

**Actividades de
promoción de salud y
consejos preventivos**

**USO
RESPONSABLE
DE LOS
MEDICAMENTOS**

USO RESPONSABLE DE LOS MEDICAMENTOS

Población diana:

- Madres, padres y otras personas cuidadoras
- Especialmente en las siguientes situaciones: bajo nivel sociocultural, inmigrantes, hiperfrecuentadores (demandantes de medicación), déficits sensoriales que dificulten la comunicación (visual, auditiva), madres o padres adolescentes.

Periodicidad:

- En las visitas de seguimiento del programa de salud infantil y siempre que demanden información.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

ACTIVIDADES:

- Asesorar sobre la toma de decisiones en el manejo de fármacos, especialmente los antitérmicos.
- Informar de la importancia del buen uso de los antibióticos.
- Informar sobre la conservación y seguridad de los medicamentos.

Herramientas y recursos:

- Explicar el uso correcto de los antitérmicos para fomentar el autocuidado responsable (anexo).
- Informar de las ventajas del uso adecuado de los antibióticos (anexo).
- Indagar sobre la ubicación, contenido y accesibilidad de los medicamentos almacenados en casa y proponer mejoras.
- Reforzar las conductas de seguridad en el manejo de fármacos: lectura del prospecto, prevención de accidentes por ingesta inadecuada y comunicación de efectos indeseables.
- Fomentar el uso responsable de los medicamentos.

USO RESPONSABLE DE LOS MEDICAMENTOS

ANEXO 1 CONSEJOS PARA EL USO RESPONSABLE DE LOS MEDICAMENTOS

(Para entregar a madres, padres y otras personas cuidadoras)

¿QUÉ DEBO SABER EN GENERAL SOBRE LOS MEDICAMENTOS?

- Todos los medicamentos tienen un efecto terapéutico, es decir de curación o mejoría de una enfermedad o de un síntoma, pero también tienen posibles efectos indeseables y efectos secundarios no buscados: utilícelos sólo si son necesarios y siguiendo las indicaciones de los profesionales sanitarios.
- Hable y pregunte. Cuanto más sepa sobre los medicamentos que debe utilizar, mejor. No administre la medicación a su hijo con dudas. Consulte a su médico, enfermera o farmacéutico todo lo que necesite.
- Mantenga TODOS los medicamentos en un lugar seguro y con los envases bien cerrados. No tire los prospectos (su información puede ser muy útil) ni la jeringuilla o vasito medidor si lo tuvieran.
- Antes de administrar cualquier medicamento a su hija o hijo es conveniente que lea atentamente el prospecto que lo acompaña, para conocer:
 - El nombre del medicamento y qué indicaciones tiene.
 - La forma en que debe prepararlo y administrarlo.
 - Cada cuánto tiempo se administrará y durante qué periodo de tiempo.
 - Los posibles efectos no deseados que pueden presentarse con la administración del fármaco. Si nota algún efecto no esperado en su hijo o hija tras la toma de un medicamento: póngalo en conocimiento de los profesionales sanitarios
 - La dosis a la que debe administrarse. Asegurarse de la cantidad a administrar (cc, ml, mg, etc) especialmente para soluciones
 - Cómo conservarlo una vez empezado y qué nueva caducidad puede tener.

¿CÓMO MANEJAR LA MEDICACIÓN DE MANERA SEGURA?

- Mantenga TODOS los medicamentos en un lugar seguro: un lugar alto, no accesible a los niños y alejado de su vista.

- Guarde los medicamentos **TODO EL TIEMPO**, incluso aquellos que está utilizando. Casi la mitad de los accidentes ocurren con medicamentos que se estaban usando y han estado sin supervisión muy poco tiempo.
- En caso de que algún invitado o familiar venga a su domicilio adviértale de los peligros de dejar los medicamentos al alcance de los niños, y guárdelos en un sitio seguro. Si su hijo acude a casa de los abuelos o algún otro familiar, pídale que mantengan estas mismas precauciones. Recuerde que muchos medicamentos utilizados para adultos son extremadamente peligrosos en niños.
- Existen medicamentos con un especial riesgo para niños pequeños. La tabla XX muestra medicamentos en los que una sola pastilla o cucharadita puede ser mortal para un niño pequeño. Si usted o algún familiar utiliza uno de estos medicamentos tenga especial precaución: nunca los deje a la vista y si se le cae o pierde alguna unidad, búsquela bien.
- Advierta a los niños sobre los peligros de tomar medicamentos. Edúqueles en su seguridad. Nunca llame a los medicamentos caramelos o golosinas.
- Deje los envases bien cerrados. En caso de que el medicamento tenga cierre de seguridad giratorio asegúrese de haber oído el click. A pesar de este cierre de seguridad, tenga en cuenta que algunos niños son capaces de abrirlo, por lo que no se confíe dejándolos a su alcance.
- No tire los prospectos (su información puede sernos muy útil) ni la jeringuilla o vasito medidor si lo tuvieran.
- Utilice siempre la jeringuilla o medidor para dosificar el medicamento. No use cucharillas de mesa ni otro tipo de dispositivo no diseñado para este fin ya que podría sobredosificar al niño; han sido la causa de muchos incidentes. Mida el volumen con precisión.
- Mantenga la medicación en su envase, alejada de fuentes de calor, la luz intensa y la humedad. No los saque del blíster hasta su administración. Nunca deje medicación en un coche al sol y si esto le ha ocurrido, deséchela; algunos medicamentos pierden mucha actividad con el calor.
- Si administra la medicación de noche, utilice una iluminación adecuada para preparar la medicación. En caso de suspensiones, recuerde siempre agitar bien el envase.
- Mantenga **TODOS** los medicamentos en un lugar seguro y seco, evitando cambios bruscos de temperatura (no los conserve en la cocina, cuartos de baño ni próximos a estufas o ventanas) y con los envases bien cerrados.
- Comprobar si el medicamento necesita conservarse en el frigorífico. En caso afirmativo, póngalo sobre una balda, nunca en contacto con las paredes ni en la puerta.
- En los envases multidosis (jarabes, pomadas, colirios, etc) anote la fecha de apertura del mismo.
- Lávese bien las manos antes y después del uso.

- Colirios, inhaladores, gotas óticas o nasales, por higiene, no deben ser usadas por otros miembros de la familia.
- Consultar con el farmacéutico si observa algún cambio en el aspecto del fármaco.
- Nunca tire los medicamentos a la basura, (se pueden llevar a la farmacia u otro punto de recogida de medicamentos).
- No almacene nunca medicación pediátrica junto a medicación destinada a uso en adultos
- Las pomadas y cremas para magulladuras, gotas nasales y soluciones orales deben ser desechadas una vez transcurrido un mes desde la fecha de apertura inicial, excepto si las recomendaciones del prospecto indican otra fecha.
- Salvo prescripción médica los antidiarreicos, estimulantes del crecimiento, estimulantes del apetito, antigripales y multivitamínicos están desaconsejados en la infancia.
- Colirios y gotas óticas se deben desechar transcurrido un mes desde su apertura.

¿QUÉ MEDICAMENTOS DEBO TENER EN CASA?

- **ANTITÉRMICOS:** se utilizan para bajar la fiebre y son útiles también para tratar el dolor. El de primera elección es el PARACETAMOL y en segundo lugar el IBUPROFENO.
- Si han sido prescritos con anterioridad, no hay que desechar los antitusígenos (para calmar la tos nocturna) ni los antihistamínicos (para urticaria y picores), ya que suelen tener largo periodo de caducidad, y se pueden volver a administrar si de nuevo así se indica.
- Si su hija o hijo padece alguna enfermedad crónica, deberá tener en casa la medicación necesaria prescrita por su pediatra.
- Algún antiséptico para pequeños accidentes domésticos: corte, erosión, pequeña quemadura.

¿QUÉ MEDICAMENTOS NO DEBO CONSERVAR EN CASA?

- Todos los antibióticos: al terminar el periodo del tratamiento deben desecharse (se pueden llevar a la farmacia u otro punto de recogida de medicamentos).
- Los colirios y otros tratamientos tópicos (cremas, lociones...)
- Cualquiera cuya fecha de caducidad haya vencido.

¿CUÁNDO Y CÓMO DEBO USAR UN ANTITÉRMICO?

- No siempre hay que tratar la fiebre. Recuerde que la subida de temperatura indica que su cuerpo está combatiendo la enfermedad. En general, hay que tratar el malestar que genera la fiebre, independientemente del grado de temperatura.
- Existe acuerdo sobre comenzar a tratar la fiebre a partir de 38,9º C (rectal o 38,5º C en axila).

- En caso de padecer alguna enfermedad grave que afecte al corazón, pulmón, bronquios o sistema nervioso, hay que tratar la fiebre de forma más precoz
- Una vez que haya empezado a tratar la fiebre, el objetivo no es normalizar por completo la temperatura corporal. No hay por qué empeñarse en bajarla temperatura por debajo de la considerada normal. Por otro lado, esto sería difícil
- Si la temperatura no es muy elevada (menos de 38,9º C en el recto) 38,5º C en axila y la niña o niño no siente mucha incomodidad, pueden aplicarse medidas físicas. En caso de que la fiebre sea persistente, más elevada o produzca sensación de malestar, puede utilizar medicamentos para bajar la fiebre, los llamados antitérmicos: paracetamol es el más aconsejable o ibuprofeno (no en menores de 6 meses).
- Salvo que se lo indiquen, utilice sólo un antitérmico, no los alterne.

¿QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER SOBRE LOS ANTIBIÓTICOS?

- Los resfriados, los catarros, gripes y otros procesos virales pueden cursar con fiebre y NO mejoran ni se evita su contagio con el uso de antibióticos.
- Sólo deben emplearse por prescripción de su médico, ante la sospecha o confirmación de una infección bacteriana,
- Administrar un antibiótico a su hija o hijo sin que sea necesario puede ser dañino para su salud y hacer más difícil la curación si adquiere una enfermedad bacteriana que sí requiera su uso.
- Muy importante, cumplir el tratamiento indicado por el médico: duración, frecuencia y dosis aunque los síntomas hayan desaparecido, ya que de lo contrario en otra infección el antibiótico no la curará.
- Compruebe si se deben tomar con o sin comida.

¿QUÉ PASA SI MI HIJO VOMITA TRAS LA TOMA DE LA MEDICACIÓN?

- En estas situaciones no existe una norma general sobre cómo actuar. La absorción del medicamento depende del vaciamiento gástrico, que puede ser variable en función del alimento ingerido y la situación del niño. No obstante se suele aconsejar lo siguiente:
 - a. Si el vómito sucede inmediatamente tras la toma, o antes de los 15 minutos, déle la dosis completa de nuevo.
 - b. Si el vómito sucede media hora o más después de la toma de la medicación, es probable que haya absorbido todo el medicamento. No se lo administre de nuevo, salvo que encuentre la forma farmacéutica entera en el vómito (comprimido, cápsula).
 - c. En situaciones intermedias, cuando haya transcurrido un tiempo de entre 15 y 30 minutos tras la administración del medicamento, se aconseja dar la mitad de la dosis.

- Medicamentos que requieran una dosificación muy precisa como antiepilépticos, inmunosupresores o antiarrítmicos, deberán manejarse con más precaución por lo que su pediatra puede darle instrucciones más específicas.

LOS PROBLEMAS DE SALUD NO SE RESUELVEN SÓLO CON MEDICAMENTOS.

USO RESPONSABLE DE LOS MEDICAMENTOS

ANEXO 2 TABLA DE MEDICAMENTOS QUE PUEDEN CAUSAR LA MUERTE
A UN NIÑO/A DE 10 KG. CON DOSIS PEQUEÑAS

Medicamento (Grupo Terapéutico)	Nombre comercial	Mínima dosis letal (mg/kg)	Máxima dosis disponible en España	Número de dosis que pueden causar una muerte
Antidepresivos tricíclicos				
Amitriptilina	Tryptizol [®]	15	75 mg	2
Imipramina	Tofranil [®]	15	150	1
Antipsicóticos				
Clorpromazina	Largactil [®]	15	100 mg	1-2
Clozapina	Leponex [®] Nemea [®]	10	100 mg	1
Antagonistas de Calcio				
Nifedipino	Adalat [®] - Genérico	15	60 mg	2-3
Verapamilo	Manidon [®] Tarka [®]	15	240 mg	1-3
Diltiazem	Angiodrox [®] Carreldon [®] Cardiser [®] Clobendian [®] Cronodine [®] Dilaclan [®] Diltivas [®] Genérico [®] Lacerol [®] Masdil [®] Tilker [®] Dinisor [®]	15	300 mg	1
Antiarrítmicos				
Propranolol	Sumial [®]	Desconocida	160 mg	1-2
Disopiramida	Dicorynan [®]	15	100 mg	1-2
Flecainida	Apocard [®]	25	100 mg	2-3
Alfa2-adrenérgicos				
Clonidina	Catapresan [®]	Desconocida	0.15 mg	1-2
Antidiabéticos				
Glibenclamida	Daonil [®] Glucolon [®] Euclucan [®] Norglicem [®]	<1	5 mg	1
Glipizida	Minodiab [®]	<1	5 mg	1
Opiáceos				
Codeína	Antigripales (varios) Bisoltus [®] Codeisan [®] Histaverin [®] Fludan [®] Notusin [®] Perduretas [®]	7-14	10 mg/5ml (sol.) 50 mg (comp)	35 ml 2-3 comp
Fentanilo	Actiq [®] Abstral [®] Pecfent [®] Effentora Matrifen [®] Durogesic [®] Fendivia [®] Genérico [®]		800 mcg (oral) 100 mcg/h (td)	1
Hidromorfona	Jurnista [®] Palladone [®]		64 mg 5 mg/ml	1 10 ml
Metadona		5	100 mg	1
Morfina	MST [®] Sevredol [®] Oramorph [®] Zomorph [®]		100 mg	1-2
Oxicodona	Oxynorm [®] Oxycotin [®] Targin [®]	Desconocida	80 mg	1

Adaptado de Bar-Oz B, Levichek Z, Koren G. Medications that can be fatal for a toddler with one tablet or teaspoonful: a 2004 update. *Pediatr Drugs* 2004;6:123-6 y Osterhoudt K. The toxic toddler: drugs that can kill in small doses.

