

12

ACTUAR CON SEGURIDAD



- PREVENCIÓN DE CAÍDAS
- CONOCE TU MEDICACIÓN

Nuestro **derecho de autonomía personal** implica la libertad para tomar decisiones sobre nuestra propia salud. Para ello, es esencial mejorar nuestros conocimientos, habilidades y actitudes para poder gestionar nuestro autocuidado, **incorporando unas acciones seguras que disminuyan en lo posible el riesgo de hacernos daño.**

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

El **dolor y su repercusión limitan las capacidades físicas** y, por tanto, aumentan el riesgo de caídas, al igual que lo pueden hacer los posibles efectos adversos de los fármacos indicados para nuestro tratamiento.



¿Qué podemos hacer para prevenir las posibles caídas?



El **ejercicio físico** mejora la movilidad, la fuerza muscular y el equilibrio, además de ayudarnos en el control del dolor.



Ante la sospecha de **inestabilidad o aturdimiento debida a la medicación**, debemos consultar con el médico (o equipo) que la prescribió lo más rápido posible.



Valorar si existen **obstáculos en nuestra vivienda** que pongan en riesgo nuestra estabilidad e intentar adecuarla (cuidado con alfombras, muebles que entorpezcan el paso, etc.).

CONOCE TU MEDICACIÓN

Los errores de medicación son una de las principales causas de lesiones y daños evitables. Son el origen más frecuente de los problemas de seguridad del paciente.

Hay **5 momentos clave para la utilización segura de medicamentos**, y dentro de ellos, aspectos que deberíamos conocer:

1. Antes de empezar a tomar el medicamento:

- ¿Cómo se llama?
- ¿Para qué sirve? ¿Qué puedo esperar de él?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
 - ¿Qué tengo que hacer si los observo?
 - ¿Cuáles de estos efectos requieren consulta médica?

2. Cuando tomo el medicamento:

- ¿Cuántas veces al día tengo que tomar el tratamiento?
- ¿Cuándo y cómo?
 - ¿Antes o después de las comidas?
 - ¿Por boca, inhalado, pegado en la piel, inyectado...?
- ¿Qué dosis debo tomar cada vez?
- ¿Qué hago si me olvido de una dosis?

3. Cuando tengo que añadir otro medicamento:

- ¿He entendido la necesidad de tomar otro medicamento más?
- ¿Este nuevo medicamento afecta o interfiere con los que ya estaba tomando?

4. Cuando revisan mi medicación:

- Debo mantener una lista actualizada con todos los medicamentos y productos que tomo.
- ¿Estoy tomando algún medicamento que ya no necesito?

5. Antes de finalizar la toma de un medicamento:

- ¿Cuándo debo dejar de tomar un medicamento?
- Si tengo que dejar mi medicación por un efecto secundario, ¿a quién y dónde debo informar?
- Tendremos que valorar periódicamente si la medicación que tomamos para el dolor nos alivia. Si no es así, consultarlo con el médico para valorar su retirada.

SI QUIERES SABER MÁS...



Instituto para el uso seguro de los medicamentos (ISMP): Información al paciente



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Dónde conseguir información oficial sobre medicamentos.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Guía de medicamentos que se pueden cortar o triturar.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Aplicación de consulta de medicamentos que afectan al estado nutricional.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Fármacos compatibles con la lactancia.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Revisión del botiquín individual en domicilio.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Infografías de seguridad dirigidas a los pacientes y personas cuidadoras.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España. Estrategia de seguridad del paciente del Sistema Nacional de Salud. Período 2015-2020. [Internet]. Madrid: Centro de Publicaciones MSSSI; 2016. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: http://seguridaddelpaciente.sanidad.gob.es/docs/Estrategia_Seguridad_del_Paciente_2015-2020.pdf
2. Medicación sin daño. [Internet]. Organización Mundial de la Salud (OMS); 2018. [Acceso 01 oct 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/medication-without-harm>
3. Secretaría General de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en el SNS. Registro en la historia clínica electrónica de Atención Primaria. [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España; 2014. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/1926/Registro%20en%20la%20HistoriaClínicaElectrónica%20de%20AP.pdf>