

Una vez que el médico (o el farmacéutico si es una EFP), nos recomienda tomar algún medicamento que contribuya a paliar nuestro mal, se pueden dar una serie de factores que van a influir mucho en la efectividad y sobre todo en la seguridad del mismo.

Vamos a comentar los errores que mas comúnmente se pueden cometer, y algunos trucos que ayudarán a mejorar el empleo de los medicamentos. Recuerda siempre, que en caso de duda, el farmacéutico es el especialista en el medicamento.

¿Cuándo me tengo que tomar los medicamentos?

Hay que seguir las indicaciones que nos dicte el médico o en su defecto el farmacéutico, si bien hay que aclarar los siguientes puntos:

Antes de las comidas. Significa que hay que tomarlo **con el estómago vacío**, una hora antes de empezar a comer.

Después de las comidas. Nos indica que debemos **esperar dos horas**.

- **Pastillas**

Aunque casi todos en un momento u otro nos hemos referido a algún comprimido con el nombre de pastilla, en la actualidad no podemos encontrar mas de diez especialidades que realmente lo sean.

- **Píldoras**

Al igual que las pastillas, es una presentación en desuso. Hoy día, solamente podemos encontrar en las farmacias una especialidad que venga así presentada. Su elaboración, hasta hace muy pocos años, era manual, debiendo ser operarios los que terminaban de dar esa forma esférica característica.

- **Comprimidos**

- **Comprimidos masticables:**

Son de los pocos que están estudiados específicamente para ser triturados por los dientes. Su tamaño es mayor al resto de los comprimidos. Prácticamente no necesitaremos casi agua para poderlos tomar. **Su sabor es bastante agradable**, pero muchos de ellos tienen sacarosa y/o lactosa, por lo que los diabéticos y los intolerantes a la lactosa deben de tenerlo en cuenta.

- **Comprimidos desleíbles:**

Los comprimidos que se emplean para afecciones leves de garganta no se les puede considerar masticables, aunque suelen llevar los mismos excipientes. Estos no son caramelos, debiéndolos tomar siguiendo las indicaciones. Se diferencian de los masticables en que debemos disolverlos muy lentamente en la boca para conseguir el efecto deseado.

- **Comprimidos ranurados:**

Algunos comprimidos vienen con una muesca que indica y ayuda en el momento de fraccionarlos. De esta forma se consigue una correcta dosificación.

- **Comprimidos efervescentes:**

Están preparados para una rápida disolución en un vaso de agua. De esta forma, se libera más rápidamente el medicamento, y llega disuelto al estómago.

- **Comprimidos sublinguales:**

Debajo de la lengua pasan numerosas venas, y la mucosa que las recubre es muy fina. Al poner estos medicamentos bajo la lengua, **conseguimos que el medicamento pase rápidamente a nuestra sangre**, sin necesidad de pasar por el estómago e intestino, por lo que su efecto es mucho más rápido. Este tipo de comprimidos son los empleados para paliar los infartos de miocardio.

Otros comprimidos se deben tomar enteros, sin partir ni masticar, junto con al menos un vaso de agua, ya que de lo contrario, en el mejor de los casos, nos dejarán un desagradable sabor en la boca.

- **Comprimidos recubiertos:**

Nos ayudarán a que el comprimido se haga más resbaladizo en contacto con la humedad de la boca, facilitando su toma. También, al tener una capa que los recubre, evitaremos los sabores y/u olores desagradables que pudieran tener.

- **Comprimidos entéricos:**

En otras ocasiones este recubrimiento impide que el comprimido se deshaga en el estómago. Es el llamado recubrimiento entérico. Tiene la finalidad de que el medicamento no entre en contacto con el estómago, bien porque puede dañarlo, o también porque los ácidos del estómago estropearían el propio medicamento.

- **Grageas:**

Básicamente es un comprimido al que lo hemos recubierto por una capa de azúcar caramelizado. El proceso se hace en varias capas, siendo la última la que le da el color y el brillo característico. **Hasta hace algunos años**, en la industria farmacéutica, este trabajo **lo solían hacer maestros pasteleros**.

Proporcionan una protección del medicamento, ya que impiden que esté en contacto con el aire, la humedad, la luz..., aumentando su estabilidad.

¿Puedo tomarme un antiácido junto con el comprimido para proteger mi estómago?

Hay veces que con la finalidad de "proteger" nuestro estómago, junto con el comprimido se ingiere un potente antiácido. En este caso, se producirá un descenso de la acidez propia del estómago, y estaremos "engañando al comprimido", ya que al detectar un medio poco ácido, procederá a liberar el medicamento. Habremos conseguido todo lo contrario a lo deseado, el medicamento entrará en contacto con la pared del estómago, pudiéndolo dañar.

Otra interacción muy importante con los antiácidos, es que en su composición llevan sales de aluminio. Estas sales atrapan los ácidos del estómago, y los adhieren a su superficie, disminuyendo la acidez. **El problema está en que también son capaces de adsorber otras sustancias**, entre las que se encuentran los propios medicamentos. Podemos decir, que en este caso, la dosis efectiva de medicamento que tomamos, es muy inferior a la que deberíamos tomar.

Mi consejo, es esperar por lo menos una hora entre la toma de un medicamento y la de cualquier antiácido.

- **Colirios**

Para una buena aplicación de un colirio, primero debe lavarse las manos. Seguidamente se separará un poco el párpado inferior, haciendo un pequeño cuenco, donde depositaremos las gotas correspondientes. **El ojo se deberá cerrar lentamente, y permanecer así durante al menos dos minutos**. De esta forma nos aseguraremos que el medicamento nos hará efecto. Una costumbre que suele tener mucha gente, es parpadear repetidamente hasta recuperar por completo la visión. Al hacer esto estamos lavando el ojo, con nuestras propias lágrimas, impidiendo una distribución correcta del medicamento.

¿Cuándo caduca un colirio?

Hay que recordar que la fecha de caducidad de los colirios, se refiere al envase antes de abrirlo. Además de evitar que la punta del aplicador entre en contacto con cualquier superficie (mucho menos si es la de nuestro propio ojo), **nunca** se debe tener abierto **mas de treinta días**, cualquiera que sea la composición, ya que puede contaminarse con bacterias, y estas contaminar a su vez nuestro ojo.

Cuando las temperaturas son altas, siempre es conveniente, entre toma y toma, conservar el colirio en la nevera, sacándola de la misma un rato antes, para que a la hora de la aplicación esté a temperatura ambiente.

- **Pomadas oculares**

Se aplican de forma similar a los colirios, depositando el tamaño de un grano de arroz en el párpado inferior. Hay que advertir, que debido a su naturaleza, y durante cierto tiempo, tendremos una visión borrosa. **Su empleo se hace preferentemente por la noche** (al acostarse) ya que de esta forma no nos afectará esa pérdida de visión, y por su larga permanencia en el ojo, nos permitirá estar toda la noche sin necesidad de nuevas aplicaciones. Al igual que los colirios, una vez transcurrido un mes (o antes), se deben desechar.

- **Jarabes**

Los jarabes tienen como base, una disolución de azúcar en agua. De esta forma, se enmascaran los sabores desagradables de los medicamentos, pero hay que tenerlo en cuenta en aquellas personas diabéticas. Hoy día se emplea el término jarabe cuando nos referimos a **soluciones que no llevan azúcar**, y que sí son toleradas por diabéticos, por lo que antes de administrarlos, conviene consultar al farmacéutico si llevan o no sacarosa (azúcar). Para la administración de jarabes, siempre es conveniente el empleo de la propia cuchara o medida que viene junto con el envase. Puede haber bastante confusión con el empleo de cucharillas, cucharas de postre, soperas..., ya que todo este menaje no se encuentra calibrado, pudiendo encontrar unas variaciones muy importantes en su capacidad, según el modelo elegido.

Se me ha roto la cucharilla del jarabe. Tengo una jeringa, pero viene graduada en ml. ¿Puedo emplearla?

En el caso de que se rompa, pierda o no venga dicha medida, lo mejor es emplear una jeringa de plástico, a la que previamente habremos quitado la aguja. Siempre debemos tener en cuenta que: **1 Centímetro cúbico (cc. ó cm.3) es igual a 1 mililitro (ml.)**

Al igual que pasa con los colirios, una vez abierto el jarabe, se debería desechar transcurrido un tiempo prudencial (dos o tres meses si se guarda en nevera), o antes si así lo indica en el prospecto.