

ORGANICE SUS MEDICAMENTOS

Prepárese con anticipación para tener los medicamentos necesarios en caso de que su vecindario se vea afectado por un desastre.

Los medicamentos pueden sufrir cambios en su concentración o tornarse ineficaces después de su vencimiento.

- Verifique las fechas de vencimiento. Por ejemplo, 021018 significa que el medicamento vence el 10 de febrero de 2018.
- No tome un medicamento después de su fecha de vencimiento.
- Escriba la fecha de vencimiento en la tapa con un rotulador permanente.
- Para desechar los medicamentos de forma adecuada, mézclelos con arena sanitaria para gatos o granos de café, colóquelos en un envase y luego ponga el envase en el bote de basura de su casa.

Guarde los medicamentos de forma adecuada

- Guarde los medicamentos en un lugar fresco y seco (no en el baño ni el garaje).
- Guarde los medicamentos dentro de un envase en un lugar conveniente para un uso óptimo.
- Refrigere los medicamentos, si es necesario.

Deseche los medicamentos si nota lo siguiente:

- Un cambio en el olor,
- Roturas o rajaduras,
- Cambios en la textura o grietas y separaciones en cremas y pomadas.

Haga una lista

Haga una lista de sus medicamentos para asegurarse de seguir tomando todo lo que necesita para estar saludable. Recuerde indicar los siguientes datos:

- Nombre del medicamento o suplemento (ejemplo: vitamina C)
- Aspecto del medicamento (ejemplo: pastilla alargada de color marrón)
- Cantidad del medicamento que le recetaron (ejemplo: 1 pastilla, 100 mg)
- Frecuencia con la que toma el medicamento (ejemplo: una vez por día con la comida)

Nombre: John

Lista de mis medicamentos

Fecha: x/x/xx

	NOMBRE DEL MEDICAMENTO/ SUPLEMENTO: (P. ej.: suplemento multivitamínico)	ASPECTO DEL MEDICAMENTO: (P. ej.: pastilla pequeña, redonda y blanca) <i>(MV)</i>	DOSIS QUE TOMO: (P. ej.: 1 pastilla, 200 mg)	CON QUÉ FRECUENCIA LO TOMO: (P. ej.: 3 veces por día, con las comidas)	POR QUÉ LO TOMO: (P. ej.: suplemento nutricional)
En la mañana tomo: (P. ej.: 8 a.m.)	Vitamina C	Pastilla alargada de color marrón	1 pastilla, 100 mg	Una vez por día, con la comida	Suplemento nutricional

**La imagen anterior se incluye solo con fines educativos y no debe tomarse como un consejo o tratamiento médico del Texas A&M AgriLife Extension Service.*