

Vital ser un paciente informado ^[1]

Enviado el 26 marzo 2007 - 2:34pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Contribución de CienciaPR: Este artículo es parte de una colaboración entre CienciaPR y [El Nuevo Día](#). El contenido generado por CienciaPR puede reproducirlo, siempre y cuando sea con fines educativos y no comerciales, y siempre citando a la organización.

Wilson Gonzalez-Espada ^[2]

Autor de CienciaPR:

El Nuevo Día

Fuente Original:



Por Wilson González Espada / Especial para El Nuevo Día endi.com ^[3] Si la última vez que leíste la información que acompaña a tus medicinas pensaste que estabas leyendo jeringonza, no estás solo(a). A pesar de que esta información es bien importante para evitar sobredosis, efectos secundarios o interacciones con otras medicinas, a la gran mayoría de la gente se les hace difícil entender todos esos detalles. Esta realidad ha llevado a los investigadores a estudiar aún más la alfabetización médica en términos de cuánto una persona promedio entiende la información médica y cómo aplica su conocimiento para tomar decisiones correctas en cuanto a su salud. ¿Qué revelan los estudios más recientes en alfabetización médica? En primer lugar, todos en algún momento hemos tenido dudas o preguntas sobre una receta, no importa la clase o el nivel educativo de esta persona. Sin embargo, los ancianos y aquellos que no saben leer o escribir bien están en mayor riesgo de cometer errores al usar las medicinas. Otros grupos en riesgo son aquellos que toman muchas medicinas y aquellos que consultan múltiples doctores debido a

varios problemas de salud. No es raro ver personas que toman diez o más medicinas diferentes, a diferentes horas, unas con comida y otras no. En segundo lugar, no siempre la culpa por los malentendidos con las recetas es de la persona que las recibe. Varios investigadores sugieren que la información escrita no siempre es completa y no siempre está en un lenguaje fácil de entender para la persona promedio. Por eso se recomienda que consulte su médico sobre las medicinas que toma. Esto es aún más importante si tiene una receta nueva. A veces, los doctores explican muy rápido, no explican todos los detalles o asumen que el paciente entendió la explicación. No salgas de la oficina u hospital con dudas o preguntas. Menciónale a tu doctor qué otras medicinas estás tomando y las dosis correspondientes. Si es posible, llévate tus potecitos de medicina a la consulta o escribe la información en un papel. Coméntale si estas tomando remedios caseros o suplementos que se pueden comprar sin receta. A veces, los ingredientes de estos productos pueden interactuar con las medicinas recetadas, reduciendo su eficacia o produciendo efectos contraproducentes. Confirma lo que te dijo el doctor con tu farmacéutico de confianza. Esto te asegura que sabes de verdad cómo te vas a tomar tus medicinas. Lee las etiquetas de las medicinas con cuidado. A veces, las instrucciones pueden confundir a la gente. Imagínate que la receta dice “tres cápsulas tres veces al día”. ¿Se toma una cápsula por la mañana, otra por la tarde y la última por la noche? Esto hace tres cápsulas en un día. Tal vez son tres cápsulas por la mañana, tres por la tarde y tres cápsulas más por la noche, es decir, nueve cápsulas en total. Obviamente, no es lo mismo tres que nueve cápsulas. Sigue las instrucciones al pie de la letra. Si la receta dice que tienes que tomarte la medicina por diez días, no pares de tomarla antes de tiempo aun cuando te sientas mejor. Si la medicina dice que necesitas comida hazle caso, no vaya a ser que te dé dolor de estómago. Si la medicina es líquida y dice que debes agitarla, no te olvides de hacerlo. A veces el ingrediente activo se asienta en el fondo del líquido. Si no la agitas, te vas a tomar una dosis mayor del ingrediente activo cuando casi te termines la medicina, produciendo una sobredosis accidental. Recuerda que tu salud es tu responsabilidad. Infórmate para que vivas una vida saludable. El autor es profesor de Educación en Ciencias Físicas de Arkansas Tech University y miembro de www.cienciapr.org [4]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/vital-ser-un-paciente-informado?page=19#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/vital-ser-un-paciente-informado> [2]

<https://www.cienciapr.org/es/user/wgepr> [3]

<http://www.endi.com/xstatic/endi/template/notatexto.aspx?t=3&n=184435> [4] <http://www.cienciapr.org>