, para poder medir con precisión.
- Si una receta indica cucharaditas o cucharadas, pídale a su médico o farmacéutico que le dé la dosis en mililitros.
- Si su médico le receta una medicina líquida, asegúrese de entender cuánta medicina dar y con qué frecuencia.
- Pídale a su médico o farmacéutico que le muestre cómo medir la medicina correctamente si no está seguro.
- Si pierde el aparato dosificador, pídale a su médico o farmacéutico uno nuevo. Para las medicinas de venta libre, llame a la línea de ayuda en el envase.

### Llamar al Departamento de Control Toxicológico

Puede llamar a la Asociación Estadounidense de Centros de Control Toxicológico al 1-800-222-1222 para consejos y ayuda. Tenga este número de teléfono a la mano para llamar inmediatamente en caso de una sobredosis accidental.

Usar el aparato dosificador que viene con su medicina es una manera de tomar las medicinas de forma segura. A continuación, se dan algunos otros consejos de seguridad.

Este informe es para que lo use cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense de Farmacéuticos del Sistema de Salud. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite:

[ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/)

## Consejo de Consumer Reports

# Consejos de seguridad para las medicinas

- **Lea el folleto:** Revise la información que viene con las medicinas. Si tiene preguntas, hágaselas a su farmacéutico.
- **No se salte dosis para ahorrar dinero:** Pregúntele a su médico si hay algún medicamento genérico o de marca de costo más bajo que podría probar. Compare los costos en [CRBestBuyDrugs.org](http://CRBestBuyDrugs.org).
- **No olvide tomar su medicina:** Tómese su medicina a la misma hora todos los días.
- **Consulte a su médico antes de partir pastillas:** Algunas medicinas no deben partirse. Si su médico dice que está bien partir sus pastillas, use un partidor de pastillas para lograr resultados correctos.
- **No tome medicamentos que no necesite:** Muchas personas aún toman antibióticos para tratar los virus, como influenza o resfriados. Los antibióticos solo matan bacterias. Si toma antibióticos cuando no los necesita, es posible que no surtan efecto cuando sí los necesite.
- **Repase todas sus medicinas con su médico de atención primaria:** Traiga los envases originales o tome fotografías de cada etiqueta.

### Proteja a los niños

- Mantenga las medicinas fuera del alcance y de la vista de los niños.
- Asegúrese de poner de nuevo las tapas de las medicinas después de tomarlas.
- Recuérdeles a los invitados en su casa que también protejan sus medicinas.
- Eduque a los niños sobre la seguridad de las medicinas. Explíqueles que la medicina no es caramelo, aunque sepa bien. No deben tomar ninguna medicina, salvo que tú u otro adulto de confianza se la dé.

