

Cómo usar correctamente **los medicamentos que se venden sin receta**



Como paciente tiene que tomar parte activa en su salud: conozca para qué sirve cada medicamento, qué síntomas trata y cómo debe tomarlo.

Los medicamentos sin receta pueden ser aliados útiles para tratar dolencias menores **siempre que se usen de manera informada y responsable**. Lea el prospecto y siga las indicaciones, respete las dosis y precauciones, y **no dude en buscar orientación de un profesional sanitario** cuando sea necesario.

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.



Los medicamentos que se venden sin receta sirven para **aliviar afecciones leves**, como el dolor de cabeza, el resfriado, la acidez o la fiebre, **de forma temporal**. Aunque se pueden comprar sin receta, no son inofensivos y su uso inadecuado puede causar efectos adversos. Por ello, es fundamental conocer cómo utilizarlos correctamente.



¿Cuándo se pueden usar?

- ◆ En molestias leves o pasajeras.
- ◆ Si no tiene alergias ni enfermedades que puedan interferir con su uso.
- ◆ Nunca como sustituto de un tratamiento que le haya recetado su médico/a ni por períodos largos sin supervisión.

Es preciso diferenciar los medicamentos sin receta, que se venden en las farmacias y tienen una composición, calidad y seguridad controlada por la Agencia Española de Medicamentos, de los productos naturales, que no son medicamentos, pueden comprarse dentro o fuera de las farmacias y no disponen de este control. Ambos pueden interferir con otros tratamientos o causar efectos adversos, por lo que se debe consultar con un profesional sanitario antes de tomarlos.

RECUERDE:

- ◆ Haga una lista con todos los medicamentos que toma que incluya los medicamentos con y sin receta, vitaminas, suplementos nutricionales o dietéticos, productos naturales y de herbolario.
- ◆ Incluya también sus alergias, si las conoce.
- ◆ Actualice su lista cada vez que haya algún cambio en su medicación.
- ◆ Muéstrela a su médico/a o farmacéutico/a cada vez que vaya a tomar algo nuevo, para que le aconsejen sobre los medicamentos sin receta que puede tomar y los que debe evitar.

Recomendaciones para un uso seguro:

- ◆ **Antes de tomar cualquier medicamento, lea la información del envase y del prospecto detenidamente.** Así podrá conocer sus componentes, para qué sirve, la dosis, las precauciones a tener en cuenta y la forma de tomarlo (cuándo, cómo y con qué frecuencia).
- ◆ **Respete la dosis y la duración recomendadas.** Más no es mejor. No exceda la cantidad por toma ni prolongue el tratamiento más allá del tiempo sugerido. Si los síntomas continúan, busque atención médica.
- ◆ **No combine varios medicamentos por su cuenta.**
 - Diferentes medicamentos sin receta pueden tener el mismo componente activo, por lo que podrían producirse efectos adversos por exceso de dosis.
 - Si ya está tomando medicamentos recetados, consulte a su médico/a o farmacéutico/a antes de añadir un medicamento sin receta.
- ◆ **Evite tomarlos si está embarazada, lactando o tiene alguna enfermedad importante,** especialmente del corazón, hígado o riñón, **sin consultar antes con un profesional sanitario.**
- ◆ **No los use en niños menores de edad** sin comprobar en el prospecto si son adecuados para su edad. Tenga precaución con las dosis infantiles.
- ◆ **Dosifique los medicamentos líquidos correctamente.** Utilice solo el dispositivo de medida incluido con cada medicamento. No use cucharas caseras o de otros medicamentos, para evitar dosis incorrectas.
- ◆ **Consulte a su médico/a o farmacéutico/a** ante cualquier duda. No se guíe solo por recomendaciones de amigos o familiares; lo que le funcionó a otra persona podría no ser seguro o eficaz para usted.
- ◆ **Acuda a su médico/a si sus síntomas empeoran o nota efectos adversos** tras tomar unas pocas dosis del medicamento sin receta. Continuar tomando ese medicamento puede retrasar que reciba atención médica y hacer que desarrolle una enfermedad más grave.

