



## Es su salud: ¡Participe!

Los errores médicos están entre las principales causas de lesiones y muerte en nuestro país. Los errores médicos pueden ocurrir en cualquier ámbito del cuidado médico, y la mayoría de ellos son resultado de una mala comunicación entre los proveedores de salud y los pacientes. Por tal motivo, la New Jersey Hospital Association ha preparado este folleto informativo para ayudarle a participar más activamente en su propia atención médica, tomando parte en cada decisión. Los siguientes consejos han sido recopilados de diversas fuentes, entre ellas la Agencia para la Investigación y la Calidad de la Atención Médica y el Instituto para el Uso Seguro de los Medicamentos.



### ADMINISTRE SUS MEDICAMENTOS

- Asegúrese de que todos sus médicos estén informados de todos los medicamentos que está tomando. Esto incluye medicinas con recetas, medicamentos de venta libre, suplementos dietéticos o nutricionales, como vitaminas y hierbas. Es una buena idea ponerlos todos en una bolsa de papel y llevarlos una vez al año a la cita con su médico para que los pueda revisar. Esto es especialmente importante si usted está recibiendo atención de varios médicos que pueden no saber los medicamentos que los otros médicos le han recetado. Mantenga una lista de los medicamentos que está tomando y los números de teléfono de su médico(s) en su cartera para que estén disponible fácilmente a cada momento.
- Asegúrese de informarle a su médico acerca de cualquier alergia y reacciones adversas que han tenido a los medicamentos.
- No deje de tomar medicamentos o cambiar las dosis si nota algún efecto secundario sin consultar primero con su médico.
- Cuando el médico le escriba una receta, pídale que el propósito de la medicación se incluya en la prescripción, y asegúrese de que usted puede leer la receta. Si no puede leerla, puede que su farmacéutico tampoco sea capaz de leerla.
- Pregunte a su médico y su farmacéutico que incluya en el frasco de la medicina tanto el nombre genérico, así como el nombre comercial del medicamento, y que no se utilicen abreviaturas en las instrucciones para tomarlas.
- Pida información acerca de sus medicamentos en términos que usted pueda entender. ¡Está bien ser curioso!
- ¿Para qué es este medicamento?
- ¿Cómo voy a saber si está funcionando?
- ¿Cómo se supone que debo tomarlo?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los cuales debo estar consciente y qué debo hacer si creo que se presenta alguno? Insista en recibir esta información por escrito, para que pueda referirse a ella más adelante, si usted tiene algún problema.
- ¿Puedo tomar esto antes o después de las comidas, con o sin alimentos? ¿Hay algunos alimentos o actividades que debo evitar mientras tomo este medicamento?
- ¿Hay alguna hora, cuando sea mejor tomar este medicamento?
- ¿Qué sucede si me olvido de tomar la medicina?
- ¿Cómo debo guardar este medicamento?
- Es una buena idea utilizar siempre una sola farmacia para comprar sus recetas para que el farmacéutico pueda verificar las posibles interacciones de los medica-

mentos. Si el medicamento es para un niño pequeño, sepa cuanto pesa e infórmeselo al farmacéutico. Cuando recoja el medicamento de la farmacia, lea las etiquetas y asegúrese de que es el medicamento indicado para usted y que entiende las instrucciones. Si no está seguro del medicamento, pídale al farmacéutico que llame a su médico y verifique la medicina y el motivo por el cual lo está tomando. Muchos de los errores médicos son causados por medicinas equivocadas o dosis equivocadas.

### EN EL HOSPITAL

Si usted puede seleccionar el hospital, investigue un poco y elija uno que ha tenido mucha experiencia en el tratamiento de pacientes con el mismo problema que el suyo. Siempre es una buena idea cuando va por primera vez a un hospital ir acompañado de un familiar o amigo que pueda actuar como un segundo par de ojos y oídos y abogar por usted. El ser hospitalización la enfermedad o el dolor pueden causar mucho estrés, y la mayoría de la gente no recuerda las cosas que se le dice cuando están bajo estrés.

- Tome todos sus medicamentos (recetados o comprados sin receta médica) y suplementos dietéticos y nutricionales con usted para que los médicos y enfermeras sepan lo que ha estado tomando.
- Revise su brazalete para garantizar la exactitud de su nombre, el nombre de su médico y su fecha de nacimiento.



- Si usted es alérgico a algún medicamento o alimento, asegúrese que en el brazalete que le den se especifique estas alergias. Si usted es alérgico a algunos jabones o detergentes para ropa, avísele al personal del hospital. Si usted tiene algún antecedente de alergia al látex, insista en una habitación libre de látex.
- Si el inglés no es su idioma principal, o esta sordo, pregunte si el hospital ofrece servicios de intérprete y cómo puede acceder a esos servicios. En algunos casos puede ser útil tener a un familiar o amigo con usted en todo momento para que le traduzca.
- Asegúrese de que el personal del hospital se lave las manos al entrar a la habitación y antes de darle los medicamentos o tratamientos, y que se las vuelvan a lavar cuando salen de la habitación. Todo el personal debe usar guantes cuando realicen actividades en las que puedan entrar en contacto con "secreciones del cuerpo". Por ejemplo, deberán usar guantes cuando colocan una intravenosa, extraen sangre, cambian el vendaje, etc.
- Si su médico le receta medicamentos mientras está en el hospital, infórmele que usted quiere saber los nombres de cada medicamento y las razones por las cuales los está tomando. Realice las mismas preguntas sobre los efectos secundarios como lo haría si estuviera en casa. Cuando las enfermeras lleven medicamentos para que los tome (por vía oral, por inyección o por vía intravenosa), revíselos, pregúntele para qué sirven e insista en que no le suministren ningún medicamento sin que antes se verifique su brazalete. Si no está seguro de algo, hable y pida que su médico sea contactado.
- Si tiene dolor, dígaselo a alguien. Asegúrese de que su médico y las enfermeras sepan. La mayoría de los hospitales utilizan cierta forma de escala de dolor para medir el nivel de dolor y le pedirá que califique el grado de dolor que siente antes de que le den cualquier medicamento para el mismo. Unos 15 y 30 minutos después de darle una medicina le pedirán que nuevamente califique el grado de dolor. Si usted siente que no está recibiendo una cantidad adecuada de medicina para aliviar el dolor, hable y avísele al personal del hospital.

## Es Su Salud: ¡Participe!

### TARJETA DE MEDICAMENTOS

¡Felicitaciones por dar este importante primer paso hacia un rol más activo en el cuidado de su salud! Dedique unos minutos para llenar esta tarjeta, anote todos los medicamentos (medicinas con recetas, medicamentos de venta libre, suplementos nutricionales y hierbas) que usted está tomando actualmente. Mantenga esta tarjeta en su billetera o cartera en todo momento y revíselas con su(s) médico(s) y farmacéutico cada vez que los vea. Asegúrese de actualizar la tarjeta cada vez que haya un cambio en sus medicamentos.

NOMBRE

NOMBRE DE SU(S) DOCTOR(ES)

TELÉFONO(S) DE SU(S) DOCTOR(ES)

FECHA DE NACIMIENTO

ALTURA

PESO

ALERGIAS

OTRA INFORMACIÓN MÉDICA

