



# ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos,  
Alimentos y Tecnología Médica

## RECOMENDACIONES PARA EL BUEN USO DE LOS MEDICAMENTOS DE VENTA LIBRE

Los medicamentos de venta libre son percibidos como seguros debido a que, por no requerir de prescripción médica, los consumidores pueden acceder fácilmente a ellos. Su uso racional (adecuado) requiere la puesta en práctica de una serie de recaudos, que constituyen la denominada automedicación responsable. Ésta exige que el consumidor conozca no solamente los síntomas de la afección a tratar (es decir, para qué están indicados), sino también otras condiciones de contexto que requieren de una lectura minuciosa del prospecto.

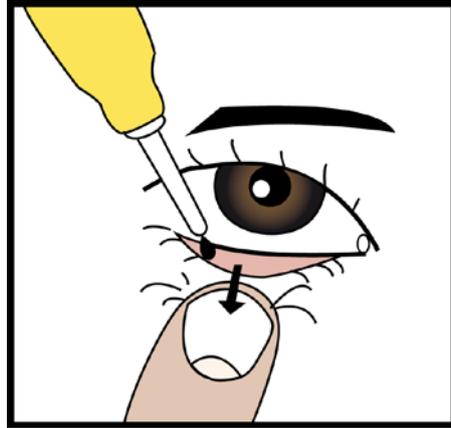
Para que un medicamento pueda desarrollar plenamente sus acciones terapéuticas dentro de un margen aceptable de seguridad, debe ser utilizado solamente para aquello que está indicado, tal cual está indicado y cuando realmente sea necesario. Asimismo, antes de administrarlo debe prestarse especial atención a sus contraindicaciones, precauciones, interacciones con otros medicamentos, y a sus posibles efectos adversos. Por otra parte -y a este tema queremos referirnos específicamente en esta oportunidad- resulta fundamental conocer cuál es su vía de administración (lugar por el cuál se introducen los medicamentos al organismo) y tener en cuenta las recomendaciones para su acondicionamiento, almacenamiento y conservación.

### ¿Cómo se administra correctamente un medicamento?

Las vías de administración difieren de acuerdo a la forma farmacéutica de que se trate (comprimidos, jarabes, gotas, pomadas, ungüentos, óvulos, supositorios, parches), pues cada una de ellas tiene sus particularidades. A continuación mostramos como debe procederse en cada caso.

#### ***Gotas oculares***

1. Lávese bien las manos.
2. No toque el cuentagotas cuando esté abierto.
3. Mire hacia arriba.
4. Tire hacia abajo el párpado inferior, de manera que éste forme una especie de "saco" que permita alojar las gotas (ver dibujo).
5. Lleve el cuentagotas lo más cerca posible del "saco", sin que llegue a tocar el ojo (ver dibujo).
6. Aplique la cantidad de gotas prescriptas en el "saco".
7. Cierre el ojo, no demasiado fuerte durante unos dos minutos.
8. El exceso de líquido puede limpiarse con una gasa estéril.
9. Si utiliza más de un tipo de gota ocular, espere al menos cinco minutos antes de aplicar las otras gotas.
10. Las gotas oculares pueden producir una sensación de quemazón, que debería durar pocos minutos. Si persiste durante más tiempo, consulte a un médico o farmacéutico.



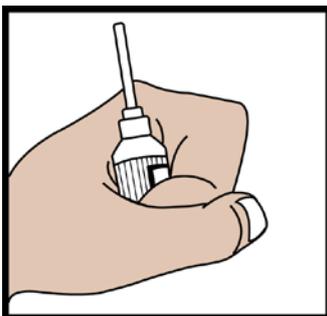
**Pasos 4 y 5**

Si las gotas oculares deben ser aplicadas a un niño, el procedimiento a seguir es diferente, y consta de los siguientes pasos:

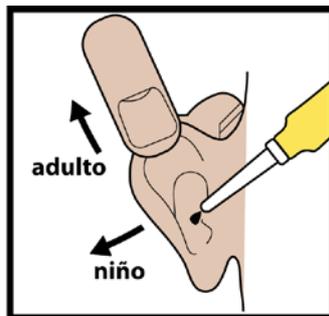
1. Coloque al niño boca arriba, con la cabeza recta.
2. Los ojos del niño deben estar cerrados.
3. Deje caer la cantidad de gotas prescritas en el ángulo interno del ojo.
4. Mantenga la cabeza recta.
5. Retire el exceso de líquido.

### ***Gotas óticas***

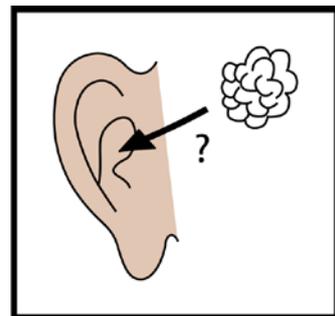
1. Mantenga el frasco gotero en la mano o la axila durante unos minutos, para que tomen la temperatura adecuada. Bajo ninguna circunstancia las ponga bajo un chorro de agua caliente.
2. Inclíne la cabeza hacia un lado, o échese de lado con el oído hacia arriba.
3. Tire suavemente del pabellón para exponer el conducto auditivo. Tire hacia arriba si se trata de un adulto y hacia atrás si se trata de un niño (ver dibujo, pasos 2 y 3).
4. Aplique la cantidad de gotas prescritas.
5. Espere cinco minutos antes de cambiar al otro oído.
6. Después de aplicar las gotas, no use algodón hidrófilo para tapar el conducto auditivo, SALVO que el fabricante lo recomiende de manera explícita.
7. Las gotas óticas no deben provocar sensación de quemazón ni picazón por más de unos pocos minutos. Si la molestia persiste, consulte a su médico.



**Paso 1**



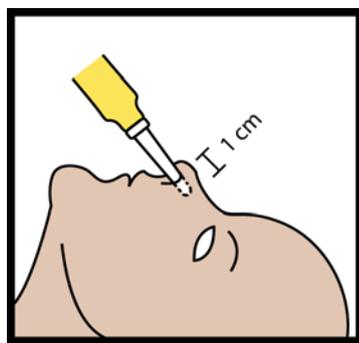
**Pasos 2 y 3**



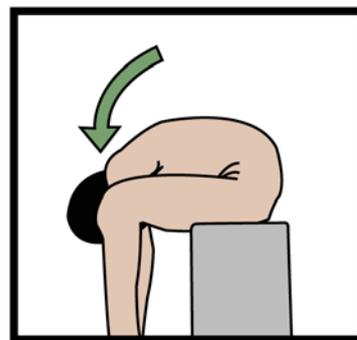
**Paso 6**

### ***Gotas nasales***

1. Suénese la nariz.
2. Siéntese, incline la cabeza hacia atrás y apóyela, o acuéstese con una almohada bajo los hombros dejando la cabeza recta (ver dibujo).
3. Introduzca el extremo del cuentagotas un centímetro dentro de la nariz (ver dibujo).
4. Aplique la cantidad de gotas prescritas.
5. De inmediato, incline energicamente la cabeza hacia delante, colocándola entre las rodillas.
6. Incorpórese después de unos segundos. Percibirá que las gotas llegan a la garganta.
7. Si es preciso, repita el procedimiento en el otro orificio nasal.
8. Limpie el cuentagotas con agua hervida.



**Paso 2 y 3**



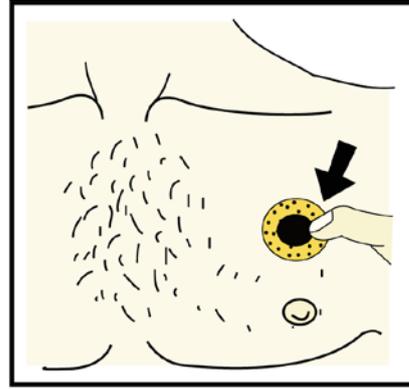
**Paso 5**

### ***Parche transdérmico***

1. Respecto a la zona de aplicación del parche, consulte las instrucciones incluidas en el prospecto o consulte a su farmacéutico.
2. Nunca lo aplique sobre piel magullada o dañada.
3. No lo coloque sobre pliegues cutáneos ni debajo de prendas ajustadas, y cámbielo de sitio con regularidad.
4. Aplíquelo con las manos limpias y secas.
5. Limpie y seque completamente el área de aplicación.
6. Retire el parche del envase, cuidando de no tocar el lado que contiene el medicamento.
7. Colóquelo sobre la piel y presione con firmeza. Friccione los márgenes, de manera que quede cerrado herméticamente.
8. Retírelo y sustitúyalo, de acuerdo con las indicaciones.



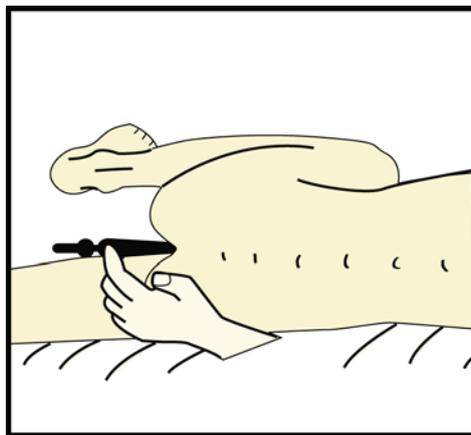
Paso 6



Paso 7

**Supositorio**

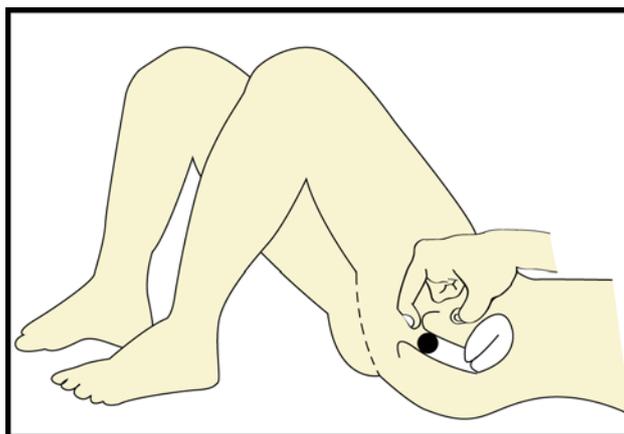
1. Lávese las manos.
2. Retire el envoltorio, a menos que el supositorio se encuentre demasiado blando. En caso de que esto ocurra, primero déjelo enfriar para que se endurezca (en la heladera o sosteniéndolo bajo un chorro de agua fría corriente, sin sacarlo de su envase) y luego retire el envoltorio.
3. Alise los posibles cantos puntiagudos, modelándolos con la mano.
4. Moje el supositorio con agua fría.
5. Acuéstese de lado y flexione las rodillas.
6. Introduzca suavemente el supositorio en el ano, comenzando por el extremo redondeado.
7. Permanezca acostado durante varios minutos.
8. Lávese las manos.
9. Evite defecar durante la primera hora.



Paso 6

**Comprimido vaginal sin aplicador**

1. Lávese las manos.
2. Retire el envoltorio del comprimido.
3. Sumerja el comprimido en agua tibia, sólo para humedecerlo.
4. Acuéstese boca arriba, levante las rodillas y sepárelas.
5. Introduzca el comprimido en la vagina lo más profundamente posible, pero sin forzar. Vuelva a lavarse las manos.



Pasos 4 y 5

### **Interacciones con otros medicamentos**

Aunque moderadas y relativamente poco frecuentes, las interacciones que se producen al consumir simultáneamente medicamentos de venta libre y otras especialidades medicinales (generalmente bajo receta) pueden ocasionar resultados no deseados o disminuir la efectividad de los tratamientos en curso. También pueden generarse interacciones con determinados alimentos o bebidas, como así también con algunas enfermedades (diabetes, hipertensión arterial o problemas renales).

A continuación, mencionamos algunas interacciones a las cuales debemos prestar atención cuando consumimos medicamentos de venta libre:

- Si está consumiendo antihistamínicos, jarabes para la tos que contengan dextrometorfan en su fórmula o medicamentos sedantes, absténgase de ingerir bebidas alcohólicas.
- Si usted se halla tomando medicación anticoagulante, o si padece de diabetes o gota, consulte a su médico antes de consumir productos que contengan aspirina.
- Cuando tenga dolor de estómago, náuseas o vómitos, no consuma laxantes.
- No use descongestivos nasales, a menos que se lo prescriba su médico, si usted está medicado con drogas antihipertensivas o antidepresivos. Tampoco si padece enfermedades cardíacas o tiroideas, diabetes o enfermedades de la próstata.

### **Efectos adversos**

Por otra parte, todos los medicamentos, ya sean de venta libre o de venta bajo receta, pueden presentar efectos adversos (indeseables) que resultan molestos o inconvenientes para la salud (mareos, náuseas, alergias, etc.).

Su intensidad puede ser leve o pasajera, pero en ocasiones también puede desembocar en situaciones que obliguen a suspender el uso del medicamento y a asumir una conducta activa en consecuencia.

La mayoría de los posibles efectos adversos de los medicamentos de venta libre son conocidos. Se encuentran mencionados en el prospecto (información sobre el

medicamento) contenido dentro del envase secundario. Su lectura detallada, antes de consumir el fármaco, resulta fundamental para que los efectos mencionados puedan ser advertidos a tiempo.

Asimismo, también es importante, para el resguardo de su salud, que Ud. tenga en cuenta los siguientes consejos:

- Respete las dosis recomendadas para el empleo de la especialidad medicinal. Si no obtiene la respuesta esperada en un tiempo razonable, no aumente la dosis, pues ello puede empeorar su situación. En estos casos, lo adecuado es consultar con su médico.
- Ante un efecto inesperado o indeseable de la medicación, consulte a su médico.
- Si ha ingerido una sobredosis involuntaria o accidental, o tiene dudas de que ello ha ocurrido, diríjase inmediatamente a un servicio de urgencias.

### **Cómo guardar y preservar los medicamentos**

También resulta útil, y evitará trastornos para la salud, la adecuada conservación de los medicamentos que posee en su domicilio. En consecuencia, conviene que tenga en cuenta estas recomendaciones:

- Controle sus medicamentos al menos una vez al año.
- Los medicamentos deben conservarse en sus envases de origen.
- No mezcle medicamentos en un mismo envase.
- Guarde los medicamentos en lugares secos, a una temperatura de entre 15 y 30°C y donde no reciban luz directa. Nunca los guarde en el baño, ya que los cambios de temperatura y humedad pueden afectarlos. Algunos requieren de frío para su conservación. Éstos deben ser guardados en la heladera, a una temperatura entre 2 y 8°C.
- Nunca guarde medicamentos en el freezer, pues sus condiciones pueden alterarse definitivamente.
- Cuando compre un medicamento, esté siempre alerta y vigile las condiciones del envase.
- No compre medicamentos cuyo envase esté dañado.
- No utilice medicamentos que presenten cambios en el color, o que manifiesten diferencias de cualquier tipo, con respecto al original. Si algo le resulta sospechoso, no lo utilice y devuélvalo al proveedor.
- Destruya los medicamentos vencidos. Elimínelos en el inodoro y no en la basura.
- No consuma o destruya todo medicamento que se halle en las siguientes condiciones:
  - Comprimidos, grageas o tabletas rotas o descoloridas.
  - Cápsulas rotas, descoloridas o pegoteadas.
  - Tubos (con cremas, pomadas o ungüentos) que se encuentren rígidos, rotos o con pérdidas.
  - Cualquier medicamento que requiera refrigeración, luego de permanecer más de dos semanas en la heladera.
  - Cualquier medicamento líquido, que haya sido abierto hace más de un mes.
  - Medicamentos adquiridos hace más de un año, salvo que las condiciones de almacenamiento hayan sido adecuadas y la fecha de vencimiento aún no se haya cumplido.
- Nunca consuma medicamentos en la obscuridad.

- Cuando compre un medicamento, esté siempre alerta...