



ANMAT

ADMINISTRACION NACIONAL DE MEDICAMENTOS,
ALIMENTOS Y TECNOLOGIA MEDICA

Boletín **PARA** Consumidores

SEPA CÓMO USAR LOS MEDICAMENTOS

La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) de los Estados Unidos de América ha iniciado una campaña para mejorar la utilización de los medicamentos por parte de los pacientes, ya que ha comprobado que una alta proporción de los mismos son utilizados en forma inapropiada debido a mala interpretación de la prescripción médica o simplemente a olvido de las indicaciones.

Esta situación puede poner en riesgo al paciente, ya que los medicamentos pueden tener acciones adversas a dosis inadecuadas o generar acciones no deseables al ser consumidos en horarios no convenientes, dada su relación con la ingestión de alimentos o de otros medicamentos.

La posología, es decir la distribución en el tiempo y elección de las dosis recomendadas, no es una decisión caprichosa por parte del médico, sino que obedece al intento de obtener la mejor respuesta terapéutica con la mayor seguridad para quien la toma.

La ANMAT considera que esta iniciativa de la FDA es digna de

continúa en página 3

PASE EN SALUD LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

Las celebraciones por las fiestas de fin de año suelen ser ocasiones favorables para la diversión y el encuentro con familiares y amigos. Sin embargo, cuando no se guardan los recaudos indispensables, los festejos pueden verse empañados por diversas contingencias que afectan nuestra salud. Una de ellas es la presencia de enfermedades transmitidas por alimentos, cuyo riesgo de aparición suele incrementarse durante toda la temporada de calor y, especialmente, en estos días de reuniones en los que la manipulación y traslado de comida se realiza con mayor frecuencia que lo habitual.

Por ese motivo, la ANMAT, por intermedio del Departamento de Vigilancia Alimentaria del INAL (Instituto Nacional de Alimentos), ha elaborado una serie de recomendaciones para que, durante toda la temporada estival, Usted y su familia se encuentren más protegidos. Además, agregamos otros consejos que siempre son importantes en el momento de manipular alimentos.

Precauciones para las fiestas de fin de año

No descongele a temperatura ambiente ni con mucha anticipación los alimentos que vaya a cocinar (carne, pollos, pavos) . Traslade el alimento congelado desde el freezer a la heladera.

No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.

Mantenga los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, ya sea las ensaladas que se consumen directamente (en especial si tienen mayonesa), como aquellas comidas elaboradas que deben recalentarse hasta alcanzar la temperatura de cocción.

Una vez servidos los alimentos, vuélvalos a refrigerar. Evite dejarlos a temperatura ambiente por más de una hora y sin cubrir, sobre todo en días de mucho calor.

Si traslada alimentos de un domicilio a otro, asegúrese de que

estén bien refrigerados (en recipientes térmicos) y a resguardo del sol. Si realiza el traslado en un automotor, ubique los alimentos en la zona más protegida del calor (lejos de las ventanas o del motor del vehículo).

Mantenga refrigerados especialmente aquellos alimentos en base de cremas o mayonesas. Prefiera la mayonesa comercial a la casera.

Si solicita al supermercado un envío a domicilio, recuerde que en estos días habrá mayor afluencia de público a los mismos, con lo cual la entrega se puede demorar. Por ese motivo, asegúrese de que los alimentos perecederos no hayan permanecido más de dos horas a temperatura ambiente o llévelos a su casa personalmente.

Evite las contaminaciones cruzadas. En la heladera, mantenga con tapa los alimentos que se consumen fríos (como las ensaladas) y separados de los demás. Lo mismo corre para los ya cocidos y los crudos.

Si durante la sobremesa los alimentos sobrantes estuvieran expuestos más de dos horas a temperatura ambiente, descártelos. Si la exposición ha sido por un lapso de tiempo menor, guárdelos en la heladera.

No prepare alimentos con demasiada anticipación.

Asegúrese de que los alimentos que compre ya preparados hayan estado bien refrigerados. Prefiera aquellos comercios en los cuales el personal utiliza guantes, cofia y barbijo para manipular los alimentos. Una vez realizada la compra, llévelos inmediatamente a su domicilio y guárdelos en la heladera hasta el momento de ser consumidos.

Consejos para toda la temporada de calor

Durante los días de alta temperatura, los alimentos no deben permanecer fuera de la heladera por más de una hora antes de ser consumidos, recalentados, refrigerados o colocados en el freezer.

Si consume mariscos, asegúrese de que no sea tiempo de veda por la Marea Roja.

Evite siempre cortar la cadena de frío, pues en verano los alimentos son más susceptibles a la contaminación bacteriana. Tanto en el picnic, en la playa o en cualquier otro lugar al aire libre, transporte los alimentos de manera que se encuentren refrigerados y protegidos del sol (utilice, por ejemplo, heladeritas). Si esto no es posible, elija alimentos que soporten mejor las condiciones de temperatura ambiente (enlatados, frutas o desecados).

Utilice agua segura, no sólo para lavar sus manos y los utensilios que emplee sino también para preparar hielos, jugos o mamaderas.

A la hora de las compras, consejos que no hay que olvidar para prevenir enfermedades de transmisión alimentaria.

Las intoxicaciones de origen alimentario son afecciones frecuentes, algunas de las cuales pueden llegar a ocasionar la muerte de quienes las padecen. Dado que fácilmente se

pueden prevenir tomando los recaudos adecuados, el Instituto Nacional de Alimentos recomienda:

No compre alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente.

Comience sus compras por los productos envasados y deje para el final los perecederos como carnes, aves, pescados o lácteos. De esta manera, evitará que se corte la cadena de frío durante un tiempo prolongado.

Si compra carne picada, prefiera la que fue procesada en el momento y consúmlala a la brevedad. Recuerde que este producto se alterará más rápido que una pieza de carne entera.

No guarde los productos de limpieza en las mismas bolsas que los alimentos.

Los productos como carnes, aves o pescados, deben guardarse en bolsas distintas a las de otros alimentos para evitar así que los jugos de los mismos puedan contaminarlos (si lo estuvieran).

En el hogar

No mezcle los alimentos crudos con los cocidos. Guarde tapados en la heladera aquellos que no van a ser sometidos al calor antes de ingerirse. De esta manera, prevendrá posibles contaminaciones con otros productos.

Conserve los huevos en la heladera y en su envase de expendio, separados de otros alimentos listos para ser ingeridos. Prefiera el consumo de huevos totalmente cocidos (duros).

Consuma los huevos frescos dentro de los treinta días posteriores a su compra y los cocidos (duros) antes de los siete.

Envasando precauciones

Antes de comprar un alimento, controle que su envase posea fecha de vencimiento y número de registro. Si no los tiene, denuncie la situación ante la autoridad competente.

Al abrir una lata de conservas, transfiera todo su contenido a un envase de vidrio o plástico. Nunca conserve el excedente en el envase original.

No utilice envases de uso alimentario (especialmente los retornables), para contener otras sustancias como detergentes, solventes, insecticidas, etc.. Tampoco use los recipientes de otros productos para guardar alimentos.

Constate la integridad de los envases que se adquieran. No compre aquellos que se encuentren en malas condiciones (latas o tetrapacks abollados, hinchados u oxidados, o bolsas plásticas perforadas).

Una vez abierto un puré de tomates en envase de tetrabrik, consúmlalo inmediatamente. Si sobra parte de su contenido, consérvelo en la heladera y utilícelo en menos de cuarenta y ocho horas.

No guarde alimentos junto a productos de limpieza. ■



seguir seguida y por ello incluimos en este número el folleto informativo que ella ha difundido conjuntamente con un modelo de tarjeta de registro de los medicamentos en uso, para que el paciente la lleve consigo y sirva de recordatorio como así también de información confiable ante una emergencia en la cual el paciente no pueda dar la información precisa de los medicamentos que consume.

Entre el 30 y el 50 % de las personas que usan medicamentos no lo hacen en la forma indicada. Ello provoca una mayor cantidad de visitas al médico o al hospital y cambios en las recetas.

Destacamos la importancia de leer atentamente las etiquetas para evitar efectos adversos y secundarios, hacer preguntas y llevar un registro.

1- Lea la etiqueta (rótulo)

Antes de consumir cualquier medicamento lea la etiqueta, la cual deberá contener lo siguiente:

Lista de ingredientes: si sabe que es alérgica a cualquiera de los ingredientes, no use el medicamento. Consulte con su médico para que le recete otro.

Advertencias: léalas con mucha atención para evitar sorpresas desagradables.

Fecha de vencimiento. No use ningún medicamento después de la fecha que aparece en el envase, pues su efecto puede no ser el mismo.

2- Evite efectos adversos y secundarios

Todo medicamento, por más inocuo que parezca, puede provocar efectos adversos o secundarios (sueño, vómito, sangrado, dolor de cabeza, erupciones en la piel, etc.). Para evitar estos problemas, es importante que:

- Conserve los medicamentos bien ordenados
- Tome los medicamentos en la cantidad y la frecuencia indicada, siguiendo las indicaciones del médico.
- No comparta los medicamentos, pues lo que funciona para una persona puede ser peligroso para otra.
- Nunca tome medicamentos en la oscuridad.

3- Pregunte

- ¿Cómo se llama el medicamento?

- ¿Por qué tengo que tomarlo?
- ¿Cuándo tengo que tomarlo?
- ¿En qué dosis tengo que tomarlo?
- ¿Por cuánto tiempo tengo que tomarlo?
- ¿Lo tomo en ayunas o con las comidas?
- ¿Es seguro acompañarlo con bebidas alcohólicas?
- Si me olvido de tomarlo ¿qué debo hacer?
- ¿Hay problemas que deba anticipar?

Si está embarazada o en período de lactancia, aconséjese con un profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento o suplemento dietario.

4- Anote:

Alergias:.....

Médico:.....

Teléfono:.....

5- Lleve un registro de los medicamentos que toma

Marque con una cruz los medicamentos que está consumiendo, por ejemplo:

- * Aspirinas u otros analgésicos
- * Antialérgicos
- * Antiácidos
- * Medicamentos para resfríos
- * Medicamentos para la tos
- * Píldoras para adelgazar
- * Píldoras para dormir
- * Laxantes
- * Vitaminas
- * Minerales
- * Hierbas
- * Otros:

Haga una lista de los medicamentos recetados que Ud. toma habitualmente. Recorte el modelo de tarjeta que se halla a continuación y utilícela siguiendo el ejemplo del primer renglón.



Fecha	Nombre del medicamento	¿En qué dosis debo tomarlo?	¿Cuándo debo tomarlo?	¿Para qué sirve?
xxx	xxxxxxxx	1 comprimido de 400 mg.	3 veces al día después de las comidas	Artritis

Recorte por esta línea

MARCAS DE PRESERVATIVOS AUTORIZADOS POR LA ADMINISTRACION NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGIA MEDICA - OCTUBRE 1999

Birds ´n Bees	Suecia	Sucanar S.R.L.
Coronet Gold	Corea	Seiseme S.A.
Durex	USA	Lab. Millet Franklin S.A.
El Camaleón	Argentina	Cidal S.A.
Exotic	Argentina	Cidal S.A.
Fascination	China	Distribuidora Lili S.A.
Fox	Malasia	Iraola y Cía S.A.
Gentelman	Argentina	Kopelco S.A.
Jontex	Brasil	Johnson&Johnson Arg. S.A.
LlfeStyles	USA	Buhl S.A.
Mamba	Suecia	Sucanar S.R.L.
Nam-Nam	Suecia	Sucanar S.R.L.
New Sex	Argentina	Roxana Silvia Vidal
Okeido	Suecia	Sucanar S.R.L.
Playboy	Argentina	Megacorp de Guillermo Saraceno
Preserv	Brasil	Conifarma
Preventor	Belgica	Insbruck
Prime	USA	Buhl S.A.
Profil	Suecia	Sucanar S.R.L.
Punticrem	Argentina	Cidal S.A.
Rough Rider	USA	Buhl S.A.
Siltex	Argentina	Lab. Millet Franklin S.A.
Silver	Argentina	Roxana Silvia Vidal
Skin less Skin 003	Japón	Grimberg Dentales S.A.
Skins Protection	USA	Private Argentina S.R.L.
B.W.U.S.A. Poker	Argentina	S.L.K.S.A.
Today	USA	Whiteall Laboratorio S.A.
Tulipán	Argentina Tailandia	Kopelco S.A.(solo texturados)

