

El botiquín **+** casero



CON LA COLABORACIÓN DE:





Edita: Subdirección General de Compras de Farmacia y Productos Sanitarios.
Dirección General de Gestión Económica y Compras de Productos Sanitarios y Farmacéuticos.
Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid. Plaza de Carlos Trías Bertrán 7, 5ª planta. 28020 Madrid
Creatividad: www.pixelcpg.com
ISBN: 978-84-691-0191-9
Depósito Legal: M-18592-2011

Queridos amigos,

En todos los hogares madrileños hay botiquines con medicamentos para urgencias o para el tratamiento de síntomas menores que no requieren intervención médica. Sin embargo, es necesario velar por el uso responsable de esos medicamentos ya que hay numerosos estudios que indican que su utilización no siempre es correcta.

Algunos usos indebidos son, por ejemplo, la automedicación con fármacos que precisan de prescripción médica, la utilización innecesaria de medicamentos, el acopio de fármacos que llevan a confusiones, el ignorar la fecha de caducidad de los mismos o las intoxicaciones accidentales.

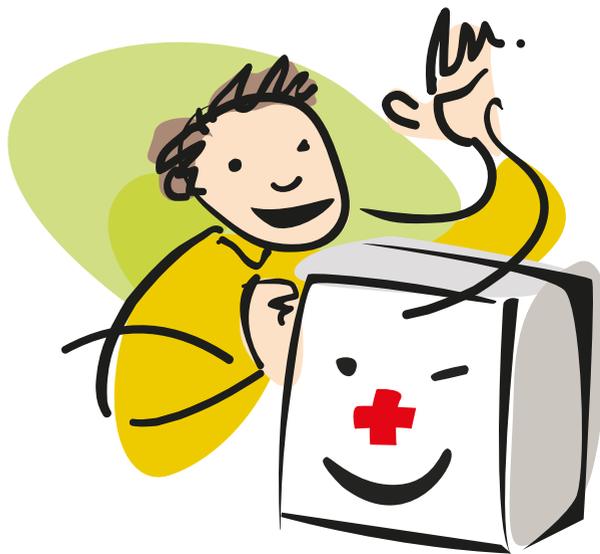
Y la mejor forma de evitar accidentes relacionados con los medicamentos es que los ciudadanos dispongan de información suficiente, contrastada y adaptada a sus necesidades.

Por ello, la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid quiere hacer llegar información de forma cercana y ha editado esta publicación a la que hemos llamado *El Botiquín Casero*. Y lo hemos hecho escuchando a los propios pacientes, además de médicos, enfermeros y farmacéuticos, explicando los términos médicos o las situaciones que necesitan mayor detalle de la información.

Así, en este documento se encuentran las situaciones urgentes más frecuentes que pueden tratarse con medicamentos, así como las características de mala evolución que requieren una supervisión médica. También se proporciona información general de los fármacos, detallando aspectos como el mantenimiento y la revisión de la caducidad de los medicamentos.

Esta forma de trabajo con los pacientes ha sido muy satisfactoria para todos y consolida una línea de actuación de la Consejería de Sanidad en la que las personas participan directa y activamente en los problemas que afectan a su salud.

Quiero acabar este breve texto agradeciendo a todos lo que han contribuido a que este documento sea una realidad y que representan un estímulo para la mejora constante de nuestra sistema sanitario: pacientes, profesionales y entidades de la sociedad civil que han dedicado tiempo y esfuerzo para acercar a los ciudadanos información clara, sencilla y útil sobre el uso responsable de los medicamentos, especialmente los que se encuentran en nuestras casas.



Autores

Cruz Martos, E; Larrubia Muñoz, O; Pérez Montalvo, MS; Taravilla Cerdán, MB.

Revisores/Colaboradores de la Consejería de Sanidad

De la Corte García, M.

Revisores/Colaboradores de las Gerencias de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid

Abad Guijarro, CS; Agrela Díaz, MC; Belmonte Sánchez, S; Clemente del Castillo, MJ; Cordero de las Heras, B; Fontova Cemeli, MT; García Bueno, JA; López Palacios, S; López Sánchez, J; Mateos Ramos, E; O Pagaegui, A de la; Plata Barajas, MT; Rodas Jiménez, MT; Sánchez López, B.

Revisores/Colaboradores de la Red de Farmacias Centinela

Albarrán Solís, MA; Alhambra Chaparro, C; Andrés Picazo, MJ de; Arce Milla, M de; Ballesteros Papantonakis, P; Barral Martín, P; Bayón Cubero, F; Brea Hernando, I; Castro Burgos, A; Cervero Jiménez, MM; Ciller Cortés, J; Cordero Pérez, MJ; Corrales Sendino, C; Cosialls Marco, P; Cosín Borobio, AM; Franco Gascueña, MA; García de Sola Cabello de Alba, B; Gutiérrez Ríos, P; Jiménez Barba, T; Laserna Escribano, MP; López Cañibano, ML; López Muriel, S; López Romano, F; Martí Álvarez, N; Méndez Mora-Figueroa, P; Molinero Crespo, A; Martínez de Velasco Menéndez, R; Ochoa Pérez, T; Olleros Santos-Ruiz, P; Pérez Pérez, ML; Ramírez López, M; Rey Gómez, A; Rivas del Saz, B; Rubio Horcajada, E; Santana Rollán, C; Sevilla Azzati, E.

Agradecimientos

Apoyo administrativo: Martín López, O.

El botiquín  casero



Seguridad de los pacientes

Mejora de la utilización de los medicamentos de los botiquines caseros

Con el **objetivo** de mejorar la seguridad en la utilización de medicamentos, se está llevando a cabo un ambicioso proyecto en el cual han participado profesionales sanitarios de distintos ámbitos (farmacéuticos, médicos y enfermeros) y cuyo primer objetivo ha sido la elaboración de un documento para mejorar el uso de los medicamentos en los botiquines caseros. Este documento tiene como novedad la participación directa de los pacientes en su redacción y en la definición de los mensajes a trasladar.

La elaboración del documento que tiene usted entre sus manos ha conestado de varias fases:

- Elaboración de un borrador sobre medicamentos en los botiquines caseros por profesionales sanitarios.
- Encuesta a los ciudadanos orientada a conocer si el documento responde a sus necesidades de información. Se valoran tres aspectos: si el contenido es fácil de leer, comprensible y útil; recogida de propuestas de cambio y sugerencias.

- Discusión en grupos focales con pacientes de los aspectos más controvertidos encontrados en las encuestas o de aquellos que requerían un debate.
- Valoración de las sugerencias de los ciudadanos, tanto las procedentes de las encuestas como de los grupos focales.
- Edición de un nuevo documento con todas las aportaciones de los pacientes.

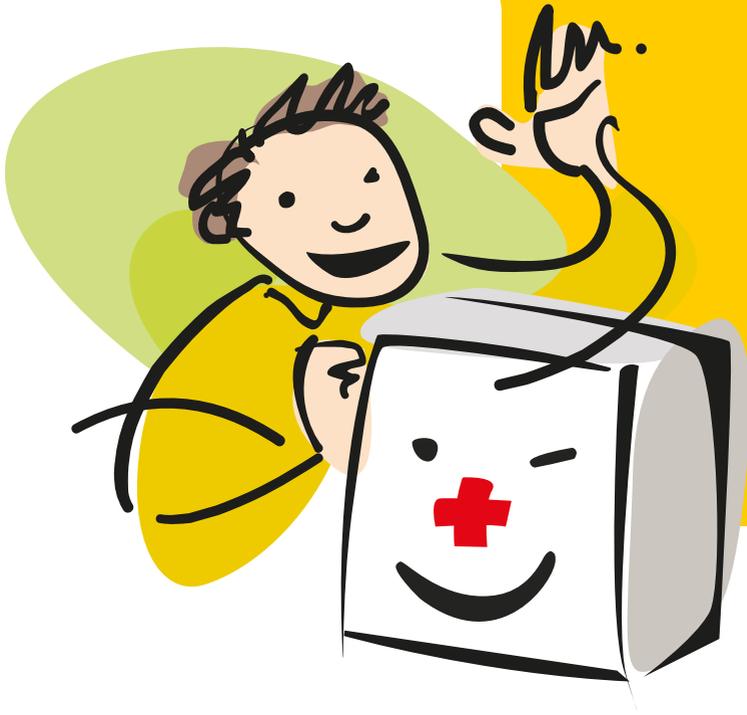
Para poder desarrollar correctamente el proyecto, se realizaron 3 reuniones informativas con los 60 profesionales sanitarios participantes. Cada profesional tenía encargado el recabar la información sobre el botiquín de 10 usuarios de su entorno, ajustados según la pirámide poblacional.

Se recibieron un total de 444 encuestas con una tasa de respuesta del 74%. Para el 92% de los usuarios el documento era fácil de leer y un 95% afirmó comprender la información.

Como se ha dicho anteriormente, con los puntos que en la encuesta se han mostrado más discrepancias, se ha realizado un estudio cualitativo basado en la metodología de los grupos de discusión, entrevista semidirigida y los estudios de legibilidad de prospectos utilizados por la industria farmacéutica. Para ello se contó con la ayuda y colaboración de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

Esto ha permitido hacer una versión final del documento en el que se han incorporado las sugerencias aportadas por los ciudadanos, tanto en la encuesta como en los grupos de discusión.

El resultado esperamos que sea un documento útil para los ciudadanos, que les permita hacer una mejor utilización de los medicamentos en los botiquines caseros, al tiempo que disponen en los mismos los medicamentos necesarios para urgencias, en las condiciones adecuadas para su uso racional.



¿Qué es un botiquín casero?

Un botiquín es un mueble o caja donde se guardan las medicinas destinadas a atender las pequeñas molestias que no requieren consulta médica.

Nos será útil en caso de accidentes o síntomas leves y su contenido se tiene que adaptar a cada familia. Así por ejemplo en el caso de familias con niños, el botiquín deberá contener medicamentos ajustados a sus necesidades (dosis menores, presentaciones en jarabes, cierre de seguridad, etc...).

- **Un botiquín NO es una farmacia ni un almacén de medicamentos.**
- Tampoco es el lugar en el cual se guardan las medicinas de uso diario de los miembros de la familia, como son los tratamientos de la tensión, el colesterol... Estas medicinas deben estar en otro sitio de la casa. En caso de que haya varias personas tomando medicamentos de forma habitual, estas medicinas deben colocarse en sitios separados para evitar confusiones.



No acumule medicamentos en casa.

Si hay muchos medicamentos en el botiquín, es más difícil conservarlos de forma adecuada y encontrar el que se necesita. También es más fácil confundir los medicamentos.



¿Qué debe contener un botiquín?

El botiquín debe contener además de **medicinas**, un **termómetro** y **material para hacer curas**.

Termómetro

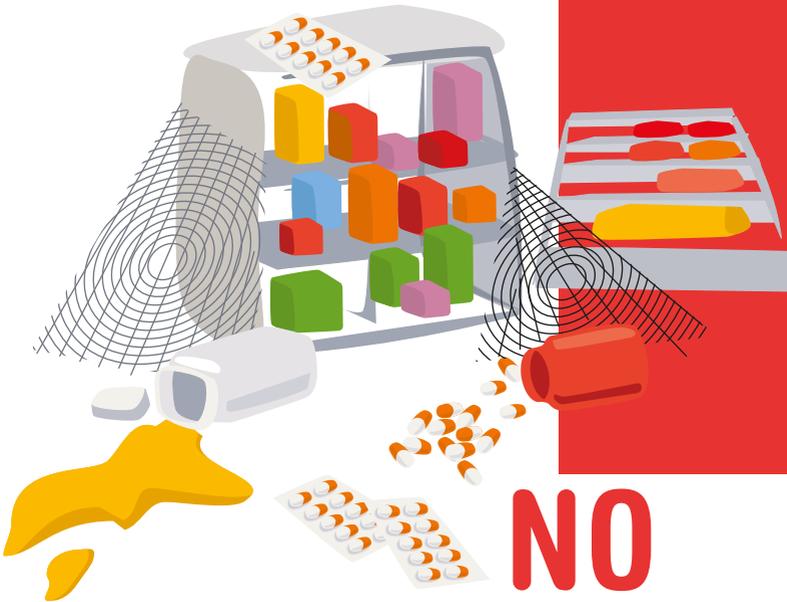
- El termómetro **debe ser de fácil lectura y estar en perfectas condiciones**.

- En los termómetros de mercurio hay que descender la columna por debajo de los 35°C antes de iniciar la medición (se debe sacudir con movimientos secos hacia abajo de la muñeca). No se debe sujetar el termómetro por el bulbo, pues le transmitiría el calor de la mano.

Desde abril de 2009 han dejado de comercializarse los termómetros de mercurio, aunque se pueden seguir usando los que están en el domicilio.

- Si el termómetro es digital, cuando se haga revisión del botiquín se debe comprobar **que la pila no esté gastada.**
- Una vez utilizado el termómetro, **se debe limpiar antes de guardarlo.**
- **La temperatura corporal se suele tomar** en una de las siguientes zonas: **axila, boca y recto.** Aunque la temperatura axilar es más cómoda de medir y más segura, la tomada en el recto o en la boca da una idea más precisa de la temperatura real, ya que el termómetro está en una de las cavidades corporales. El termómetro rectal es diferente porque tiene un bulbo más redondeado y corto.
- La temperatura corporal varía entre personas según la edad, actividad física y momento del día.
- En general, se dice que hay **fiebre si la temperatura es igual o superior a 38°C;** por debajo de esta temperatura se habla de febrícula.

Si un termómetro de mercurio se rompe accidentalmente, hay que **evitar el contacto con este material**, que se debe **recoger y depositar en un recipiente especial para residuos tóxicos.** Pregunte en su Ayuntamiento por el **punto de recogida de residuos tóxicos más cercano a su domicilio.**



¿Qué **NO** debe haber en un botiquín?

Medicamentos caducados

La caducidad se puede comprobar en la caja de los medicamentos o en el estuche (blister) donde están las pastillas.

Las medicinas pueden ser utilizadas hasta el último día del mes que figura en la fecha de caducidad.

Medicamentos en mal estado o que hayan cambiado de aspecto.

Restos de tratamientos anteriores

Los medicamentos prescritos por su médico para una enfermedad concreta no deben ser incorporados al botiquín. Esto es especialmente importante en el caso de los antibióticos, que deben emplearse sólo bajo prescripción médica para un paciente determinado y en una infección concreta pero **no deben conservarse “por si acaso”**.

Otros tratamientos utilizados para síntomas menores como pomadas para quemaduras, analgésicos de venta sin receta, etc., pueden permanecer en el botiquín aunque hayan sido utilizados previamente. En estos casos recuerde revisar la fecha de caducidad.

No se pueden utilizar antibióticos sin receta: Usted no los debe pedir y el farmacéutico no se los debe dispensar.

Tratamientos habituales de la familia. Estos medicamentos se deberán guardar en otro sitio para evitar confusiones.

Medicamentos sin prospecto, ni envase original.

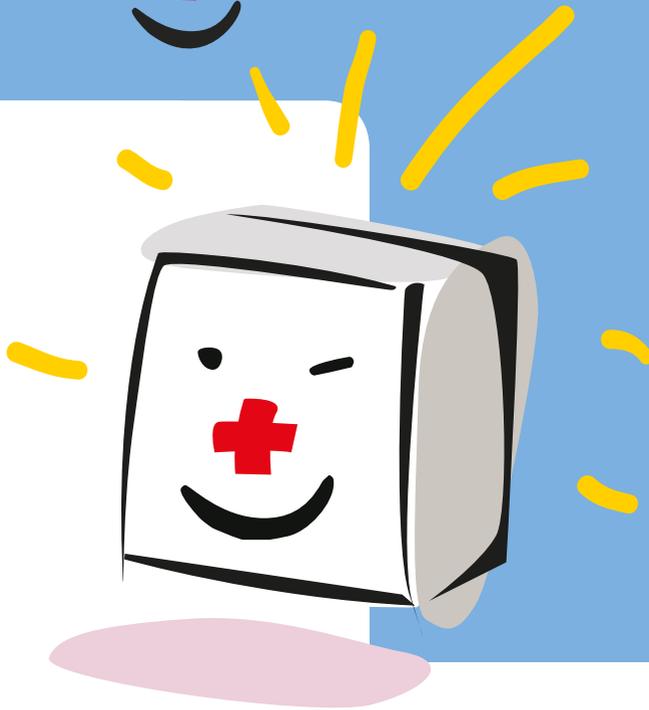
Termómetro que no funcione

Tijeras oxidadas

Pinzas oxidadas



Su médico o farmacéutico le ayudarán a incluir en el botiquín casero, las medicinas más adecuadas a sus necesidades.



¿Dónde colocar el botiquín?

- Se debe situar en un **lugar limpio, seco y fresco**.
- En un sitio **protegido de la luz**, evitando la luz directa del sol.
- Se debe guardar en un lugar seguro, **fuera del alcance de los niños**.
- El botiquín tiene que estar **siempre cerrado**, pero ser de apertura fácil.
- El botiquín debe estar **en un lugar conocido por todos** los que lo puedan necesitar.

CORRECTO

NO se debe situar el botiquín

- **En el baño o en la cocina**, ya que hay cambios frecuentes de humedad y temperatura.
- **En un sitio de difícil acceso o cerrado con llave**, que no permita utilizarlo rápidamente cuando sea necesario.

INCORRECTO



**El botiquín se debe mantener
limpio y ordenado**



Medicinas y consejos

Los medicamentos se guardarán **siempre** en su **envase original y con su prospecto**, así se podrán consultar en cualquier momento las dudas sobre su utilización.

Una lista orientativa de medicamentos a incluir en el botiquín así como medidas aconsejadas ante pequeños accidentes es la siguiente:

Analgésicos y antitérmicos. Son medicamentos **para el dolor y la fiebre**, como por ejemplo el paracetamol, que no tiene acción antiinflamatoria pero es un buen analgésico para el dolor leve o moderado y no afecta al estómago.

Antiinflamatorios. Esas medicinas sólo se deben usar cuando hay datos que orienten a que **la dolencia está causada por una inflamación**. Hay personas a las que estos medicamentos les pueden provocar problemas en el estómago, por lo que su utilización debe ser recomendada por el médico. El más utilizado es el ibuprofeno.

Medicina para las molestias del estómago. Si usted tiene molestias después de las comidas, puede tomar algún medicamento que le alivie los síntomas, como por ejemplo antiácidos. Sin embargo, si el malestar es frecuente, o los síntomas persisten, debe consultar con el médico.

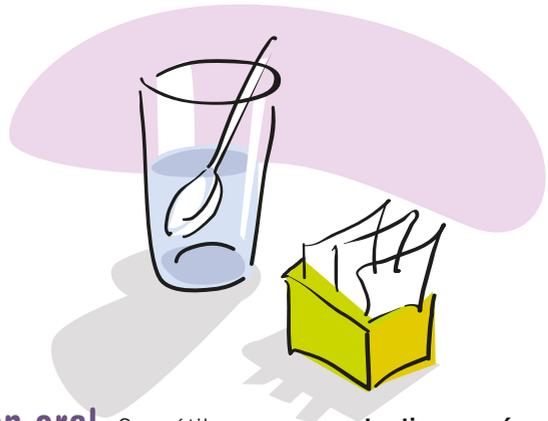
Anticatarrales. Son medicinas que **alivian los síntomas del resfriado** (dolor de garganta, congestión nasal). En estos casos es muy importante mantener una buena hidratación. Para las infecciones virales, como el resfriado o la gripe su médico no le recetará antibióticos, ya que éstos no surten efecto con los virus.



Antitusivos. Toser es una forma de mantener la garganta y las vías respiratorias limpias o permeables y, aunque es un síntoma que puede resultar molesto, es un mecanismo de defensa del cuerpo. Sin embargo, una tos excesiva puede significar que existe una enfermedad o trastorno subyacente, por lo que debe consultar con su médico.

Para la tos seca con cosquilleo, son útiles las pastillas para la tos o caramelos duros, así como colocar un humidificador en la habitación.

Recuerde tomar muchos líquidos pues ayuda a disolver el moco y facilita la expectoración.



Sales de rehidratación oral. Son útiles **en casos de diarreas ó vómitos importantes** que puedan dar lugar a deshidratación, lo que suele ser más probable que ocurra en niños o ancianos.

Se deben utilizar las fórmulas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud que se presentan en sobres para preparar en el momento o en presentaciones líquidas con sabores que pueden ser más fáciles de tomar por los niños.

En **diarreas leves los líquidos recomendados son el agua mineral, caldos caseros y agua de arroz.** Algunas de las bebidas para deportistas tienen mucho azúcar y pueden empeorar la diarrea.

Es mejor tomar pequeñas cantidades de líquido con frecuencia, utilizando una cuchara o una jeringa, que beber una gran cantidad de una sola vez, ya que esto puede producir más vómito.

El suero fisiológico tiene varias utilidades como puede ser la utilización en el **lavado de heridas y también para hacer lavados nasales y oculares**. Es conveniente que después de cada utilización se deseché el sobrante o se mantenga abierto durante un corto periodo de tiempo.

Antisépticos. Son sustancias que se utilizan para **evitar la infección de las heridas**. La primera medida ante una herida es lavarla convenientemente, poniéndola al chorro de agua del grifo o lavándola con agua y jabón para que se haga una buena labor de arrastre del material contaminante de la herida. Una vez lavada la herida, se puede aplicar algún antiséptico, como los que contienen clorhexidina o povidona yodada.

Si fuera necesario se cubrirá con una gasa o apósito.

Se recomienda la utilización de **clorhexidina** para la desinfección de la piel intacta, mejor que la povidona yodada.

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia, deben evitar la aplicación de povidona iodada en áreas extensas de la piel y en la zona vaginal, así como su uso prolongado, sin consultar antes al médico.

Medidas a tener en cuenta

- La piel o las heridas deben limpiarse previamente a la administración del antiséptico
- No se deben mezclar antisépticos
- Mantener los envases tapados tras su uso para evitar contaminación y cambio de concentración
- El envase del antiséptico no debe contactar con el paciente ni con gasas u otros utensilios

Picaduras de insectos. Ante una picadura de un insecto, se debe **aplicar frío durante 1 minuto, no aplicando hielo directamente**, sino a través de una bolsa específica o bolsa de alimentos congelados. En caso de dolor, se puede utilizar un analgésico.

Pomada para quemaduras superficiales. Ante una quemadura superficial se debe enfriar la zona aplicando **agua fría durante 15 minutos**. Después se puede **cubrir el área afectada con una gasa o un apósito no adherente**. También se puede utilizar gasas impregnadas en vaselina o pomada para quemaduras.

No se deben aplicar en las quemaduras productos tales como aceite, manteca, hielo... porque tal vez la quemadura tarde más en curarse.



Crema para las quemaduras solares. Una quemadura solar es una reacción de la piel ante una sobreexposición a los rayos ultravioleta. Las quemaduras solares, causan envejecimiento prematuro de la piel y pueden provocar cáncer de piel. **Tome siempre el sol de forma prudente y utilice cremas con factor de protección solar acorde a su tipo de piel.**

Para aliviar las molestias de una quemadura, **se puede aplicar una compresa fría húmeda en la piel y tomar un analgésico si hay dolor.** Se debe **rehidratar la piel pues ayuda a reducir la hinchazón,** aplicando una **crema hidratante.** **No tome el sol** hasta que la quemadura se haya curado. Si se sigue exponiendo al sol aumentará el dolor y la gravedad de la quemadura.

Si la quemadura es severa y se producen ampollas, consulte a su médico inmediatamente.



Pomada para las escocheduras de la piel. Por ejemplo **conteniendo óxido de zinc.** Es muy útil en el caso de la dermatitis del pañal.

Material de curas

Tijeras de punta redondeada. Para lavarlas después de su uso puede usar agua y jabón o clorhexidina.

Pinzas. Son de gran utilidad para la extracción de cuerpos extraños. Para lavarlas después de su uso puede usar agua y jabón o clorhexidina.

Jeringa desechable. Es muy útil para los lavados de heridas y nasales así como para las dosificaciones pediátricas.

Tiritas

Algodón hidrófilo

Gasas estériles

Espadrapo

Venda elástica

Vendas de gasa



Bolsa para poder aplicar frío. Se recomienda aplicar frío después de un golpe, para disminuir la inflamación. En caso de no disponer bolsa con líquido frío, se puede utilizar una bolsa de alimentos congelados, por ejemplo de guisantes que es fácilmente adaptable. El calor seco (por ejemplo manta eléctrica o paño caliente), es más adecuado para otros procesos como tortícolis o pequeños tirones o contracturas.

Después de utilizar el material del botiquín deberá lavarse debidamente y desinfectarse.

Puede resultar adecuado incluir en el botiquín una **guía sencilla de primeros auxilios** y en caso de haber niños en casa, un **calendario de vacunaciones**.



Recuerde que el **lavado de manos**, con agua y jabón o con un antiséptico como la clorhexidina es la medida más simple y eficaz que puede realizarse para evitar la diseminación de infecciones.

Acuda al Centro de Salud cuando:

- La herida **pueda necesitar puntos**
- La herida **se haya producido por mordedura de animal, persona o por objeto mohoso**
- La herida **muestre aspecto de infección (calor, dolor, enrojecimiento...)**

El botiquín  casero

Revisión



Revisión del botiquín

Hay que revisar **periódicamente** el botiquín para **retirar los medicamentos caducados o en mal estado** y reponer los que sean necesarios.

En las farmacias hay un contenedor específico para la retirada de medicamentos deteriorados o caducados. Pregunte allí por el Punto SIGRE.

Aproveche para hacer la revisión del botiquín una fecha concreta, por ejemplo cuando usted hace el cambio de ropa en el armario.

No se deben guardar medicamentos en casa “por si acaso los volvemos a utilizar”, porque:

- **No todos los medicamentos van bien para todos.**
- **Los medicamentos caducan y dejan de hacer el efecto** que se espera y además pueden perjudicar.
- Hay **enfermedades diferentes con síntomas parecidos.**



Limpie y revise al menos una vez al año el botiquín, para retirar todo aquello que esté en mal estado o caducado.

Nunca tire los medicamentos a la basura ni al desagüe, pueden contaminar el medio ambiente.

Los medicamentos deben depositarse en un lugar apropiado para destruirse posteriormente. **Pregunte por el punto SIGRE en la farmacia.**

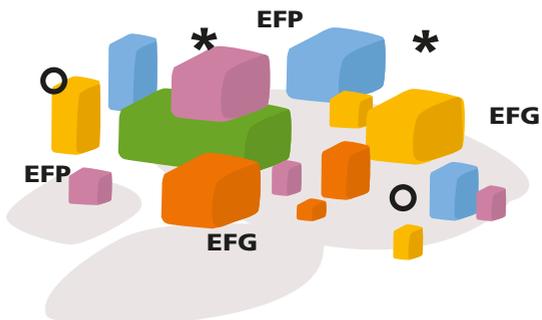




Algunas preguntas frecuentes sobre medicamentos

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS SÍMBOLOS DEL ENVASE?

En el cartón exterior de las medicinas, se incluyen símbolos que pueden resultarnos desconocidos.



En la tabla siguiente se incluyen los símbolos más frecuentes y su significado.

○	Medicamentos que para su correcta utilización necesitan receta médica . El médico es el único profesional cualificado que garantiza la idoneidad del tratamiento.
✱	Medicamentos que para su correcta conservación deben estar en nevera . Deberán estar en el frigorífico antes y durante su utilización. No se deben poner en el congelador los medicamentos de nevera. Las formas líquidas como jarabes o colirios se guardarán en posición vertical en el frigorífico.
EFP	Medicamento PUBLICITARIO. Son medicamentos que pueden obtenerse en la farmacia sin receta médica. Su utilización debe estar aconsejada por un profesional sanitario . No confíe en los consejos facilitados por personas ajenas a los profesionales sanitarios (vecinos, amigos,...).
EFG	Medicamento GENÉRICO. Son medicamentos con el mismo principio activo y se comportan de igual manera en el organismo, con la misma eficacia y seguridad, que el medicamento de “marca” . Tienen un precio menor , debido a que la patente que tiene el laboratorio investigador del medicamento ha finalizado y su fórmula está disponible para que otros laboratorios lo puedan fabricar. Su calidad está garantizada tanto por el laboratorio fabricante como por las autoridades sanitarias.



CONDUCCIÓN:
ver prospecto

Conducción.

Identifica medicamentos que pueden reducir la capacidad de conducir o manejar maquinaria peligrosa.



FOTOSENSIBILIDAD:
ver prospecto

Fotosensibilidad.

Este símbolo se utiliza para los medicamentos que pueden producir fotosensibilidad (son picores o manchas en la piel que aparecen cuando las personas que toman este medicamento se exponen al sol).



SIGRE

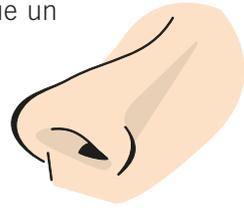
Este símbolo, garantiza que tanto el envase como los restos de medicamentos que pueda contener el mismo, van a recibir un tratamiento medioambiental adecuado una vez que el ciudadano los deposita en el punto **SIGRE de la farmacia.**

¿QUÉ SON LAS VÍAS DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS?

La vía de administración es la forma por la que un medicamento entra en el cuerpo.

Las más habituales son:

- **La boca:** vía oral
- **La piel:** vía tópica
- **Las mucosas:** nariz, debajo de la lengua, pulmón, recto, vagina, ojos y oídos
- **Inyección:** vía parenteral

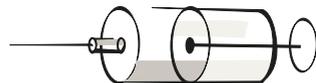


Para saber cómo se deben tomar los medicamentos, se puede consultar el prospecto, en concreto el apartado de forma de administración.

Vía oral. Consiste en la introducción de medicamentos por la boca; es la vía más frecuentemente utilizada por su comodidad y sencillez. Algunos fármacos deben tomarse en ayunas, mientras que otros deben ingerirse con alimentos.

En general los comprimidos y las cápsulas se toman enteros, sin partir ni abrir. Algunos de estos medicamentos tienen cubiertas especiales para que no dañen al estómago, lleguen intactos al intestino o alarguen la acción del medicamento, de forma que si se trituran los comprimidos o se rompen las cápsulas se destruye esta cubierta y no tiene lugar el efecto protector previsto por el fabricante.

Por vía oral pueden administrarse medicamentos con diferentes presentaciones: comprimidos, grageas, cápsulas, granulados, jarabes, suspensiones, soluciones...



Vía parenteral. La administración de inyecciones se puede hacer por alguna de las siguientes vías:

- **Intravenosa:** El medicamento se inyecta directamente en la vena.
- **Intramuscular:** Se inyecta en el músculo, por ejemplo, en el brazo o en la nalga.

- **Subcutánea:** Debajo de la piel, por ejemplo en el muslo o en el abdomen.

La respuesta es más rápida que en el caso de la vía oral.

Vía tópica. Los medicamentos se aplican directamente sobre la piel donde queremos que ejerzan su acción. Pueden estar en forma de pomadas, cremas, lociones, etc...

Vía transdérmica. Algunos fármacos pueden pasar a través de la piel y se administran mediante parches.

Vía intranasal. El medicamento se deposita en la mucosa de la nariz. Hay gotas, nebulizadores, pomadas.

Vía sublingual. El medicamento se coloca debajo de la lengua; se debe dejar disolver sin tragarlo ni beber agua. Esta vía es muy rápida por eso se usa en algunos casos urgentes.

Vía rectal. A través del ano. Se utilizan supositorios y enemas.

Vía vaginal. El medicamento se introduce en la vagina. Es importante seguir las instrucciones del fabricante para la correcta utilización de estos medicamentos.

Existen diferentes formas farmacéuticas para utilizar por esta vía: pomadas, óvulos y comprimidos vaginales. En la mayoría de las ocasiones se incluye un aplicador junto con el medicamento.

Vía oftálmica. Se aplica directamente sobre el ojo, pueden ser colirios o pomadas.

Vía ótica. Consiste en la aplicación en el oído de preparados líquidos llamados gotas óticas.

Vía inhalatoria. Al realizar la inhalación, los medicamentos se dirigen directamente hacia los pulmones y así se pueden utilizar dosis mas bajas. Hay varios tipos:

- **Nebulizadores:** suelen ser eléctricos o a batería. Convierten el medicamento líquido en una niebla fina al pasar oxígeno o aire a presión. Se toman con mascarilla.
- **Inhaladores:** son aparatos portátiles y manuales. Pueden ser de dos tipos:
 - **Inhaladores dosificadores presurizados:** Cuando se aprieta el inhalador, se libera una dosis de medicamento en forma de aerosol. En ocasiones, es conveniente usar cámaras especiales para facilitar la administración, como por ejemplo en niños.
 - **Inhaladores de polvo seco:** el medicamento sale en polvo.

Al utilizar un inhalador presurizado, se nota frío al inhalar el aerosol. En el caso de un inhalador de polvo seco no se nota, pero la dosis del medicamento sale igual.

Hay que asegurarse que se comprenden las instrucciones de cómo debe usar el aparato, pues la dosis de medicamento que llega al pulmón puede ser mucho menor si no se realiza correctamente la inhalación.

En caso de duda consulte a su médico, enfermera o farmacéutico.

CUANDO EL MÉDICO INDICA TOMAR UNA MEDICINA EN ML Y EN LA CAJA NO VIENE JERINGA DOSIFICADORA, ¿CÓMO PUEDO HACERLO?

La mayoría de los medicamentos que requieren una dosificación exacta en niños se acompañan de una jeringa dosificadora que permite tomar la cantidad exacta del medicamento. En caso de no venir jeringa ni cucharita con el medicamento, de forma aproximada las medidas son las siguientes:

- 1 cucharita de
- café equivale a 5ml
 - postre equivale a 10ml
 - sopa equivale a 15ml



Para la dosificación de formas orales líquidas (soluciones, suspensiones, jarabes), deben seguirse las instrucciones que se detallan en el prospecto.

Muchos jarabes deben agitarse bien antes de su administración, para facilitar la mezcla homogénea de sus componentes. Una vez abierto el jarabe, escriba en el cartonaje la fecha en la que se ha abierto o reconstituido el mismo.

Preparación fórmulas extemporáneas. Hay jarabes que vienen sin reconstituir, y con una marca en el envase (enrase) de la cantidad final que debe tener una vez añadido el agua; no añada todo el agua de golpe pues puede haber una expansión de volumen y pasarse del enrase, con lo que obtiene un jarabe más diluido. Añada suficiente cantidad para poder agitar y luego complete hasta el enrase.

¿SE PUEDEN PARTIR LOS COMPRIMIDOS?

Generalmente los comprimidos deben ser tragados enteros y no se deben masticar. En el caso de existir dificultades en la deglución, se debe consultar al médico o farmacéutico por si existe una forma líquida o si el medicamento puede ser triturado. Esta operación está contraindicada en los comprimidos de “liberación retardada” (el principio activo se va liberando a lo largo del tiempo) o los que tienen “cubierta entérica” (para medicinas que se inactivan a nivel del estómago). Como regla general, los comprimidos NO de deben partir, únicamente cuando tienen una ranura. **En niños se prefiere la administración de medicamentos en forma líquida.**

El paciente debe estar preferiblemente en posición vertical cuando toma el medicamento, y en caso de estar encamado se recomienda sentarlo o al menos incorporarlo durante unos segundos.

¿SE PUEDEN ABRIR LAS CÁPSULAS?

Los medicamentos en cápsulas están fabricados para tomarse de forma entera, sin abrir la cápsula pues ésta puede proteger de aspectos tales como el mal sabor del medicamento.

¿QUÉ DEBO HACER TRAS UNA INGESTIÓN ACCIDENTAL DE MEDICAMENTOS?

Mantenga la calma. **Tenga a mano el producto que sospecha** origen de la intoxicación **y llame por teléfono** al **Instituto Nacional de Toxicología:**

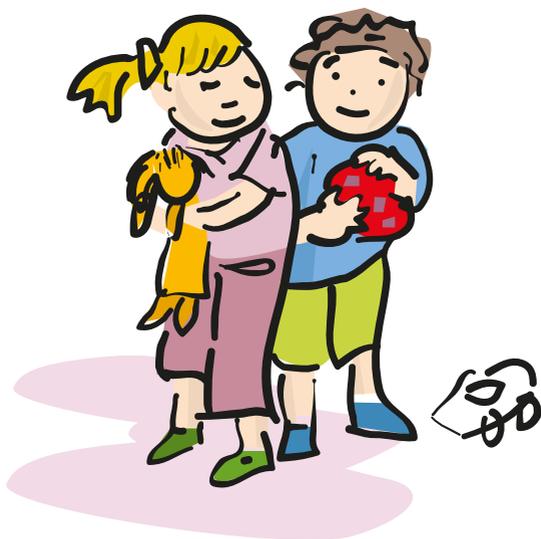
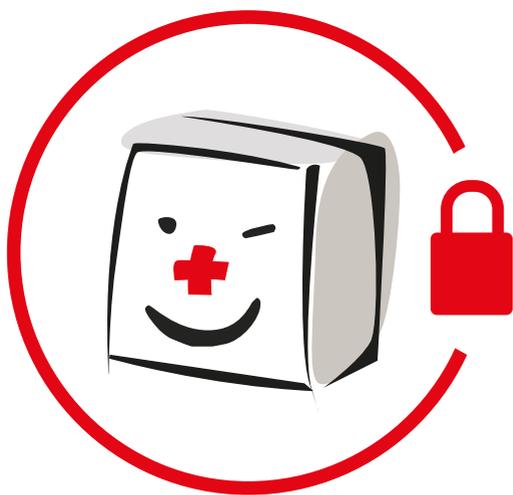
915 620 420
Disponible las 24 horas

El botiquín casero



- **No acumule medicamentos** en su botiquín.
- **Mantenga** los medicamentos en sus **envases originales y con sus prospectos**.
- Haga una lista de las medicinas del botiquín y así podrá revisarlas y encontrarlas más fácilmente.
- **Revise al menos una vez al año el botiquín**, eliminando los productos en mal estado o caducados.
- **No tire las medicinas a la basura, elimínelas en los puntos  SIGRE**.
- **Siga los consejos de los profesionales sanitarios**. Si tiene alguna duda consulte a su médico, farmacéutico o enfermero.

Guarde siempre los medicamentos fuera del alcance de los niños



TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS 112

SANIDAD

URGENCIAS SANITARIAS **061**

TOXICOLOGÍA **915 620 420**

CENTRO DE SALUD _____

HOSPITAL _____

SEGURIDAD CIUDADANA

POLICÍA NACIONAL **091**

INTERÉS GENERAL

INFORMACIÓN AL CIUDADANO
COMUNIDAD DE MADRID **012**

INFORMACIÓN AL CIUDADANO
AYUNTAMIENTO DE MADRID **010**

ATENCIÓN AL PACIENTE
COMUNIDAD DE MADRID **914 000 000**

TELÉFONO DE LA ESPERANZA **914 590 050**

SERVICIOS FUNERARIOS **901 242 626**

INFORMACIÓN DE LA DIRECCIÓN
GENERAL DE TRÁFICO **900 123 505**

ATENCIÓN A MUJERES MALTRATADAS **016**

ATENCIÓN Y PROTECCIÓN A LA FAMILIA **900 222 100**

El botiquín casero