

SHOULD YOU USE MEDICATION?

WHEN YOU ARE NOT FEELING WELL, WHAT DO YOU DO?

Do you consider whether you are getting enough nutritious food?

Do you think of whether you are getting enough nutritious food?

Do you take a pill ?

Very often when you are sick your body is reacting to the way you have been treating it — for example:

- being too busy can make you run down so that you become more vulnerable to illnesses.
- not eating nutritious food can weaken your body so that you cannot fight infection easily.

Your body gives off warning messages when you need to take care of it eg. stomach tension. Attending to your body can prevent some illnesses.

If an illness is related to your way of living, it is always better to change the cause of illness rather than only taking medicine.

If you must use medicine, care must be taken in doing so.

AT THE DOCTORS OFFICE

Your doctor should write down your *full* medical history. It ensures that prescriptions do not conflict with known allergies or physical problems.

It is important to find a doctor who makes you feel comfortable. You can change doctors until you are satisfied. You can also get a second opinion if you are unsure of the advise given, such as before having an operation.

Doctors should answer *all* questions about your health and medication. A good doctor spends time talking to you about your health and only prescribes when necessary.

- ask about alternative treatments
- ask about other effects of medication prescribed
- ask if physical dependence can occur
- ask about harmful effects if taken over a long time
- ask what to do if medicine makes you feel worse or does not work

GETTING A PRESCRIPTION FILLED

Ideally all medication should be bought at one pharmacy. The advantage is that the pharmacist keeps a record of all medicines prescribed as well as all allergies. By looking at the record, she or he will know what medicines should not be taken.

At the drug store

- if needed take a translator
- tell about allergies and reactions to medicines
- ask how to take medication
- ask when medicaton expires — see if written on container
- ask about other effects medication may have
- ask if there is a generic (no name brand) form of the same medication — it will be cheaper
- ask if the same medication can be bought over the counter — it will also be cheaper

GETTING THE BEST USE OUT OF MEDICATION

- **How and when medication is taken is vitally important.**
Follow the instructions exactly.
- Taking extra medicine will not speed healing.
- If too little medication is taken, it may not be effective.
- Try and find out all you can about medication you take. Use reference books. Many medicines can cause illnesses. You can often decide what is appropriate for you.
- Alcohol does not mix with medicine. It makes you more ill. It can also prevent the medicine from working.

Antibiotics

All instructions for taking antibiotics must be followed to the end or they will not have enough time to kill all the germs causing the problem.

Antibiotic are not recommended while pregnant as the effects on the baby are unknown. However, when the baby or mother are at risk, antibiotics are taken.

STORING MEDICATION

- **store out of reach of children**
— keep lids on tight
- **keep in container received in**
— the colour or kind of container protects the contents
- store as directed. Not doing so can change effectiveness.
- take out cotton filler — once opened, the filler can absorb parts of the medicine
- keep medications in separate containers — they can react against each other and change effectiveness
- dispose of unneeded and expired medications (tablets and liquid down the toilet)



MEDICATION AND CHILDREN

- Always supervise childrens' medication — even vitamins.
 - Children cannot tell the difference between pills and candy. They can become seriously ill or die if they take too much or mix medication.
 - Get emergency help immediately from a doctor or hospital if you think a child has taken inappropriate medicine.
- CALL 911 FOR HELP (available in many languages)**

PREGNANCY AND MEDICATION

Everything you eat, drink and smoke goes into the baby. As many medications have unknown effects on the baby, they should be taken only in life or death situations with direction from a health worker — even aspirin.

Regular use of alcohol, tranquilizers and anti-depressants will also damage the baby. A baby born to a heavy user of alcohol will be born an alcoholic (fetal alcohol syndrome). Similarly, a baby born to a drug addict, will be born dependant on the drug used by the mother.

Babies born to women who have

- *used alcohol regularly and heavily*
 - *used medical and street drugs regularly and heavily*
- are at risk of the following :*

- *being too small to survive easily*
- *mental impairment*
- *physical defects*
- *limited concentration and co-ordination*
- *behaviour problems*

MOOD ALTERING DRUGS

Mood altering drugs are tranquilizers, anti-depressants and sleeping medications

They can be useful to people with more serious illnesses or on a short term basis while counselling is being received to resolve or lessen the problem.

Problems with taking these drugs

- often prescribed when not necessary
- dependence can occur (where person is not able to function well without the drug)
- they do not cure the problem
- they can make the problem worse — such as increased anxiety
- can react with other essential medicines
- can accumulate in the body — especially with older people

Ask your doctor about the effects of the medication and how long it needs to be taken.

When you stop taking mood altering drugs, do so with medical supervision.

Prepared by:

Vancouver Women's Health Collective 682-1633
888 Burrard St, Vanc., B.C.

¿DEBERIA USTED TOMAR MEDICAMENTOS?

¿QUE ES LO QUE USTED HACE CUANDO NO SE SIENTE BIEN?

¿Considera si su alimentación es bastante nutritiva?

¿Piensa si su cuerpo está reaccionando debido al descuido que usted le da?

¿Toma algún medicamento?

A menudo cuando usted está enferma su organismo responde de la manera en que usted lo ha tratado — por ejemplo:

- El estar muy ocupada puede producir agotamiento, de esa manera usted queda más vulnerable a una enfermedad.
- el no comer alimentos nutritivos puede debilitar su organismo, causando el que usted no pueda combatir una infección fácilmente.

Su cuerpo le indica cuando usted necesita cuidarse; por ejemplo: cuando tiene tensión, le puede arder o doler el estómago. Si nos preocupamos por nuestro cuerpo podemos prevenir algunas enfermedades.

Si usted tiene una enfermedad que se ha originado por el estilo de vida que lleva, es mejor conocer la causa de su enfermedad y tratar de cambiar actividades en su vida que tomar exclusivamente medicamentos.

Si usted debe tomar medicamentos, debe hacerlo cuidadosamente

EN EL CONSULTORIO MEDICO

Su médico debe registrar su historia familiar *completa*.

Eso asegurará que los medicamentos recetados no interfieran con problemas físicos que usted tenga o con alergias padecidas anteriormente.

Es muy importante encontrar a un médico que la haga sentirse cómoda. Usted puede cambiar de médico hasta que esté satisfecha. Usted también puede obtener una segunda opinión si no está segura del consejo obtenido, como por ejemplo, antes de someterse a una operación.

Los médicos deben responderle *todas* sus preguntas sobre su salud y medicamentos. Un buen médico emplea tiempo en conversar con usted sobre su salud y sólo le prescribe medicamentos en casos necesarios.

- pregúntele sobre la posibilidad de otros tratamientos
- pregúntele que otros efectos produce el medicamento que le ha dado
- pregúntele si puede ocurrir dependencia física al usar el medicamento
- pregúntele sobre los efectos dañinos del medicamento si lo toma por períodos muy largos
- pregúntele que hacer si los medicamentos la hacen sentirse peor o no le hacen efecto

AL ORDENAR SU RECETA MEDICA

Sería ideal el que usted comprara todos sus medicamentos en la misma farmacia. La ventaja que esto ofrece es que el farmacéutico lleva un registro de todos los medicamentos que le han sido recetados al igual que las reacciones que ha padecido. De esta manera al ver su registro se sabrá que medicamentos no deben ser utilizados.

En la farmacia

- lleve a un traductor si es necesario
- informe sobre sus alergias y reacciones a los medicamentos
- pregunte como tomar el medicamento
- pregunte la fecha de vencimiento del medicamento — vea si está escrita en el envase
- pregunte sobre otros efectos que ese medicamento puede tener
- pregunte si puede obtener el mismo medicamento pero, con nombre genérico (sin nombre comercial) — es mucho más barato
- pregunte si el mismo medicamento se puede comprar sin receta médica — también es más barato.

COMO APROVECHAR MEJOR SU MEDICAMENTO

- la manera en que se toma y cuando se toma el medicamento es de vital importancia. Siga las instrucciones exactamente.
 - si el medicamento se toma en mayor cantidad no acelera el proceso curativo.
 - si el medicamento se toma en menor cantidad, puede ser que no le haga efecto.
 - trate y averigüe todo lo que más pueda sobre el medicamento que está usando. Use libros de consulta.
- Muchas medicinas pueden ser causantes de enfermedades. A menudo usted puede decidir lo que es apropiado para usted.
- el alcohol no debe mezclarse con las medicinas. Esto la hace sentirse más mal. También impide que el medicamento haga efecto.

Antibióticos

Al tomar antibióticos se deben seguir rigurosamente, todas las instrucciones hasta el final, o de lo contrario el antibiótico no tendrá el suficiente tiempo para eliminar todos los gérmenes causantes del problema.

No es recomendable tomar antibióticos cuando una está embarazada porque los efectos que puede producir en el bebé son desconocidos. Sin embargo, cuando el bebé o la madre tienen algún tipo de infección, se recetan los antibióticos.

COMO GUARDAR LOS MEDICAMENTOS

- guarde los medicamentos lejos del alcance de los niños — manténgalos bien tapados
- conserve el medicamento en el mismo envase que lo recibió — el color y el tipo de envase proteje el contenido
- guardélo según las instrucciones. Si no lo hace, el medicamento puede no tener la misma efectividad.
- saque el algodón que viene en la botella de medicina — una vez abierta, el algodón puede absorver partes del medicamento
- mantenga los medicamentos en envases separados, de lo contrario los medicamentos pueden reaccionar uno en contra del otro y cambiar su efectividad.
- deshágase de los medicamentos que no necesite y los que tienen fecha vencida (las tabletas y líquidos tirelos en el inodoro — taza del baño)



LOS NIÑOS Y LOS MEDICAMENTOS

- Siempre supervise los medicamentos de los niños — incluso las vitaminas.
- Los niños no pueden distinguir entre lo que es una tableta y un dulce. Si toman mucho medicamento o si lo mezclan con otros, pueden enfermarse seriamente, o morir.
- Si usted piensa que su niño ha tomado medicamento en forma inadecuada, consiga ayuda inmediata de emergencia, vea a un médico o vaya a un hospital.
- **LLAME AL 911 PARA PEDIR AYUDA (disponible en muchos idiomas)**

EL EMBARAZO Y LOS MEDICAMENTOS

Todo lo que usted come, toma y fuma lo recibe el bebé. Como muchos medicamentos tienen efectos que no son conocidos, los medicamentos deben ser tomados solamente en situaciones de vida o muerte, y con la supervisión de un profesional en salud — incluso si usted toma aspirinas.

El consumir **regularmente** alcohol, tranquilizantes y medicamentos contra la depresión también perjudicarán al bebé. El bebé de una persona que regularmente bebe alcohol nacerá alcohólico (síndrome fetal alcohólico).

Igualmente, el bebé de una madre adicta a la droga nacerá con dependencia a la droga a la que la madre es adicta.

Los bebés de las mujeres que

- han bebido alcohol regularmente y en gran cantidad y que
 - han tomado medicamentos prescritos por un médico o drogas en gran cantidad
- corren el riesgo de lo siguiente :*

- nacer muy pequeños para poder sobrevivir fácilmente
- sufrir de incapacidad mental
- tener defectos físicos
- tener concentración y coordinación limitadas
- tener problemas de comportamiento

DROGAS QUE ALTERAN EL ESTADO DE ANIMO

Las drogas que alteran su estado de ánimo, son los tranquilizantes, medicamentos contra la depresión y medicamentos para dormir. Estos medicamentos pueden ser de utilidad para las personas que tienen enfermedades serias y también por períodos cortos para los pacientes que están recibiendo asesoría de un psicólogo o un psiquiatra.

Problemas que ocurren cuando usted toma estos medicamentos

- a menudo se recetan cuando no es necesario
- puede ocurrir dependencia (cuando la persona no puede llevar una vida normal sin el medicamento)
- no curan ni resuelven el problema
- pueden empeorar el problema — como el crear más ansiedad
- pueden reaccionar en forma negativa con otros medicamentos
- pueden acumularse en su cuerpo — especialmente en las personas de edad

Pregúntele a su médico sobre los efectos del medicamento y por cuánto tiempo necesita tomarlo.

Cuando usted deje de tomar medicamentos que influyan en su estado de ánimo, hágalo bajo supervisión médica.

Este material fue preparado por:

Vancouver Women's Health Collective

682-1633

888 Burrard St, Vanc., B.C.