



Tómese así el remedio / Le tengo el remedio

En caso de olvidar una dosis, puede tomarla si no ha pasado más de una hora y media.

A la hora de tomarse los remedios las instrucciones sobre horarios, dosis, duración de los tratamientos y hasta qué significa “con las comidas” o de qué tamaño es la cucharadita que ordena la receta, pueden generar confusiones riesgosas.

Si ese es su caso, eche mano de estas sugerencias:

Mida. Una cucharadita son 5 cm cúbicos y una cucharada son 15; mida las cantidades de los remedios líquidos con una jeringa o con un gotero calibrado.

Fije. Si la fórmula dice que un fármaco debe tomarse una vez al día, hágalo siempre a la misma hora. Eso le ayudará a usted a recordar la toma y al cuerpo a regularlo con más orden.

Respete. “Cada ocho horas” es “cada ocho horas” y no cada siete o nueve. Es importante organizar los horarios para que la administración no interfiera con el sueño y para que los intervalos entre dosis sean los mismos.

“Con las comidas”. Eso quiere decir que los fármacos son mejor tolerados si se tiene algo en el estómago. En tal sentido, se pueden tomar durante las comidas o inmediatamente después de ellas. Pero si el médico recomienda que deben ser administrados lejos de las comidas, esto quiere decir que los alimentos pueden interferir con los remedios y deben tomarse, al menos, dos horas después de una comida grande y no antes de hora y media de volverse a sentar a la mesa.

No sume. En caso de olvidar una dosis, puede tomarla si no ha pasado más de una hora y media, pero si falta poco para la toma de la siguiente, es mejor esperar y tomar una sola dosis. Jamás las duplique.

Tiempos. Los tratamientos tienen tiempos definidos; no los modifique si siente mejoría o desaparecen los síntomas. En el caso de los antibióticos o de las drogas de control esta recomendación es absoluta.

Agua. Pastillas, cápsulas y polvo para diluir deben tomarse con agua y no con leche, jugos y otras bebidas, que pueden alterar el efecto de las medicinas.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Gotas. Cuéntelas y adminístrelas con una cuchara; además se pueden diluir en agua en la misma cuchara y tomar algunos tragos de ella para asegurar que lleguen al estómago y no se queden en las paredes del sistema digestivo alto.

En los ojos. Los colirios y gotas oftálmicas deben aplicarse en el ángulo externo del ojo, porque en el interno existe la posibilidad de que se deslicen por el conducto lacrimonasal y no se logre su efecto.

Por último. No se automedique, destruya sobrantes de medicamentos, consulte si presenta algún efecto inesperado o grave y no abuse de los analgésicos.

CARLOS F. FERNÁNDEZ

Diario EL TIEMPO, 10 de Agosto de 2016. Página 2