

Vida Saludable: Consejos Para Tomar Medicinas Sin Recetas¹

Jennifer Hillan²



Las medicinas que se adquieren sin receta pueden ser una manera económica y eficaz de tratar pequeños problemas de salud. Sin embargo, estos productos deben ser tratados con precaución ya que son capaces de crear serias complicaciones si no se usan adecuadamente. Si usted toma este tipo de productos, siga los consejos que le ofrecemos a continuación para no sufrir ninguna consecuencia adversa.

Lea Las Etiquetas Con Cuidado

Antes de tomar cualquier producto, siempre lea las etiquetas. Siga las direcciones y precauciones que se indiquen, especialmente si padece algún tipo de alergia o enfermedad crónica.



Más Consejos Para Su Seguridad

- Guarde sus medicinas en un lugar seco y fresco
- Mantenga las medicinas en su envase original
- Mantenga las medicinas fuera del alcance de los niños (¡no se olvide de los nietos que están de visita!)

¡Más No Significa Mejor!

Tome solo la cantidad que se indica en la etiqueta, y no tome el producto por más tiempo del indicado.

Revise La Fecha de Vencimiento

Revise la fecha de vencimiento de sus medicinas dos veces al año. Deshágase de las medicinas que han cumplido su fecha de vencimiento pero **NO** las tire por el inodoro.

Inspeccione Antes de Comprar

Asegúrese que el producto no haya sido alterado de ningún modo. Si el producto está abierto o el sello está roto, no lo compre.



Recuerde que los productos que se adquieren sin receta son para aliviar síntomas y no para curar una enfermedad. Si los síntomas persisten, consulte con su médico.

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Tips for Taking Over-the-Counter Medicine* (FCS8624). Este documento, FCS8624span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de Publicación: marzo 2004. Revisado: mayo 2008. Favor de visitar la pagina Web de EDIS al <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N anteriormente ENAFS educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.