

RECUERDA

Tomar la medicación de manera adecuada y segura es parte fundamental del cuidado de tu salud.

- Es importante que conozcas tus medicamentos y cómo tomarlos.
- Pregunta a los profesionales sanitarios todas las dudas sobre tu medicación.
- Comunícales cualquier problema que te surja, como dificultades para tomarlo, dudas sobre su efecto, etc.
- Organiza tu medicación de acuerdo a cómo deba tomarse y tus preferencias, para que te sea más fácil acordarte y hacerlo bien.
- Mantén los medicamentos en su envase original para evitar confusiones.
- Conserva el prospecto para poder consultarlo en cualquier momento.
- No tomes por tu cuenta medicamentos de otra persona.

Implícate en tu tratamiento, los profesionales de la salud te ayudarán a conseguirlo.

Los **5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos** muestran los cinco pasos básicos que siguen las personas que toman medicación. En cada uno de ellos se sugieren las preguntas que deben hacerse los **pacientes, familiares o cuidadores**, junto con sus profesionales sanitarios, para reducir el riesgo de daño asociado al uso de los medicamentos.

La Organización Mundial de la Salud ha diseñado esta herramienta dirigida a todos los ciudadanos, para promover y divulgar la importancia de su participación cuando acuden a los servicios sanitarios, ya que así se aumenta la seguridad en el uso de los medicamentos.

El objetivo es animar a los pacientes a implicarse más activamente en su cuidado, que conozcan adecuadamente los medicamentos que toman y que sean capaces de comunicarse abiertamente con los profesionales sanitarios que les atienden.



Adaptado de **5 Moments for Medication Safety**. <https://www.who.int/initiatives/medication-without-harm>. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la adaptación. En caso de discrepancia, la auténtica y vinculante será la versión original en inglés. La adaptación se encuentra disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0

5 Momentos Clave para la utilización segura de los medicamentos



1

Antes de COMENZAR a tomar un medicamento

- ▶ ¿Cómo se llama y para qué sirve?
- ▶ Además de este medicamento, ¿hay otras formas de tratar mi enfermedad?
- ▶ ¿Cuáles son sus posibles efectos secundarios y qué tengo que hacer si los observo?
- ▶ ¿He informado al profesional sanitario sobre mis alergias, otras enfermedades y otros medicamentos o productos que estoy tomando?
- ▶ ¿Cómo debo almacenar este medicamento?

3

Al AÑADIR otro medicamento

- ▶ ¿He entendido la necesidad de tomar otro medicamento más?
- ▶ ¿He informado al profesional sanitario de todos los medicamentos con o sin receta que estoy tomando?
- ▶ ¿Este nuevo medicamento afecta o interfiere con el resto de mi tratamiento?
- ▶ ¿Qué debo hacer si surge alguna complicación?
- ▶ ¿Cómo organizo las tomas de este nuevo medicamento con las del resto?

5

Antes de FINALIZAR la toma de un medicamento

- ▶ ¿Cuándo debo dejar de tomar cada medicamento?
- ▶ ¿Puedo dejar de tomar alguno de mis medicamentos de repente?
- ▶ ¿Qué debo hacer si me quedo sin medicación, pero no he terminado mi tratamiento?
- ▶ Si tengo que suspender mi medicación por un efecto secundario, ¿dónde y a quién debo informar?
- ▶ ¿Qué debo hacer con los medicamentos que me hayan sobrado o que estén caducados?

2

Cuando TOMO el medicamento

- ▶ ¿Cuándo y cómo debo tomar este medicamento y qué dosis debo tomar cada vez?
- ▶ ¿Debo tomarlo en ayunas o con las comidas?
- ▶ ¿Cómo puedo organizar bien las tomas?
- ▶ ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis?
- ▶ ¿Cómo debo controlar que no se me termine la medicación?

4

Cuando REVISAN mi medicación

- ▶ ¿Mantengo una lista actualizada con todos los medicamentos y productos que tomo?
- ▶ ¿Hasta cuándo debo tomar cada medicamento?
- ▶ ¿Estoy tomando algún medicamento que ya no necesito?
- ▶ ¿He comunicado al profesional sanitario los efectos secundarios que he notado para que me ayude a manejarlos?
- ▶ ¿Cuándo debo volver a consulta para que revisen mi medicación?

