

## LAS 5 "C" DEL USO RESPONSABLE DEL MEDICAMENTO

- ¿**C**onoces para qué es?
- ¿**C**uándo tienes que tomarlo?
- ¿**C**uánto tienes que tomar?
- ¿**C**ómo tienes que tomarlo?
- ¿**C**uánto tiempo tienes que tomarlo?



# MEDICAMENTOS JUSTOS



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES  
**TORRE RAMONA**

San Miguel, 30 pral, izda.  
Teléfono **976 211 321** • Fax 976 223 547  
info@torreramona.org  
[www.torreramona.org](http://www.torreramona.org)

Colabora:

 **GOBIERNO DE ARAGON**  
Departamento de Sanidad,  
Bienestar Social y Familia

# MEDICAMENTOS LOS JUSTOS

**Un medicamento es:** Toda sustancia o combinación de sustancias que pueden prevenir, tratar o diagnosticar enfermedades con propiedades para el tratamiento o prevención de enfermedades. Se administra a las personas o a los animales para ayudar al organismo a recuperarse.

**Hay medicamentos que obtenemos sólo con receta médica y otros que podemos adquirir sin ella:** Esto lo determina en cada momento la autoridad sanitaria. Sólo están autorizados a prescribir medicamentos con receta médicos, odontólogos y podólogos. Los medicamentos que obtenemos sin receta médica son los que están dirigidos a patologías menores. Debemos leer detenidamente los prospectos y atender los consejos e información de los profesionales sanitarios.

**Debemos informar a nuestro médico de todos los medicamentos que estemos tomando,** así como de otros productos de parafarmacia o herboristerías que pueden interactuar y generar efectos adversos o secundarios.

**No debemos acumular, ni guardar, medicamentos sobre todo si están caducados.** Debemos llevarlos a los Puntos SIGRE, que son unos contenedores especiales que están en las farmacias. (También pueden depositarse allí los envases vacíos).

**Medicamentos genéricos:** son aquellos en los que aparecen las letras EFG en el envase, y que significa "Especialidad Farmacéutica Genérica". Suelen ser más baratos que los de marca porque no se repercute en su precio los gastos de investigación al haber caducado la patente. Son igual de eficaces y seguros, llevan el nombre del principio activo, y el de la marca o fabricante.

**Prescripción de los medicamentos:** Si el médico nos prescribe sólo por principio activo, el farmacéutico deberá dispensarnos el medicamento de menor precio.

**Dónde obtener los medicamentos:** Las oficinas de farmacia son el único establecimiento seguro para adquirir medicamentos. La venta de medicamentos a través de Internet es una actividad ilegal. Más de la mitad de los medicamentos que circulan a través de Internet son falsificaciones, fabricadas a partir de sustancias no autorizadas, de baja calidad o con efectos tóxicos. Son numerosos los casos de daños irreparables a la salud de las personas que han consumido medicamentos falsificados.

**Productos milagro:** Desconfíe de los llamados "productos milagro", el milagro sería que sirvieran para algo más que para hacerle gastar dinero, y además pueden ser perjudiciales para nuestra salud. Desconfíe por principio de los productos que se anuncian a través de publirreportajes, testimonios en los que presenten el antes y el después, cuando nos digan que son productos naturales sin efectos secundarios, o que conseguiremos resultados en poco tiempo y sin esfuerzo, y por supuesto en los que no aparezca el domicilio social.

**Antibióticos.** Su uso no adecuado produce una falta de efectividad importante, así como un aumento de las resistencias. Cuan-

do se usan antibióticos se debe tener en cuenta que éstos son activos sobre infecciones producidas por bacterias, pero no sobre otras como la gripe y aquellos catarros que están producidos por virus, siendo totalmente inactivos en estos casos. Si el médico le receta un antibiótico, es muy importante seguir las recomendaciones, tanto sobre la duración del tratamiento (que nunca se debe dejar a medias aunque exista mejoría) como sobre las dosis y pautas a seguir.

## Es uso racional del medicamento:

- Tomar sólo el medicamento indicado
- En la dosis adecuada.
- Durante el tiempo necesario.
- Siempre por indicación de un profesional sanitario.

## No es uso racional del medicamento:

- **Consumir medicamentos que no necesitamos.**
- Tomar antibióticos sin prescripción médica.
- Automedicarse sin consultar con un profesional farmacéutico.
- Acumular medicamentos no necesarios en casa.

## No es medicamento:

- \* **Productos de higiene:** limpiadores oculares, nasales, hidratantes vaginales, productos para masaje deportivo.
- \* **Cosméticos:** toda sustancia o mezcla destinada a ser puesta en contacto con las partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, cabello, uñas, labios y órganos genitales externos) o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto, protegerlos, mantenerlos en buen estado o corregir los olores corporales.

La forma de su envase, su olor, apariencia, su etiquetado no debe llevar a confusión con productos alimenticios, ni medicamentos. Champú, gel, laca de uñas...

- \* **Productos Sanitarios.** Todos los productos utilizados en la asistencia sanitaria que no son medicamentos (audífonos, instrumental, prótesis, implantes, lentillas, gasas...)

- \* **Alimentos:** Lo más importante en el caso de los alimentos es que tengan un etiquetado claro. Las declaraciones nutricionales no pueden ser engañosas, ni ambiguas, y no pueden hacer referencia a propiedades terapéuticas, preventivas o curativas.

Hay medicamentos de uso humano y otros de uso veterinario. Obviamente las personas debemos usar sólo los primeros.

El uso incorrecto de los medicamentos es nocivo para los pacientes, y un desperdicio de recursos.

Cuidar de nuestra salud es también nuestra responsabilidad, una alimentación equilibrada y variada, y un poco de ejercicio adaptado a nuestras características personales siempre viene bien.