

1.- El tratamiento

- ✎ Tenemos que **tomar los medicamentos sin saltarse ninguna toma**, y exactamente durante los días que dice el médico, ni un día más ni un día menos.
- ✎ Si estamos bien informados de la enfermedad y del tratamiento a seguir, estaremos más mentalizados en cumplir el tratamiento.
- ✎ **Medicamentos que sólo se toman una vez al día.** Será importante que se tomen cada día a la misma hora, así no será tan fácil olvidarse de tomarlos.
- ✎ **Antibióticos.** Hay que respetar las horas que indica el médico (cada 8 h. o bien cada 12 h.). Aunque algunos síntomas hayan desaparecido y os encontréis mejor, continuad las tomas según las instrucciones.
- ✎ **Medicamentos para el dolor o analgésicos.** En este caso, el médico nos dice que los tomemos sólo en caso de dolor. No abusaremos de ellos y, si tenemos que repetir (porque vuelve el dolor), tendremos en cuenta un mínimo de horas entre toma y toma, que nos aconsejará el médico o el farmacéutico.

2.- Horarios

- ✎ Si el médico nos dice: "Esto lo tomará **durante la comida**" significa que tenemos que comer alguna cosa cuando tengamos que tomarnos la medicación para evitar dolores de estómago.
- ✎ Otras veces el médico nos dice: "**Tómelo fuera de las comidas**". Significa que el estómago tiene que estar vacío. Por lo tanto, tomaremos los medicamentos una hora antes de comer o dos horas después. |
- ✎ Medicamentos que **sólo se toman una vez al día.** Será importante que se tomen cada día a la misma hora, así no será tan fácil olvidarse de tomarlo.
- ✎ Es especialmente recomendable **no tomar bebidas alcohólicas** ni siquiera en cantidades pequeñas, juntamente con medicamentos que puedan reducir la atención y los reflejos (como tranquilizantes, medicamentos contra el mareo, la alergia, algunos del resfriado, etc.) porque se potencian los efectos de ambas sustancias. Hay que tener esto muy presente, sobre todo en personas que utilicen máquinas o que tengan que conducir.

3.- En caso de olvidar una toma

- ✎ **Si ha pasado poco rato, se puede tomar.** Pero si falta ya poco para la toma siguiente, esperaremos la hora de la próxima toma, pero no doblaremos la dosis para compensar el olvido.
- ✎ En caso de duda, vale más **consultar con el médico o farmacéutico** ya que la solución es diferente según el medicamento y la enfermedad de que se trate. Y en caso de no poder consultar, es mejor no tomarla.

4.- Recuerde

- ✎ En caso de **efectos secundarios y/o intoxicaciones.** En todo momento informaremos al médico o al farmacéutico, los cuales valorarán la importancia del caso y nos aconsejarán sobre qué hacer en estas circunstancias.
- ✎ Hay que **cerrar correctamente el frasco**, para evitar una posible contaminación.
- ✎ **Conservad el medicamento en el envase original**, con la finalidad de poderlo identificar en todo momento.
- ✎ **Nunca hay que guardar el resto de medicamentos** después de un tratamiento.
- ✎ **No tiréis los medicamentos a la basura**, llevadlos a la farmacia.
- ✎ No dejéis los medicamentos al alcance de los niños.