

Consejos Para Pacientes De La Tercera Edad

Spanish translation by Dr. Alberto Isaac Alzate and Shevah M. Wiseltier



Centro De Información
Para El Control De
Envenenamientos
Del Estado De La Florida



florida's poison centers
Children's Medical Services

Centros en:
Jacksonville
Miami
Tampa
www.fpicn.org

Productos naturales y medicinas

Siempre consulte a su doctor antes de tomar algún producto natural o suplementos vitamínicos.



Muchos productos naturales extraídos de hierbas no son aprobados por la agencia federal de alimentos. Muchos de ellos no han sido completamente estudiados y no sabemos cuán seguros y efectivos son. Algunos productos naturales al ser mezclados con medicinas producen efectos indeseados. Por ejemplo, pacientes que estén tomando anticoagulantes no deben tomar sulfato condroitine, aceite de pescado, pastillas de ajo o ginkgo porque estos productos pueden aumentar el riesgo de sangrado. Siempre consulte a su doctor o farmacéutico para estar seguro de si hay o no interacciones entre las medicina que está tomando y los productos naturales que desea tomar. También puede consultar el sitio de Internet del Instituto Nacional de Salud (www.nccam.nih.gov/health).

Como el Centro de Control de Envenenamiento puede ayudar a pacientes de la tercera edad:

- Consulte la linera telefónica gratuita las 24 horas del día: 1-800-222-1222 (VTTY)
- Respuesta inmediata por médicos certificados que responderán a tus dudas acerca de enfermedades producidas por medicinas o envenenamiento
- Puedes pedir gratis material de información acerca de envenenamientos
- Visita el Centro de Envenenamiento en Internet www.fpicn.org

Departamento de Salud Del Estado De La Florida

Medicinas No Formuladas

- ◇ Antihistamínicos _____
- ◇ Medicamentos para la gripe/resfriado _____
- ◇ Medicamentos para el estreñimiento/laxantes _____
- ◇ Medicamentos para el dolor _____
- ◇ Otras _____

My Allergies

Vitaminas y suplementos minerales

- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____

Historial Médico

Este formulario le ayudara a mantener la información de las medicinas que está tomando recetadas o no. Haga copias de este formulario y úsela cuantas veces necesite. Cuando visite a su médico no olvide llevarla.

- Nombre _____
- Teléfono de casa _____
- Tipo de Sangre _____
- Contacto de Emergencia: _____
- Nombre _____
- Parentesco _____
- Número de teléfono _____

5

6

1

Claves De Prevención Para Pacientes De La Tercera Edad

ESTADISTICAS DE LA TERCERA EDAD:

- ◆ Más de 70,000 pacientes de la tercera edad (ancianos) se envenenan cada año.
- ◆ Algo así como el número total de personas que llenan un estadio de fútbol.
- ◆ Cerca de 45% de todas las intoxicaciones en la tercera edad ocurren como consecuencia de medicinas seguidas por productos de limpieza del hogar y intoxicación con comidas.
- ◆ Las muertes inducidas por intoxicación ocurre más o menos en 41% de los pacientes mayores de 60 años.



◆ Los pacientes de la tercera edad consumen 1/4 de todas las recetas médicas y 1/3 de todas las medicinas que no necesitan receta vendidas en los Estados Unidos.

Errores Con Medicinas:

- ◆ El 15% de todas las hospitalizaciones en pacientes de la tercera edad ocurren como consecuencia de errores con medicinas.
- ◆ El 40 % de todas las reacciones a medicinas ocurren en pacientes de la tercera edad.
- ◆ El 60% de los pacientes de la tercera edad no tienen ningún plan que les permita recordarles cómo y cuándo tomar las medicinas prescritas. Cada paciente necesita tener algo que le recuerde cuándo necesita tomar las medicinas.
- ◆ El 20% de todos los envenenamientos involucran niños pequeños que se toman las medicinas de los abuelos.



PRODUCTOS DEL HOGAR

- ◆ Nunca mezcle productos de limpieza o productos químicos.
- ◆ Nunca coloque medicinas, productos de limpieza o químicos en áreas de almacenamiento de comida.
- ◆ Almacene y encierre los productos de limpieza, químicos y las medicinas, fuera del alcance de los niños.



SUGERENCIAS/CONSEJOS

- ◆ Siempre encienda la luz y use sus gafas antes de tomar o administrar medicamentos.
- ◆ Lea la etiqueta de todos los medicamentos antes de usarlos. Recuerde seguir estrictamente las indicaciones, así como también su almacenamiento y su fecha de vencimiento.
- ◆ No tome medicinas en frente de niños pequeños.

INTOXICACIÓN ALIMENTICIA

- ◆ Evite comprar o ingerir comida que provenga de latas abiertas, rotas o magulladas.
- ◆ Siempre lave sus manos, utensilios y comida.
- ◆ Mantenga la comida cruda separada de la comida lista para ingerir.
- ◆ Cocine la comida a una temperatura adecuada y use el termómetro de cocina si desea estar seguro.
- ◆ Tire la comida a la basura si tiene alguna duda.



También puede consultar el sitio de Internet del www.mayoclinic.com/health/food-safety/NU00291.

Mi Guía del Doctor

Nombre de mi doctor _____
 Número de Teléfono _____
 Nombre de mis doctores _____
 Especialidad _____
 Número de Teléfono _____
 Nombre de mi doctor _____
 Especialidad _____
 Número de Teléfono _____
 Número de mi farmacia _____
 Número de Teléfono _____

Medicinas Prescritas

Nombre de la medicina					
Color/Forma (píldora, inyección, líquido, parche)					
¿Para qué sirve?					
¿Cuándo comienzo y cuándo termino?					
¿Cuánto debo tomar y cuándo?					
No tome la medicación con...					