

# Hable con su médico sobre la medicación

Acudir a más de un médico por diferentes motivos de salud puede llevar a menudo a una sobremedicación, ya que los médicos no siempre saben lo que el otro ha recetado a un paciente. Ahí es donde usted debe implicarse más en su cuidado. Antes de hablar con su médico, hágase estas preguntas:

## Paso 1: Mire sus medicamentos

Para cada pregunta, anote primero su número y luego marque la casilla verde o amarilla que corresponda.

### ¿Cuántos toma al día?

Incluya prescripciones, medicamentos de venta libre, suplementos y vitaminas. Cada frasco o envase de pastillas, como un inhalador o un tubo, cuenta como un medicamento.

|                      |                                     |                                  |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> Menos de 5 | <input type="checkbox"/> 5 o más |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

### ¿Cuántas veces al día toma medicamentos?

|                      |  |                                     |
|----------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> Una o dos veces | <input type="checkbox"/> Tres o más |
|----------------------|--|-------------------------------------|

### ¿Cuántos tipos diferentes de medicamentos toma?

Ejemplos: pastillas, cremas, colirios, inhaladores, inyecciones...

|                      |                                |                                  |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 1 o 2 | <input type="checkbox"/> 3 o más |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|

### ¿Cuántos de sus medicamentos tienen indicaciones especiales?

Ejemplos: tomar a la hora de acostarse, tomar con el estómago vacío, tomar dosis diferentes en días diferentes...

|                      |                                |                                  |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> 0 o 1 | <input type="checkbox"/> 2 o más |
|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|

## Paso 2: Revise su puntuación

Sume los números que anotó arriba.

¿Marcó alguna casilla amarilla?  Sí  No

## Paso 3: Hable con su médico

¿El número que escribió en el paso 2 es superior a 8, O respondió "sí" en el paso 2? En caso afirmativo, pregunte a su médico si sigue necesitando todos sus medicamentos o si hay alguna forma de simplificar la toma.

**\* NO haga ningún cambio en sus medicamentos sin hablar antes con su médico.**

Referencias: JAMA. 2015;314(17):1818-1831 | Annals of Pharmacotherapy 2014, Vol. 48(1) 26-32. | Clin Ther. 2001 Aug;23(8):1296-310.