

Su seguridad es lo primero. Mantenga siempre una comunicación abierta con los profesionales sanitarios que le atienden. **Ante cualquier duda sobre sus medicamentos, pregunte** sin miedo: es preferible resolver las preguntas que arriesgarse a un error.

¡La colaboración entre usted y los profesionales de salud ayudará a prevenir errores de medicación y a garantizar que su tratamiento sea seguro y efectivo!

Cuanto mejor conozca los medicamentos que utiliza, más podrá participar activamente en su tratamiento y prevenir errores con su medicación.

Consulte los **“5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos”** que le orientarán sobre las preguntas que debe hacer para conocer y utilizar adecuadamente los medicamentos que toma.



Qué hacer con los medicamentos cuando tenga una **consulta telefónica**



Una consulta a distancia es una oportunidad para cuidar su salud o hacer seguimiento de su enfermedad de forma cómoda y rápida. Estar bien preparado para este tipo de consultas le permitirá aprovechar al máximo el tiempo de la cita, resolver sus dudas y reducir el riesgo de errores con sus medicamentos. A continuación, encontrará recomendaciones prácticas para antes, durante y después de una consulta a distancia, que le ayudarán a usar sus medicamentos de forma segura.



Antes de la consulta

- ◆ **Elija un lugar tranquilo.** Busque un sitio sin ruidos ni interrupciones.
- ◆ **Prepare una lista actualizada de todos los medicamentos que está tomando.** Incluya los medicamentos con y sin receta, vitaminas, suplementos dietéticos y productos naturales y de herbolario. Anote el nombre de cada producto, dosis, horario y para qué lo usa. Esta lista completa ayudará al médico a revisar su tratamiento y evitar confusiones.
- ◆ **Reúna su información médica básica.** Tenga cerca su identificación (por ejemplo, DNI o tarjeta sanitaria), la lista de alergias a medicamentos, un resumen de sus antecedentes de salud y la lista anterior de los medicamentos que utiliza.
- ◆ **Haga una lista de dudas.** Piense con antelación en las preguntas o preocupaciones que tiene sobre sus medicamentos o su tratamiento. Anote todo aquello que le gustaría comentar o preguntar al profesional sanitario para que no se le olvide mencionarlo durante la llamada.
- ◆ **Tenga material para anotar.** Prepare un cuaderno o papel y bolígrafo para tomar notas. Esto le ayudará a no olvidar ninguna indicación.
- ◆ **Asegúrese de estar disponible y atento al teléfono** a la hora acordada para que pueda comunicarse con el profesional sanitario en el momento previsto. Evite tener el teléfono sin batería, en silencio o fuera de su alcance.
- ◆ Si alguien le ayuda en sus cuidados, pídale que esté presente o disponible durante la llamada.

¡No DUDE en preguntar cualquier DUDA sobre su medicación!

Durante la consulta

- ◆ **Confirme su nombre y datos** al comenzar, para verificar que el profesional sanitario tiene la información correcta.
- ◆ **Mencione sus alergias y medicamentos actuales.** Informe si es alérgico/a a algún medicamento. Utilice la lista que preparó para repasar todos los medicamentos y productos que está tomando actualmente (incluidas vitaminas o hierbas) con sus dosis.
- ◆ **Comente si ha notado algún efecto adverso** o malestar por sus medicamentos (mareos, náuseas, etc.). Esta información es importante para ajustar su tratamiento de forma segura.
- ◆ **Escuche y tome notas de las indicaciones.** Si le prescriben un medicamento nuevo o cambian alguna dosis, anote el **nombre del medicamento, cómo y cuándo tomarlo, y por cuánto tiempo.** Y recuerde que estará en la receta electrónica cuando vaya a recogerlo a la farmacia.
- ◆ **Pregunte cualquier duda en el momento.** Si algo no le queda claro, **no lo deje pasar.** Asegúrese de terminar la consulta sin dudas.
- ◆ **Repase al final de la consulta con el profesional sanitario los cambios principales** o instrucciones, para confirmar que los ha entendido correctamente. Anote también la fecha aproximada de la siguiente consulta.

Después de la consulta

- ◆ **Recoja sus medicamentos en la farmacia.** Si ha habido algún cambio en su medicación, acuda a la farmacia con su tarjeta sanitaria para recoger los medicamentos recetados. Compruebe que se corresponden con los que le indicaron telefónicamente y usted anotó. Si tiene alguna duda, consulte al farmacéutico/a.
- ◆ **Actualice su lista de medicamentos.** Después de la consulta, modifique su lista de medicamentos según lo acordado. Añada los nuevos medicamentos e indique la fecha de inicio, y tache o señale aquellos que deba suspender.
- ◆ **Observe su evolución y los efectos de cualquier nuevo tratamiento o cambio.** Si en los días siguientes nota algo inusual, efectos no esperados o no mejora, **no dude en contactar** con su médico/a.
- ◆ Cumpla con las **pruebas o citas de seguimiento** recomendadas.

