ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040 Versión: 0 Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024 Página: 1 de 1

Lugar	JARDIN INFANTIL HUELLAS Y TALENTOS
Fecha	10-OCTUBRE-2025
Tema	TOMA MASIVA DE DATOS ANTROPOMETRICOS
Desarrollo	En el marco de las acciones de vigilancia nutricional y atención Previa notificación a las familias, se realiza toma masiva de toma de medidas antropométricas. • Se ejecuta con el acompañamiento de auxiliar administrativa Martha Navarrete, Coordinadora Arelis Sáenz y Profesional en atención a la primera Infancia. • Se realiza toma al 90 % de los niños y niñas. • Se realizan verificación de datos con el fin de evidenciar alguna activación de ruta. Sin complicaciones se realiza Jornada. Se adjuntas datos Pendiente barrido de datos antropométricos de niños con no asistencia el día de la jornada

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ana liberato Camargo	Enfermera	Infancia
	Arelis Sáenz	Responsable Servicio	Huellas y talentos
	MARTHA NAVARRETE	Auxiliar ADM	MARTHA Huellas y talentos

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite

Próxima reunión	
Elaboró	*ANA LIBERATO* ANA LIBERATO

Powered by CamScanner

ACTA

FECHA:14 OCTUBRE 2025

HORA: 9:00 AM

LUGAR: Jardín Infantil Huellas y Talentos

TEMA:

Alcance a acta de Barrido de toma de peso y talla

ASISTENTES

Quienes firman el acta

ORDEN DEL DÍA:

Barrido toma de peso y talla

DESARROLLO:

Se realiza verificación del tallímetro, bascula y espacio, se encuentran aptos para el procedimiento de medidas antropométricas

Se hace toma de peso y talla de los niños y niñas que no asistieron el día de toma masiva 10 de octubre de 2025 en total 103 niños y niñas

Se realiza verificación de datos, no se realiza activación de rutas

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Powered by CamScanner

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ana liberato	Enfermera	Infancia	Ana Liberato C
MARTHA NAMMER ARCILA ROA	Jefe Huellas y talentos	MARTHA N ARCILA ROA	
Arcila Saenz	Responsable Seguimiento Huellas y talentos	Arcila Saenz.	

Powered by CamScanner

ACTA

FECHA: 14 de octubre 2025

HORA: 7:30

LUGAR: Jardín Infantil Huellas y Talentos

TEMA: Enfermedades prevalentes en la infancia

ASISTENTES

Cualificación al Talento Humano del Jardín Huellas y Talentos

ORDEN DEL DÍA:

Presentación del Profesional

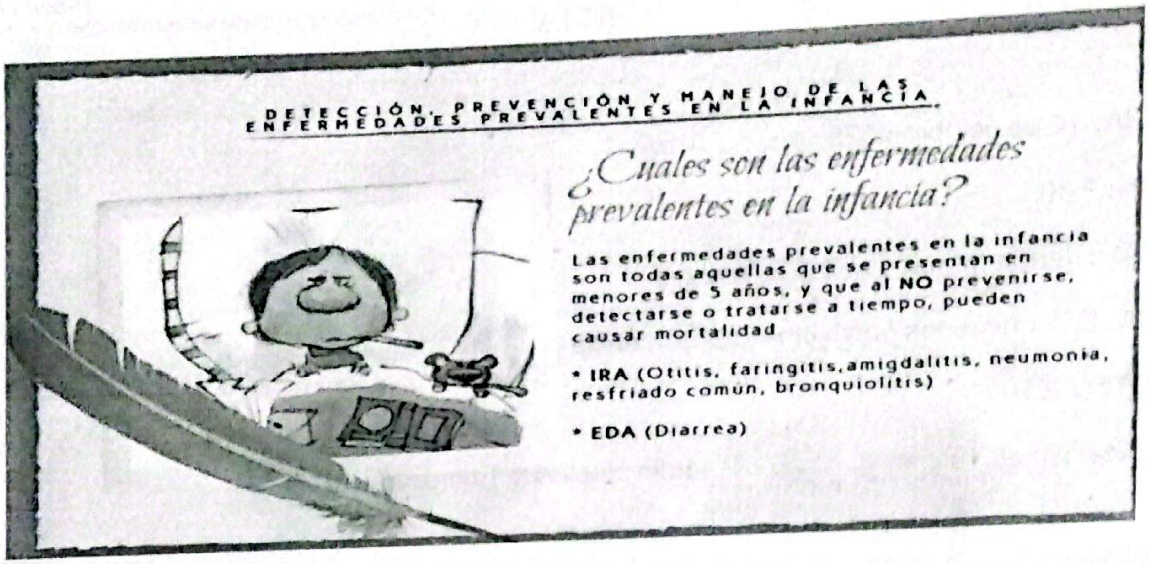
Enfermedad diarreica aguda en niños

Infección respiratoria aguda en niños

DESARROLLO:

Las enfermedades prevalentes en la infancia son aquellas que suelen ser comunes y en este caso hablamos de aquellas que aparecen en nuestros primeros años de vida. Entre estas afecciones tenemos algunas que pueden tratarse fácilmente, pero es importante determinar la gravedad de la enfermedad que acecha a nuestro hijo. A continuación, veremos cuales son las enfermedades prevalentes de la infancia:

Powered by CamScanner



De las diarreas a las infecciones respiratorias, qué hacer ante algunas enfermedades comunes en los primeros años de vida.

Diarrea

El niño o niña tiene diarrea cuando en el día hace caca más veces que lo habitual y esta es más líquida de lo común. A veces también tiene vómitos y fiebre. Cuanto menos tiempo tiene el bebé y cuantas más veces haga caca líquida, más peligrosa será la diarrea. Por eso es conveniente consultar siempre en el servicio de salud.

Probablemente el médico indique que, si está tomando pecho, aumente la frecuencia de las mamadas. Si toma leche de fórmula o leche de vaca, lo mejor es ofrecerle más líquidos. Lo ideal es agua potable con sales de rehidratación oral. En el servicio de salud pueden dárselas a los padres para que las tengan en casa. En la farmacia son baratas y las venden sin receta médica. Los líquidos le ayudarán a reponer el agua que pierde con la diarrea y los vómitos.

El bebé con diarrea, además de perder líquido, pierde peso, por lo que necesita seguir comiendo. Es bueno darle de comer con mayor frecuencia que antes y ofrecerle la comida casera que más le guste, así se alimentará mejor. Los alimentos ayudan al intestino para que se recupere con mayor rapidez.

¡A tener en cuenta! La diarrea suele terminar al cabo de tres o cuatro días, pero puede durar hasta siete. Durante el período de recuperación es esencial que el bebé tome más pecho y coma al menos una comida más por día durante dos semanas después de que terminó la diarrea o hasta que haya recuperado el peso perdido.

¿Cómo prevenir la diarrea?

Powered by CamScanner

- Lavándose las manos con agua y jabón.
- Si el bebé ya toma agua, es recomendable evitar la mamadera y en cambio usar el sorbito.
- Es aconsejable hervir el agua durante dos minutos antes de dársela, previamente enfriada.
- Si el bebé toma leche en mamadera, es recomendable usar agua hervida para preparar la leche de fórmula.
- Hay que hervir la leche y entibiarla antes de dársela, sin soplarla, y es aconsejable hervir la mamadera durante 10 minutos después de lavarla y dejarla secar bien.
- Asegurarse de que los alimentos estén siempre bien cocidos y que se consuman lo más pronto posible.
- Los alimentos se deben conservar siempre en la heladera y el bebé nunca debe comer las sobras que quedaron en el plato.
- El vaso, la taza y la cuchara que usa el bebé deben mantenerse secos y en un lugar limpio y protegido.
- Todos los objetos que rodean a los niños y niñas, como los juguetes, el sonajero y especialmente el chupete deben estar limpios.
- La basura debe taparse y los niños no pueden jugar cerca de ella.
- Hay que eliminar moscas, ratones y cucarachas.
- Es recomendable que los perros y los gatos permanezcan fuera de la casa ya que con frecuencia tienen parásitos.

Signos de peligro y urgencia en la diarrea

- **Hace caca líquida varias veces en el curso de una o dos horas.**
- **Aparece sangre en la materia.**
- **Tiene vómitos frecuentes.**
- **Tiene fiebre.**
- **Sufre sed intensa, tiene la boca y la lengua secas.**
- **La orina es escasa y concentrada.**

Powered by CamScanner

- No bebe ni come.
- Tiene los ojos hundidos.
- Tiene debilidad o somnolencia.

Infecciones respiratorias

Las infecciones respiratorias agudas son las enfermedades más frecuentes en los bebés y niños y niñas pequeños. Una persona enferma contagia a una persona sana a través de las gotitas de saliva cuando habla, tose o estornuda.

Tipos de infecciones

Altas

- Resfrío.
- Amigdalitis: Inflamación de las amígdalas que se sitúan en la parte posterior de la garganta.
- Otitis: Infección del canal auditivo. Es frecuente entre los 6 y los 24 meses de vida.

Bajas

- Neumonía: Enfermedad respiratoria producida por una infección que afecta a uno o los dos pulmones.
- Bronquiolitis: Infección de las pequeñas vías respiratorias.
- Inflamación de la laringe, que provoca ronquera o pérdida de voz.
- Bronconeumonía: Infección bacteriana o viral en pulmones y bronquios.

¡A tener en cuenta! Cuando un bebé tiene problemas respiratorios es muy importante que la familia pueda reconocer cuáles son los signos que indican que necesita atención médica.

¿Cómo prevenir las infecciones respiratorias?

- **Con las vacunas.** El niño o niña debe tener las vacunas al día porque muchas de ellas lo protegen de las infecciones respiratorias graves; si una niña o niño vacunado se enferma, la enfermedad es más leve.
- **Evitar el contacto con personas que tienen resfrío o tos.** Si alguien en la familia está resfriado, no debe toser o estornudar cerca del niño o niña; es recomendable taparse la boca para toser con el *brazo y no con la mano*.

Powered by CamScanner

- **Mantener abrigado al bebé cuando hace frío.** Evitar los cambios bruscos de temperatura, cubrirle la boca y la nariz cuando salga a un ambiente más frío.
- **Ventilar las habitaciones.** Abrir las ventanas en lo posible diariamente, en momentos en que el niño o niña esté en otro lado.
- **No fumar.** No se debe fumar en el ambiente donde está el bebé.

Signos de peligro y urgencia en las infecciones respiratorias

- Respira muy rápido y agitado.
- Al respirar se le hunde la zona debajo de las costillas.
- Le aletea la nariz.
- Hace ruido al respirar: silbido o ronquido.
- Tiene una coloración azulada o violeta alrededor de la boca.
- Se niega a beber o a mamar.
- Está irritable o decaído.
- Respira con ruido.



Powered by CamScanner



Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ana Roxi Libardo	Enfermera	Infancia	Ana Libardo
Arely Saenz	Responsable servicio	Huellas y Talentos	Arely Saenz
MARTHA NAVARRETE	AUXILIAR ADM	Huellas y talentos	MARTHA N

Powered by CamScanner

ACTA

FECHA: 15 de octubre de 25

HORA: 07:30

LUGAR: Jardín Infantil Huellas y Talentos

TEMA: Manejo y uso de medicamentos

ASISTENTES

Talento Humano

ORDEN DEL DÍA:

1. Presentación del profesional
2. Definición de medicamentos
3. Manejo y uso de medicamentos
4. Retroalimentación con el talento humano

DESARROLLO:

¿Qué son los medicamentos y cómo deben usarse?

Los medicamentos son una de las herramientas terapéuticas más utilizadas en la actualidad. Su uso adecuado permite a la población obtener enormes beneficios en cuanto al alivio o prevención de enfermedades, mejorando el estado de salud de las personas enfermas, o modificando estados fisiológicos.

Para conseguir un uso correcto del medicamento debe existir un equilibrio entre cuatro objetivos básicos: maximizar su efecto, m ¿Qué son los medicamentos y cómo deben usarse?
Los medicamentos son una de las herramientas terapéuticas más utilizadas en la actualidad. Su uso adecuado permite a la población obtener enormes beneficios en

Powered by CamScanner

cuanto al alivio o prevención de enfermedades, mejorando el estado de salud de las personas enfermas, o modificando estados fisiológicos.

Para conseguir un uso correcto del medicamento debe existir un equilibrio entre cuatro objetivos básicos: maximizar su efecto, minimizar el riesgo, respetar la elección del paciente y minimizar los costes.

¿Qué es la automedicación?

Actualmente, los pacientes están más y mejor informados, lo que influye en las decisiones que toman en torno a su salud. Por eso, es conveniente definir y distinguir entre autocuidado y automedicación.

- El autocuidado: se refiere a aquellos cuidados que se proporciona la persona a sí misma para lograr una mejor calidad de vida y con el propósito de fortalecer o restablecer su salud y prevenir enfermedades. Comprende prácticas cotidianas, como el sueño, la alimentación o el ejercicio físico; medidas higiénicas; y hábitos relacionados con la disminución del riesgo de padecer una enfermedad o de prevención de una enfermedad en sí misma. El autocuidado prioriza cambios en el estilo de vida basados en la incorporación de una serie de hábitos físicos y nutricionales lo más saludables posible.
- La automedicación: se dice que una persona se automedica cuando toma un medicamento por decisión propia, sin la intervención de un profesional sanitario, con el fin de aliviar un síntoma o curar una enfermedad (se excluyen las toxicomanías y farmacodependencias).Esta es una práctica común en nuestra sociedad: los grupos de población que más consumen medicamentos habitualmente por cuenta propia son las mujeres, jóvenes y personas que viven solas, de nivel educativo y socioeconómico elevado y residencia urbana, según diferentes estudios. Sin embargo, la automedicación no está exenta de riesgos, relacionados con los efectos secundarios, las reacciones adversas, o la falta o pérdida de eficacia de un medicamento (como puede ser por ejemplo la generación de resistencias a los antibióticos). Por eso, ante la aparición de cualquier síntoma de enfermedad, se debe consultar siempre al médico de cabecera o farmacéutico, quienes establecerán el tratamiento más adecuado a cada caso.

Powered by CamScanner

¿Qué es el uso adecuado de los medicamentos?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso adecuado de los medicamentos implica que el paciente reciba cada medicamento para la indicación específica, en la dosis correcta, durante el tiempo establecido y al menor coste posible para él y para la sociedad. Es decir, usar correctamente un medicamento para lograr su fin: curar y reparar la salud de las personas. No obstante, también debemos hacer un uso racional de los fármacos para evitar consecuencias negativas, como efectos secundarios, interacciones no deseadas o pérdida de eficacia (resistencias a la enfermedad), además de para frenar un coste personal, social y sanitario innecesario.

Según datos de la propia OMS, alrededor de un tercio de la población mundial carece de acceso a medicamentos esenciales y el 50% de los pacientes los toman de forma incorrecta.

¿Cuáles son los errores más comunes en el uso de medicamentos?

Aunque la prescripción de un medicamento depende del médico, y su dispensación del farmacéutico, el paciente tiene que responsabilizarse de cumplir el tratamiento y las indicaciones dadas por los profesionales sanitarios. Para ello, los pacientes tienen que comprender y asumir los consejos prescritos por el profesional sanitario desde el punto de vista del estilo de vida, así como del propio tratamiento farmacológico prescrito.

Para conseguir una mejor adherencia terapéutica, o seguimiento de la toma del fármaco, es necesaria una negociación del plan de tratamiento entre el profesional sanitario y el paciente. Esa adherencia se conseguirá cuando exista la máxima coincidencia entre las orientaciones dadas por el profesional sanitario y la realización por parte del paciente después de llegar a un acuerdo. Por ejemplo, horas a las que a la persona le viene mejor tomar el fármaco, niveles de ejercicio que debe realizar, dietas, etc.

Powered by CamScanner

En este sentido, los fallos más habituales a la hora de medicarnos y que impiden esa adherencia terapéutica están relacionados con:

- No seguir el horario en el que hay que tomar cada dosis. Esto es importantísimo, porque se establece para garantizar una eficacia.
- Olvidar alguna dosis. Esto puede significar una pérdida de eficacia total, por ejemplo en la reaparición de un dolor.
- No completar la duración de un tratamiento porque creemos que nos sentimos mejor. Por ejemplo, cuando tomamos un antibiótico, la mejoría aparece a los pocos días pero la infección no ha sido eliminada de nuestro organismo.
- Olvidarnos de los medicamentos cuando vamos de viaje. Esto ocurre sobre todo en enfermedades crónicas porque asociamos un viaje a estar vacaciones y descansar de la medicación, lo cual es un grave error.
- Dejar de tomar una medicación crónica para que nuestro organismo 'descanse'.
- No seguir las recomendaciones de la ingesta del fármaco en relación a las comidas. Por ejemplo, las pastillas para bajar el azúcar es necesario tomárselas media hora antes de la comida para que cuando empecemos a comer, nuestros niveles de azúcar en la sangre no suban.
- No dar al médico una información correcta sobre los síntomas o los medicamentos que tomamos, o dejar de proporcionarle datos. Esto es muy habitual entre las personas mayores que llegan a tomar dos o tres medicamentos con nombres diferentes para el mismo problema. Esto puede llevar a graves intoxicaciones o interacciones medicamentosas.
- Recomendar fármacos a otras personas porque a nosotros nos ha ido bien para unos síntomas similares. No existen enfermedades sino enfermos, es decir, el medico adapta a cada paciente la terapia que necesita según sus características.
- Algunos factores que favorecen el incumplimiento son: la falta de educación sanitaria sobre la enfermedad padecida; la complejidad del tratamiento prescrito; la mala relación profesional sanitario-paciente; las reacciones adversas; y la falta de apoyo familiar, social y sanitario. Los pacientes ancianos son los mayores consumidores de medicamentos dispensados con prescripción y constituyen un grupo especialmente susceptible a una peor adherencia terapéutica.

10 consejos para usar correctamente los medicamentos

Powered by CamScanner

Existen algunas recomendaciones generales que todos deberíamos conocer y que nos ayudan a la hora de realizar un consumo responsable y adecuado de nuestra medicación:

- 1. Participa activamente en lo que tenga que ver con tus medicamentos. Es indispensable que el ciudadano tome parte en las decisiones relacionadas con su salud y enfermedades, que hable y consulte sus dudas con el médico o farmacéutico y sobre todo, que entienda y esté de acuerdo con el tratamiento establecido, incluyendo los cambios en su alimentación, ejercicio y otros hábitos.
- 2. El médico sabe lo que necesitas. Nuestro médico de cabecera o el especialista que corresponda a nuestro problema será el encargado de recetarnos el medicamento que se ajuste a la dolencia que padecemos o de responder a nuestras consultas acerca de posibles cambios de un fármaco u otro. Es más, debemos seguir siempre sus indicaciones y pautas de medicación en cuanto a dosis y tratamiento y no suspenderlo sin motivo justificado. Lo mejor es que el profesional, además de dar información de forma oral, la ponga también por escrito.
- 3. Adquiere siempre tu medicación en la farmacia. La farmacia es el único lugar autorizado en España para dispensar medicamentos. La compra de medicamentos en otros establecimientos o en Internet no garantiza su seguridad y calidad. También acudiremos a nuestra botica habitual para llevar los medicamentos caducados, con el fin de que sean eliminados correctamente. Además, el profesional farmacéutico es quien mejor conoce los medicamentos y realizará una dispensación informada, especialmente de los fármacos que no necesitan prescripción médica. El asesoramiento y el consejo del farmacéutico es fundamental para un uso correcto de medicamentos o para resolver dudas al respecto.
- 4. Lee detenidamente el prospecto: conoce tu medicamento. Antes de usar el fármaco que nos han prescrito, debemos reconocer e incluso aprendemos su nombre, tanto el genérico como el comercial; saber cuándo, cómo y durante cuánto tiempo tomarlo; y las interacciones que presenta, que son los alimentos, bebidas y otros medicamentos que deben evitarse al tomar dicho producto. Tampoco está de más averiguar las consecuencias en caso de no seguir al pie de la letra las indicaciones del médico. Para ello, lee detenidamente el prospecto antes de comenzar a tomar el fármaco y también si te surgen dudas en usos posteriores; no te fíes de tu memoria. Hay que prestar especial atención a la fecha de caducidad, y desechar los medicamentos que hayan sobrepasado su fecha de vencimiento.
- 5. Prepara un botiquín adecuado. El almacenaje del fármaco debemos hacerlo de acuerdo a su naturaleza, pero siempre en un botiquín especialmente destinado a la medicación, donde no haya otros productos como cosméticos o artículos de limpieza, y a una

Powered by CamScanner

temperatura adecuada. También en un lugar situado fuera del alcance de los niños.

- 6. No sin su envase.
A la hora de guardar el medicamento, debemos hacerlo en su envase original y conservando también su prospecto, para poder consultar en todo momento la posología u otra información importante. También nos ayudará a identificarlo acertadamente si surge alguna ingesta accidental o reacciones adversas.
- 7. La utilidad del blíster.
El blíster es el envase en el que vienen empaquetadas las cápsulas o comprimidos de cualquier medicamento. Normalmente son de plástico o de aluminio y están troquelados para que pueda separarse individualmente cada pastilla para una mayor comodidad. No debemos sacar el fármaco del blíster y dejarlo suelto en el bolso, por ejemplo, o en la cocina, ya que puede verse dañado. En caso de múltiples medicamentos, y sobre todo en ancianos o pacientes discapacitados, es aconsejable el uso de pastilleros o contenedores de medicación que nos ayuden a organizar los distintos comprimidos, cápsulas, etc.
- 8. Atención a las indicaciones de uso.
En general, las pastillas deben ingerirse enteras, ya que no es aconsejable triturar los comprimidos si no se indica específicamente en el prospecto; y seguiremos las indicaciones del prospecto sobre si debe tomarse con o sin alimentos, por la mañana o por la noche. En cuanto a los fármacos líquidos, lo mejor es usar siempre los dosificadores que vienen en el envase.
- 9. Cuidado con los efectos secundarios.
Algunos medicamentos pueden producir efectos secundarios como somnolencia, reducción de los reflejos, aturdimiento y confusión, calambres en los músculos o hiperactividad, que hay que tener en cuenta sobre todo si vamos a conducir tras tomar dicho fármaco o si nuestra actividad laboral tiene que ver con el manejo de maquinaria. Además, otras reacciones como el estreñimiento o la diarrea, que también son habituales, podemos manejarlas tomando líquidos en abundancia o sueros, respectivamente.
- 10. Trucos para no olvidar.
Puede resultarnos útil establecer un calendario de medicación para evitar despistes, asociar la toma con una tarea cotidiana, o programar una alarma en el móvil para recordar tomar nuestros medicamentos.

inimizar el riesgo, respetar la elección del paciente y minimizar los costes.

¿Qué es la automedicación?

Actualmente, los pacientes están más y mejor informados, lo que influye en las decisiones que toman en torno a su salud. Por eso, es conveniente definir y distinguir entre autocuidado y automedicación.

Powered by CamScanner

- El autocuidado: se refiere a aquellos cuidados que se proporciona la persona a sí misma para lograr una mejor calidad de vida y con el propósito de fortalecer o restablecer su salud y prevenir enfermedades. Comprende prácticas cotidianas, como el sueño, la alimentación o el ejercicio físico; medidas higiénicas; y hábitos relacionados con la disminución del riesgo de padecer una enfermedad o de prevención de una enfermedad en sí misma. El autocuidado prioriza cambios en el estilo de vida basados en la incorporación de una serie de hábitos físicos y nutricionales lo más saludables posible.

- La automedicación: se dice que una persona se automedica cuando toma un medicamento por decisión propia, sin la intervención de un profesional sanitario, con el fin de aliviar un síntoma o curar una enfermedad (se excluyen las toxicomanías y farmacodependencias).Esta es una práctica común en nuestra sociedad: los grupos de población que más consumen medicamentos habitualmente por cuenta propia son las mujeres, jóvenes y personas que viven solas, de nivel educativo y socioeconómico elevado y residencia urbana, según diferentes estudios. Sin embargo, la automedicación no está exenta de riesgos, relacionados con los efectos secundarios, las reacciones adversas, o la falta o pérdida de eficacia de un medicamento (como puede ser por ejemplo la generación de resistencias a los antibióticos). Por eso, ante la aparición de cualquier síntoma de enfermedad, se debe consultar siempre al médico de cabecera o farmacéutico, quienes establecerán el tratamiento más adecuado a cada caso.

¿Qué es el uso adecuado de los medicamentos?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso adecuado de los medicamentos implica que el paciente reciba cada medicamento para la indicación específica, en la dosis correcta, durante el tiempo establecido y al menor coste posible para él y para la sociedad. Es decir, usar correctamente un medicamento para lograr su fin: curar y reparar la salud de las personas. No obstante, también debemos hacer un uso racional de los fármacos para evitar consecuencias negativas, como efectos secundarios, interacciones no deseadas o pérdida de eficacia (resistencias a la enfermedad), además de para frenar un coste personal, social y sanitario innecesario.

Powered by CamScanner

Según datos de la propia OMS, alrededor de un tercio de la población mundial carece de acceso a medicamentos esenciales y el 50% de los pacientes los toman de forma incorrecta.

¿Cuáles son los errores más comunes en el uso de medicamentos?

Aunque la prescripción de un medicamento depende del médico, y su dispensación del farmacéutico, el paciente tiene que responsabilizarse de cumplir el tratamiento y las indicaciones dadas por los profesionales sanitarios. Para ello, los pacientes tienen que comprender y asumir los consejos prescritos por el profesional sanitario desde el punto de vista del estilo de vida, así como del propio tratamiento farmacológico prescrito.

Para conseguir una mejor adherencia terapéutica, o seguimiento de la toma del fármaco, es necesaria una negociación del plan de tratamiento entre el profesional sanitario y el paciente. Esa adherencia se conseguirá cuando exista la máxima coincidencia entre las orientaciones dadas por el profesional sanitario y la realización por parte del paciente después de llegar a un acuerdo. Por ejemplo, horas a las que a la persona le viene mejor tomar el fármaco, niveles de ejercicio que debe realizar, dietas, etc.

La relevancia del incumplimiento de un tratamiento ha sido estudiada sobre todo el contexto de enfermedades muy frecuentes, como la hipertensión arterial, problemas de colesterol o diabetes. Por ejemplo, en la enfermedad vascular, se calcula que hay un 39% de abandono de los medicamentos indicados por el médico de familia y un 22% de los prescritos por los especialistas, según estudios realizados en grupos poblacionales concretos.

En este sentido, los fallos más habituales a la hora de medicamos y que impiden esa adherencia terapéutica están relacionados con:

- No seguir el horario en el que hay que tomar cada dosis. Esto es importantísimo, porque se establece para garantizar una eficacia.
- Olvidar alguna dosis. Esto puede significar una pérdida de eficacia total, por ejemplo en la reaparición de un dolor.
- No completar la duración de un tratamiento porque creemos que nos sentimos mejor. Por ejemplo, cuando tomamos un antibiótico, la mejoría aparece a los pocos días pero la infección no ha sido eliminada de nuestro organismo.

Powered by CamScanner

- Olvidamos de los medicamentos cuando vamos de viaje. Esto ocurre sobre todo en enfermedades crónicas porque asociamos un viaje a estar vacaciones y descansar de la medicación, lo cual es un grave error.
- Dejar de tomar una medicación crónica para que nuestro organismo 'descanse'.
- No seguir las recomendaciones de la ingesta del fármaco en relación a las comidas. Por ejemplo, las pastillas para bajar el azúcar es necesario tomárselas media hora antes de la comida para que cuando empecemos a comer, nuestros niveles de azúcar en la sangre no suban.
- No dar al médico una información correcta sobre los síntomas o los medicamentos que tomamos, o dejar de proporcionarle datos. Esto es muy habitual entre las personas mayores que llegan a tomar dos o tres medicamentos con nombres diferentes para el mismo problema. Esto puede llevar a graves intoxicaciones o interacciones medicamentosas.
- Recomendar fármacos a otras personas porque a nosotros nos ha ido bien para unos síntomas similares. No existen enfermedades sino enfermos, es decir, el medico adapta a cada paciente la terapia que necesita según sus características.
- Algunos factores que favorecen el incumplimiento son: la falta de educación sanitaria sobre la enfermedad padecida; la complejidad del tratamiento prescrito; la mala relación profesional sanitario-paciente; las reacciones adversas; y la falta de apoyo familiar, social y sanitario. Los pacientes ancianos son los mayores consumidores de medicamentos dispensados con prescripción y constituyen un grupo especialmente susceptible a una peor adherencia terapéutica.

10 consejos para usar correctamente los medicamentos

Existen algunas recomendaciones generales que todos deberíamos conocer y que nos ayudan a la hora de realizar un consumo responsable y adecuado de nuestra medicación:

- 1. Participa activamente en lo que tenga que ver con tus medicamentos. Es indispensable que el ciudadano tome parte en las decisiones relacionadas con su salud y enfermedades, que hable y consulte sus dudas con el médico o farmacéutico y sobre todo, que entienda y esté de acuerdo con el tratamiento establecido, incluyendo los cambios en su alimentación, ejercicio y otros hábitos.
- 2. El médico sabe lo que necesitas. Nuestro médico de cabecera o el especialista que corresponda a

Powered by CamScanner

nuestro problema será el encargado de recetarnos el medicamento que se ajuste a la dolencia que padecemos o de responder a nuestras consultas acerca de posibles cambios de un fármaco u otro. Es más, debemos seguir siempre sus indicaciones y pautas de medicación en cuanto a dosis y tratamiento y no suspenderlo sin motivo justificado. Lo mejor es que el profesional, además de dar información de forma oral, la ponga también por escrito.

- 3. Adquiere siempre tu medicación en la farmacia y confía en el farmacéutico. La farmacia es el único lugar autorizado en España para dispensar medicamentos. La compra de medicamentos en otros establecimientos o en Internet no garantiza su seguridad y calidad. También acudiremos a nuestra botica habitual para llevar los medicamentos caducados, con el fin de que sean eliminados correctamente. Además, el profesional farmacéutico es quien mejor conoce los medicamentos y realizará una dispensación informada, especialmente de los fármacos que no necesitan prescripción médica. El asesoramiento y el consejo del farmacéutico es fundamental para un uso correcto de medicamentos o para resolver dudas al respecto.

- 4. Lee detenidamente el prospecto: conoce tu medicamento. Antes de usar el fármaco que nos han prescrito, debemos reconocer e incluso aprendemos su nombre, tanto el genérico como el comercial; saber cuándo, cómo y durante cuánto tiempo tomarlo; y las interacciones que presenta, que son los alimentos, bebidas y otros medicamentos que deben evitarse al tomar dicho producto. Tampoco está de más averiguar las consecuencias en caso de no seguir al pie de la letra las indicaciones del médico. Para ello, lee detenidamente el prospecto antes de comenzar a tomar el fármaco y también si te surgen dudas en usos posteriores; no te fíes de tu memoria. Hay que prestar especial atención a la fecha de caducidad, y desechar los medicamentos que hayan sobrepasado su fecha de vencimiento.

- 5. Prepara un botiquín adecuado. El almacenaje del fármaco debemos hacerlo de acuerdo a su naturaleza, pero siempre en un botiquín especialmente destinado a la medicación, donde no haya otros productos como cosméticos o artículos de limpieza, y a una temperatura adecuada. También en un lugar situado fuera del alcance de los niños.

- 6. No sin su envase. A la hora de guardar el medicamento, debemos hacerlo en su envase original y conservando también su prospecto, para poder consultar en todo

Powered by CamScanner

momento la posología u otra información importante. También nos ayudará a identificarlo acertadamente si surge alguna ingesta accidental o reacciones adversas.

- 7. La utilidad del blíster.
El blíster es el envase en el que vienen empaquetadas las cápsulas o comprimidos de cualquier medicamento. Normalmente son de plástico o de aluminio y están troquelados para que pueda separarse individualmente cada pastilla para una mayor comodidad. No debemos sacar el fármaco del blíster y dejarlo suelto en el bolso, por ejemplo, o en la cocina, ya que puede verse dañado. En caso de múltiples medicamentos, y sobre todo en ancianos o pacientes discapacitados, es aconsejable el uso de pastilleros o contenedores de medicación que nos ayuden a organizar los distintos comprimidos, cápsulas, etc.

- 8. Atención a las indicaciones de uso.
En general, las pastillas deben ingerirse enteras, ya que no es aconsejable triturar los comprimidos si no se indica específicamente en el prospecto; y seguiremos las indicaciones del prospecto sobre si debe tomarse con o sin alimentos, por la mañana o por la noche. En cuanto a los fármacos líquidos, lo mejor es usar siempre los dosificadores que vienen en el envase.

- 9. Cuidado con los efectos secundarios.
Algunos medicamentos pueden producir efectos secundarios como somnolencia, reducción de los reflejos, aturdimiento y confusión, calambres en los músculos o hiperactividad, que hay que tener en cuenta sobre todo si vamos a conducir tras tomar dicho fármaco o si nuestra actividad laboral tiene que ver con el manejo de maquinaria. Además, otras reacciones como el estreñimiento o la diarrea, que también son habituales, podemos manejarlas tomando líquidos en abundancia o sueros, respectivamente.

- 10. Trucos para no olvidar.
Puede resultarnos útil establecer un calendario de medicación para evitar despistes, asociar la toma con una tarea cotidiana, o programar una alarma en el móvil para recordar tomar nuestros medicamentos.

Powered by CamScanner

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Ana Liberato C.	Ingeniera	Infancia	Ana Liberato
Angelica GonzalezT.	Profesional en. Atencion primera inm.	Huellas y talentos	Angelica G.
MARTHA NAVARRETE	AUXILIAR ADM	Huellas y talentos	MARTHA N

Powered by CamScanner