



Capítulo muestra

¿Cómo y por qué debo tomarme mis medicinas?

Un camino sencillo para entenderlo

Dra. en C. Selene Guadalupe Huerta Olvera





EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor. En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar "pirata" o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S. A. de C.V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
Ciudad de México.

Editorial El Manual Moderno Colombia S.A.S.
Carrera 12-A No. 79-03/05
Bogotá, DC



¿Cómo y por qué debo tomarme mis medicinas?

Un camino sencillo para entenderlo

Dra. en C. Selene Guadalupe Huerta Olvera

Profesor e Investigador. Centro Universitario de La Ciénega y Centro
Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara



hogrefe

Manual
Moderno

Capítulo muestra

Editor responsable:

Lic. Georgina Moreno Zarco

Editorial El Manual Moderno



**Nos interesa su opinión
comuníquese con nosotros:**



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,
Av. Sonora No. 206, Col. Hipódromo,
Alcaldía Cuauhtémoc, 06100, Ciudad de México



+52 (55) 5265 - 1100



info@manualmoderno.com
quejas@manualmoderno.com

¡Síguenos!



www.manualmoderno.com

Para mayor información en:

- Catálogo de producto
 - Novedades
 - Pruebas psicológicas en línea y más
- www.manualmoderno.com

**¿Cómo y por qué debo tomarme mis medicinas?
Un camino sencillo para entenderlo.**

D.R. © 2024 por Editorial El Manual Moderno S. A. de C. V.

ISBN: 978-607-448-912-5

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
Editorial Mexicana, Reg. Núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de
esta publicación puede ser reproducida, almacenada en
sistema alguno o transmitida por otro medio —electrónico,
mecánico, fotocopador, registrador, etcétera— sin permiso
previo por escrito de la Editorial.



es marca registrada de
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Biblioteca Nacional de México (BNM). Catalogación en Publicación (CIP).

Nombres: Huerta Olvera, Selene Guadalupe, autor.

Título: ¿Cómo y por qué debo tomarme mis medicinas? : un camino sencillo para entenderlo / Selene Guadalupe Huerta Olvera.

Descripción: 1a edición. | Ciudad de México : Editorial El Manual Moderno, 2024.

Identificadores: | BNM 758941

Temas: Medicamentos- -Prescripción- -Manuales, etc. | Medicamentos- -Efectos secundarios. | Interacciones de medicamentos. | Automedicación.

Clasificación CDD23: 615.1

Director editorial:
Mtra. Sandra Núñez Valle

Editora de desarrollo:
LCC Tania Uriza Gómez

Diseño de portada:
LDG Cynthia Karina Oropeza Heredia

Acerca de la autora

Dra. en C. Selene Guadalupe Huerta Olvera

Licenciatura en Químico Farmacobiólogo por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México. Maestría y Doctorado en Ciencias Biomédicas Básicas con orientación en Toxicología Ambiental por la Facultad de Medicina de la UASLP. Estancias académicas: Instituto Nacional de Salud Pública, Quebec, Canadá; Universidad de Arizona, EUA; Universidad de la Habana, Cuba; Hospital General Universitario de Elche, Universidad de Granada y Hospital Virgen de las Nieves, España; Universidad de Drake, EUA. 10 años como farmacéutico clínico en el OPD Nuevo Hospital Civil de Guadalajara "Dr. Juan I. Menchaca". 22 años de experiencia docente. Miembro del Comité Editorial de la Revista OFIL/ILAPHAR, Coordinadora/coautora de 7 libros. Cuenta con diversas publicaciones nacionales e internacionales. Actualmente es Profesor e Investigador de la Universidad de Guadalajara. Sus líneas de investigación se enfocan en mejorar problemas de salud, principalmente en poblaciones vulnerables. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel I.



Colaboradores

Méd. Claudia Yanette Galán Ruíz

Médico Cirujano y Partero, alumna del Doctorado en Farmacología
Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara

Méd. y Mtro. en Gerontología David Israel Montes Martínez

Médico Cirujano y Partero, alumno del Doctorado en Farmacología
Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara

Dr. en F. Edsaúl Emilio Pérez Guerrero

Profesor e Investigador del Instituto de Terapéutica Experimental y
Clínica (INTEC), Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Universidad de Guadalajara

Méd. María Guadalupe Martínez Ruíz

Médico Cirujano y Partero, alumna del Doctorado en Farmacología
Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara

Méd. Shiara Fernanda Govea Alcaraz

Médico Cirujano y Partero, alumna del Doctorado en Farmacología.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara

Dedicatoria

A cada uno de nuestros pacientes y muy en especial a quienes presentan algún tipo de discapacidad, cuyo tratamiento se vuelve más complejo, pero que con su ejemplo nos comparten una gran lección de vida y entrega.



Manual[®]
Moderno

Capítulo muestra

Agradecimientos

- A cada uno de nuestros pacientes, por inspirarnos a desarrollar materiales y herramientas que estén a su alcance y esto favorezca su recuperación.
- A mi familia por siempre impulsarme a ser mejor y contar con su amor y apoyo en todo momento.
- De manera muy especial a la Mtra. Maribel Flores Vizárraga quien, lejos de ser un obstáculo su discapacidad visual, siempre nos mostró que hay cosas que se pueden lograr y que es importante el crear este tipo de libros enfocados a sus necesidades. Por apoyarnos con la validación del material, ofrecer sugerencias, así como para la impresión en braille.
- A Editorial El Manual Moderno por darnos su voto de confianza y apoyo en este lindo proyecto.
- A la Doctora Josefina Sandoval Martínez, jefa del Departamento de Psicología Aplicada, por su valiosa colaboración en facilitar los procesos necesarios para que se imprimiera este material en formato braille.
- A la Mtra. Sara Gutiérrez Cruz, responsable de la Unidad de Educación Incluyente del Centro Universitario de Ciencias de la Salud por la gestión y apoyo en orientarnos para esta obra.
- Al Prof. David Magallanes Franco, catedrático de la escuela normal superior de especialidades del Estado de Jalisco, quien cuenta con maestría en enseñanza, neuro-cognición y aprendizaje; por su gran apoyo en la validación de este libro.

- A la alumna Cristina Martínez Alvarado, estudiante de la licenciatura en Inclusión Educativa, por su alegría y apoyo.
- A Ana María, por estar siempre al pendiente del proyecto y hacernos saber que se sienten felices como personas con ceguera en construir este tipo de materiales.
- A los colaboradores y prestadores de servicio por su tiempo, trabajo, dedicación y empeño para la realización de este libro.
- A cada persona que ha creído en nosotros como “Grupo de investigación en Farmacia Clínica y Toxicología” para crear nuevos proyectos inclusivos y con utilidad real.
- A los alumnos Sebastián Yael Reyes Gutiérrez; CUCEI, Aurelio Fierro Piña; CUCI y al Dr. Santiago José Guevara-Martínez; CUCEI, Universidad de Guadalajara, por su colaboración en la creación de las imágenes del libro en su versión impresa.
- A todos los padrinos que hicieron posible la impresión de los ejemplares en braille

Héctor Andrés González Ruiz
 Margarita Elizabeth González Murillo
 Rebeca Escutja Gutiérrez
 Santiago José Guevara Martínez
 Ana Rebeca Gómez Plascencia
 Liliana Fantina Ochoa Alvarado
 Liliana Fantina Alvarado Silva
 Familia Escobedo Ontiveros
 Familia Huerta Olvera
 Jesús Manuel Huerta Olvera
 Liliana Ibeth Castañeda Rentería
 Ma. Alisia de León de León

Jesús Manuel Almendárez Tovar
 Gustavo Turrubiartes Armendariz
 Reyna Michelle Mexía Beltrán
 Luz Estefanía Olvera Pimentel
 Monserrat Ramos Valle
 María Guadalupe Martínez Ruíz
 Zoé María Córdoba Tapia
 María Guadalupe Ramírez Dueñas
 María Elena Fonseca Rodríguez
 Adolfo Daniel Rodríguez Carrizalez
 Selene Guadalupe Huerta Olvera

Prólogo

Hoy en día, a pesar del alcance de la información por avances en la tecnología, sigue existiendo un desafío por la accesibilidad de conocimiento sobre el uso de medicamentos para personas con discapacidad o limitación visual que necesitan el sistema braille o de fácil lectura. El acceso al conocimiento es una constante necesidad y no debe tener limitaciones en ningún aspecto.

El presente libro recopila las principales dudas, incertidumbres o cuestionamientos acerca del uso de medicamentos y ofrece respuestas de una manera sencilla, clara y armónica. Refleja la transformación de procesos complejos y lenguaje especializado de la farmacología con información digerible, recopilando puntos claves en el uso correcto de los medicamentos.

Sin duda alguna, el libro *¿Cómo y por qué debo tomarme mis medicinas? Un camino sencillo para entenderlo* es un parteaguas y cambio de paradigma que apoyará, no solamente con la respuesta a varias interrogantes relacionadas con reacciones alérgicas a los medicamentos, interacciones de medicamentos, automedicación, adherencia terapéutica, entre otros, sino con palabras sencillas para sentirse protegido e informado en el aspecto de la salud.

Este libro resulta un atinado y necesario primer acercamiento a la comprensión de las bases sobre la concientización de la administración de medicamentos de forma segura, responsable e informada.

Dra. en Farmacología Rebeca Escutia Gutiérrez
Centro Universitario de Ciencias de la Salud
Universidad de Guadalajara



Manual[®]
Moderno

Capítulo muestra

Prefacio

Pese a que existen múltiples libros enfocados en farmacología, ciencia para comprender cómo trabajan los medicamentos en nuestro cuerpo, sus funciones y las reacciones adversas que pueden provocar; son limitados los libros que están orientados sobre la correcta toma de los medicamentos y que tanto niños como adultos lo puedan entender de una manera muy sencilla, con un lenguaje amigable y fácil sobre la importancia de las medicinas que tomamos y por qué no debemos de suspender un tratamiento.

Más aún, es difícil encontrar libros sobre estos temas en braille y/o de fácil lectura para personas con algún grado de discapacidad visual. Por ello, como equipo de trabajo, nos dimos la tarea de crear este libro para que todas aquellas personas con limitaciones visuales puedan estar informadas en temas de medicamentos de una manera sencilla.

Esperamos que, en este pequeño libro, tanto personas de México como de otros países, puedan encontrar un apoyo y una explicación del porqué es importante seguir un tratamiento el tiempo indicado por el doctor y cómo guardar sus medicinas de manera correcta, lo cual es parte de las funciones que hacemos como farmacéuticos: cuidar la salud de los pacientes y dar una orientación sencilla sobre sus medicinas.

Además de ser dedicado este libro a pacientes con algún grado de discapacidad visual o ceguera total; lo que pretendemos es dar a conocer a toda la población desde edades tempranas, la importancia del uso correcto de los medicamentos, pero también es una invitación a hacernos conscientes de las necesidades que tiene cualquier tipo de paciente, a ponernos en la piel de ellos, como algún autor lo comentó y que con mayor razón los adultos podemos ense-

ñar a los pequeños a cómo ayudar a sus abuelitos para que tomen sus medicamentos correctamente, a sus papás o a cualquier persona que lo necesite.

Seamos conscientes que todo paciente es vulnerable y mucho más aquellos con discapacidad visual que confían en nuestro apoyo. Este libro invita a ser empáticos con ellos, es decir, a comprender las dificultades y retos a los que se enfrentan cada día, todos los días y brindar ayuda en lo posible.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LOS PACIENTES?

Recordemos que un paciente no sólo puede presentar discapacidad visual, sino auditiva, limitaciones para leer o comprender información, pacientes con enfermedades crónicas, entre otras y que las enfermedades afectan desde bebés y niños pequeños hasta abuelitos.

Cualquiera que sea su edad y sobre todo con aquellos que no suelen tener compañía, tratemos de brindarles tiempo de calidad; platicando, escuchando música que les guste, leyéndoles un libro, recordando sus historias, entre otras. Compartamos tiempo con paciencia y cariño con nuestros pacientes.

En cuanto a medicamentos se refiere, podemos apoyarnos en recordarles la toma de su medicina; si vamos a darle nosotros el medicamento, es importante lavarnos las manos antes de darles su pastilla, jarabe o cualquier otro, mucho más cuando se trata de gotas para los ojos. Recordemos que preferentemente las uñas deben de estar cortas y limpias y ofrecerles apoyo para lo que necesiten.

Este libro lo hemos hecho con gran dedicación entre doctores y farmacéuticos, para ayudar en el uso correcto y la toma adecuada de los medicamentos de un paciente, con independencia de su edad y enfermedad. ¡Esperamos que les guste y que sea de utilidad!

Dra. en Ciencias Selene Guadalupe Huerta Olvera

Contenido

Acerca de la autora	V
Colaboradores	VI
Dedicatoria	VII
Agradecimientos	IX
Prólogo	XI
Prefacio	XIII
Capítulo 1: Las formas de los medicamentos (formas farmacéuticas)	16
Capítulo 2: El viaje del medicamento por nuestro cuerpo.....	19
Capítulo 3: ¿Puedo tomar té, alcohol o jugos con mis medicamentos?.....	22
Capítulo 4: Reacciones alérgicas a los medicamentos.....	25
Capítulo 5: Automedicación.....	29
Capítulo 6: La importancia de seguir apropiadamente tu tratamiento.....	31
Capítulo 7: El uso correcto de tus medicamentos.....	33
Referencias	39

1

Las formas de los medicamentos (formas farmacéuticas)

Shiara Fernanda Govea Alcaraz y Edsaúl Emilio Pérez Guerrero

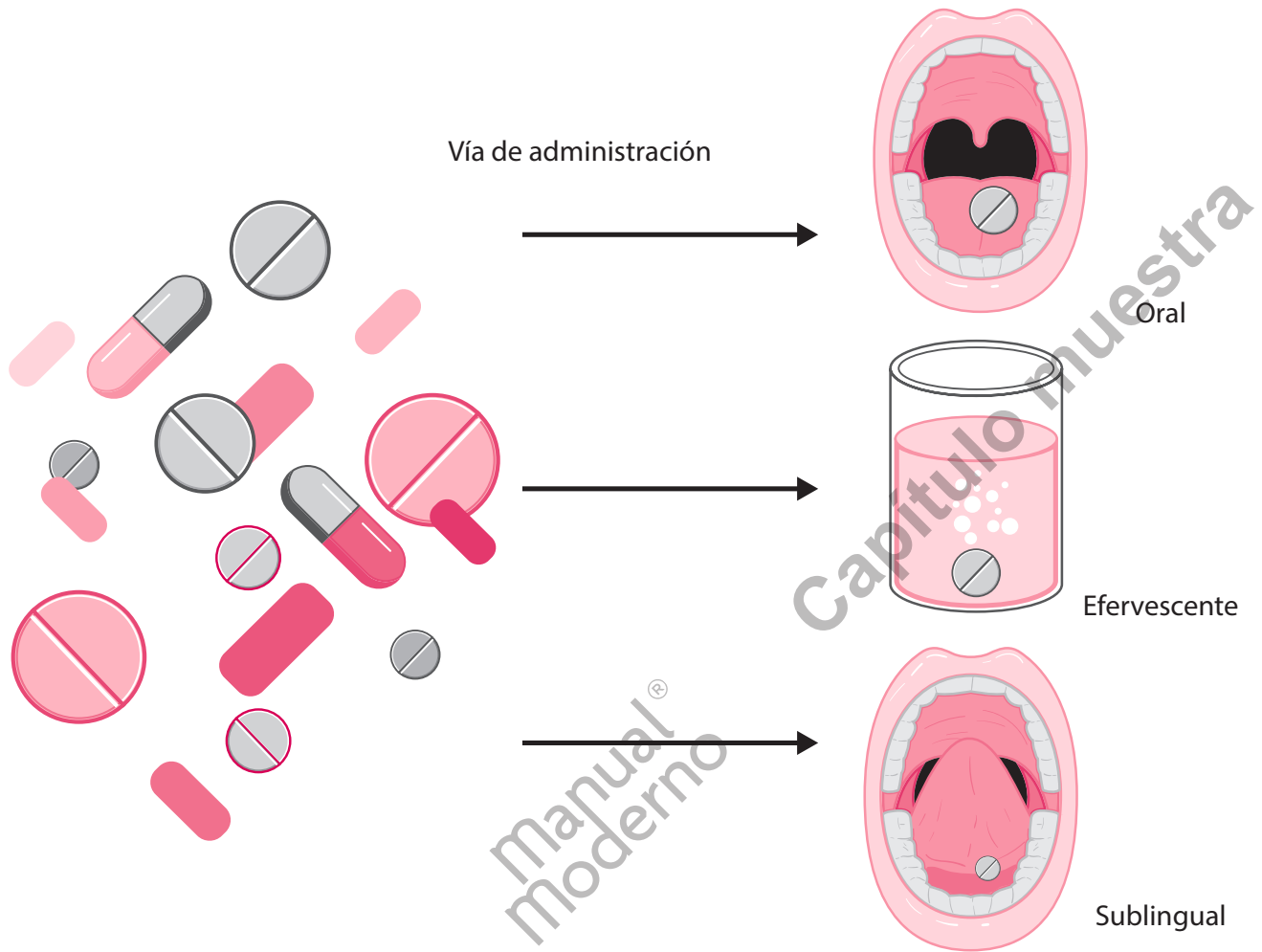
En este capítulo hablaremos de las diferentes formas de los medicamentos y de su preparación, las cuales hacen más fácil dividir las dosis que debemos tomar para llevar a cabo su función en el lugar correcto y en el tiempo en que se requieren, así como sus vías de administración.



Tabletas (comprimidos): son una forma sólida, pueden ser redondas, gruesas, finas, grandes, pequeñas, planas, de colores o sólo de color blanco, entre otras. La mayoría de las tabletas se administran por la boca y deben tomarse enteras, pero otras pueden masticarse o disolverse en agua, sólo si el doctor te lo dice. También pueden ser administradas debajo de la lengua o incluso, hay formas especiales que se administran por la vagina.



Cápsulas: son una forma sólida, en la cual el medicamento se encuentra dentro de una cubierta dura o blanda; las cápsulas duras se componen de dos piezas que se embonan una dentro de la otra, se llenan con polvos o gránulos y tienen una cubierta resbaladiza que permite que sean ingeridas con facilidad. Las cápsulas blandas se componen de una sola pieza y se preparan con ingredientes tipo gelatinas, algunas de ellas también tienen relleno líquido.



Soluciones: son preparaciones líquidas que contienen uno o varios medicamentos disueltos en un líquido adecuado. Algunas se usan como gotas para los oídos, para los ojos, unas son inyectables, otras pueden tomarse, aplicarse sobre la piel, entre otras. Algunos ejemplos de soluciones orales son los jarabes, los cuales son dulces y viscosos.



Parches: este tipo de medicamentos se aplica sobre la piel y liberan el medicamento al cuerpo de forma continua y controlada. Entre sus ventajas se encuentran que es cómodo de colocarse, existe menor probabilidad de presentar efectos no deseados y se alcanzan los niveles deseados del me-

dicamento en sangre de forma continua, pero son pocos los medicamentos que vienen en forma de parches. Algunos ejemplos son analgésicos fuertes y anticonceptivos.



Ungüentos o cremas: son preparaciones semisólidas que se aplican sobre piel o mucosas, su efecto suele ser local, es decir, en el sitio donde es aplicado, puede ser acuoso o cremoso, es una combinación de agua/aceite, geles, entre otras. Se emplean principalmente en enfermedades de la piel o como anestesia local, es decir, para no sentir dolor en la parte de la piel donde fue aplicado.



Polvos: para inhalación por boca o nariz. Son productos sólidos o en aerosol que contienen un medicamento o la mezcla de varios, en tamaños muy pequeños. Se encuentran en un frasco cerrado, con un sistema especial para que pueda ser inhalado. El polvo es liberado cuando la persona inspira por la nariz para llegar hasta los pulmones. Son utilizados en personas con asma o enfermedades pulmonares que dificultan la respiración.



Óvulos: son una forma sólida, ovalada, que se aplican dentro de la vagina donde llevan a cabo su efecto. Su principal utilidad es tratar infecciones vaginales que pueden ser ocasionadas por hongos o bacterias.



Supositorios: son productos sólidos de distintas formas y tamaños, adaptados para colocarse por el recto. Posterior a su aplicación se ablandan o deshacen por la temperatura corporal, sus usos más comunes son promover o facilitar la defecación, introducir medicamentos al cuerpo o tratar enfermedades propias de la zona del ano y de la parte final del intestino (recto). La forma y tamaño deben ser adecuados para colocarse fácilmente y una vez dentro del recto, debe ser retenido por al menos 25 minutos para que pueda absorberse y hacer su función. Por lo que, en ocasiones, se sugiere colocar el supositorio por la noche, ya que es el momento en que el paciente descansará.