

# Lo que debe saber sobre sus medicamentos

Con la edad y a medida que toma más medicamentos, existe un mayor riesgo de que sus medicamentos no funcionen bien juntos. Esto puede provocar problemas. Cuanto más sepa sobre por qué toma sus medicamentos, más fácil será evitar problemas. Estos son algunos consejos para ayudarlo:

- Pregúntele a su médico si no está seguro de cómo tomar sus medicamentos.
- Pregúntele a su médico cuánto tiempo debe tomarlos y si debe tomarlos con alimentos.
- Conozca por qué está tomando cada uno de sus medicamentos.
- Conozca si necesita tomarlos a la misma hora todos los días.
- Conozca los posibles efectos secundarios de cada medicamento.
- Conozca cómo debe almacenar o guardarlos.
- Haga una lista de sus medicamentos recetados y de venta libre.
- Anote la cantidad que debe tomar a la vez y la hora que debe tomarlos cada día.

## Consejos: cómo llevar el control de sus medicamentos

- **Surta sus medicamentos a tiempo para que no se le terminen.**
- Hable con su farmacéutico para inscribirse en el programa de resurtidos automáticos.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre cómo obtener un suministro de 90 días de sus medicamentos.
- Tome sus medicamentos como se los recetó su médico.
- No deje, omita o corte sus medicamentos sin consultarlo primero con su médico.
- Deseche los medicamentos caducados o que ya no usa. Puede obtener más información sobre cómo hacerlo de forma segura en: [takebackday.dea.gov](https://takebackday.dea.gov)
- No mezcle ni comparta sus medicamentos.
- Use diferentes métodos para recordar tomarlos, como un pastillero, notas, calendario, gráfico o lista de verificación.
- Involucre a su familia o amigos de confianza para ayudarlo a mantenerse al día con sus medicamentos.
- Solo use una farmacia para llevar un registro completo de su lista de medicamentos en su expediente.

Su médico o farmacéutico debe revisar sus medicamentos con usted al menos una vez al año. En algunos casos, es posible que sea necesario revisar los medicamentos con mayor frecuencia. Si tiene preguntas, llame gratuitamente al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare al **1-877-412-2734** (TTY 711), las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en [www.caloptima.org](https://www.caloptima.org).



# Recomendaciones sobre cómo eliminar los medicamentos no utilizados, innecesarios o caducados

Es peligroso guardar los medicamentos no utilizados, innecesarios o caducados en su hogar ya que otros pueden tomarlos por error o abusar de ellos. Ciertos medicamentos fuertes para el dolor (analgésicos) conocidos como opioides son muy dañinos o mortales cuando se toman sin la supervisión de un médico. A continuación, se muestran algunas opciones para eliminar los medicamentos no utilizados de forma segura:

- **Días nacionales para la devolución de medicamentos recetados:** El gobierno celebra el Día para la devolución de medicamentos dos veces al año en abril y octubre. Puede localizar las fechas y los sitios de estos eventos en la página web: [takebackday.dea.gov](https://takebackday.dea.gov).
- **Sitios de recolección permanentes:** Algunas farmacias y comisarias cuentan con recipientes de recolección donde puede desechar con seguridad sus medicamentos en cualquier momento del año y sin ningún costo. Visite la siguiente página web y use *el localizador de sitios de recolección* para encontrar uno cerca de usted: [takebackday.dea.gov](https://takebackday.dea.gov).
- **Paquetes DisposeRx:** Algunas farmacias locales ofrecen paquetes que contienen un polvo que, cuando se combina con agua, disuelve y cambia los opioides en un gel. Este gel se puede desechar en la basura de su hogar con seguridad..



**No debe tirar los opioides en la basura de su hogar.** Los analgésicos fuertes como la hidrocodona (Vicodin, Norco) y oxicodona (Percocet, OxyContin) pueden ser eliminados por el inodoro si no están disponibles las opciones mencionadas anteriormente. Visite [medlineplus.gov/druginformation.html](https://medlineplus.gov/druginformation.html) para conocer si su medicamento puede ser eliminado con seguridad por el inodoro. Busque el nombre de su medicamento y oprima en la sección titulada *¿Cómo debo almacenar o desechar este medicamento?*

Puede desechar los opioides u otros medicamentos que no se pueden tirar al inodoro de manera segura en la basura de su hogar siguiendo las siguientes instrucciones:

- Remueva el medicamento de su recipiente original.
- Mezcle el medicamento con una sustancia desagradable que no pueda ser consumida, como café molido usado o arena para gato.
- Coloque la mezcla en una bolsa plástica sellada y tírela en la basura.
- Tache toda la información personal de la etiqueta de prescripción del frasco vacío.

Procure revisar todos sus medicamentos con el médico habitualmente y elimínelos rápidamente cuando ya no los necesite. Llame al Departamento de Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734** (TTY 711), las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en [www.caloptima.org](https://www.caloptima.org).