

# ¿Toma Múltiples Medicamentos? Los Siguietes Pasos Pueden Ayudarle a Mantenerse Seguro.

A medida que pasan los años, es más probable que necesite tomar más de un medicamento. Esto puede conllevar riesgos únicos en lo que se refiere al mal uso de los medicamentos y las sobredosis. Si tiene familiares mayores, es probable que también se enfrenten a los mismos retos.

## Dónde Obtener Ayuda

 **2-1-1** (servicios sociales y de salud)  
Marque 2-1-1

 **Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI)** 1-800-950-NAMI (6264)

 **Línea Nacional de Prevención del Suicidio**  
1-888-628-9454 para ayuda en español

 **Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)**  
1-877-696-6775 para ayuda en español

 **Departamento de Salud Mental y Servicios Para la Adicción de Connecticut** 1-800-563-4086

Descargue la Lista para  
Hacer Seguimiento de  
Sus Medicamentos



[drugfreet.org/meds](https://drugfreet.org/meds)

## ! RIESGOS

### Interacciones Medicamentosas

- No todos los medicamentos, pastillas y suplementos se pueden tomar juntos.
- El alcohol y otras sustancias pueden causar interacciones dañinas cuando se toman con algunos medicamentos recetados.
- Empezar a tomar un medicamento o suplemento nuevo puede causar reacciones graves y efectos secundarios.

### Mayor Riesgo de Mal Uso

- Si tomaa varios medicamentos, puede ser fácil confundirlos, omitirlos o tomar demasiadas dosis.
- Las personas mayores tienen más probabilidades de que se les prescriban medicamentos durante más tiempo.
- A medida que las personas envejecen, sus cuerpos y cerebros procesan los medicamentos de forma diferente y más lenta.
- Las personas mayores tienen que lidiar con el dolor crónico y es más probable que se les receten opioides.

### Sobredosis

- Muchas personas no saben qué hacer en caso de una sobredosis por opioides.
- Puede ser peligroso tomar medicamentos que no sean comprados en en una farmacia porque existen muchas pastillas falsificadas que lucen igual que las originales.

## ✓ PASOS A TOMAR

### Hable con su Médico

- Pregunte qué esperar cuando se le recetan medicamentos nuevos.
- Hable sobre las posibles interacciones con medicamentos que ya está tomando, y con otras sustancias como el alcohol.
- Considere programar una cita de manejo de terapia de medicamentos.
- Pregunte sobre terapias alternativas para el manejo del dolor, como el yoga, acupuntura y masajes.

### Uso Seguro

- Utilice la lista de seguimiento gratuita para crear un registro diario.
- Utilice un organizador de pastillas para gestionar sus medicamentos.
- Sólo tome medicamentos que hayan sido recetados específicamente para usted y examen como se lo hayan indicado.

### Almacenar y Deshacerse de Los Medicamentos de Forma Segura

- No comparta sus medicamentos con nadie.
- Ordene una caja de seguridad para medicamentos gratuita a través de [drugfreet.org](https://drugfreet.org).
- Busque un contenedor especial para deshacerse de medicamentos vencidos o no usados cerca de usted u ordene empaques gratuitos a través de [drugfreet.org](https://drugfreet.org).

### Prevención de Sobredosis

- Aprenda a identificar las señales de una sobredosis por opioides.
- En caso de una sobredosis, llame al 911 de inmediato y administre naloxona de ser posible.

Visite [drugfreet.org/meds](https://drugfreet.org/meds) para aprender más sobre la seguridad de los medicamentos

