

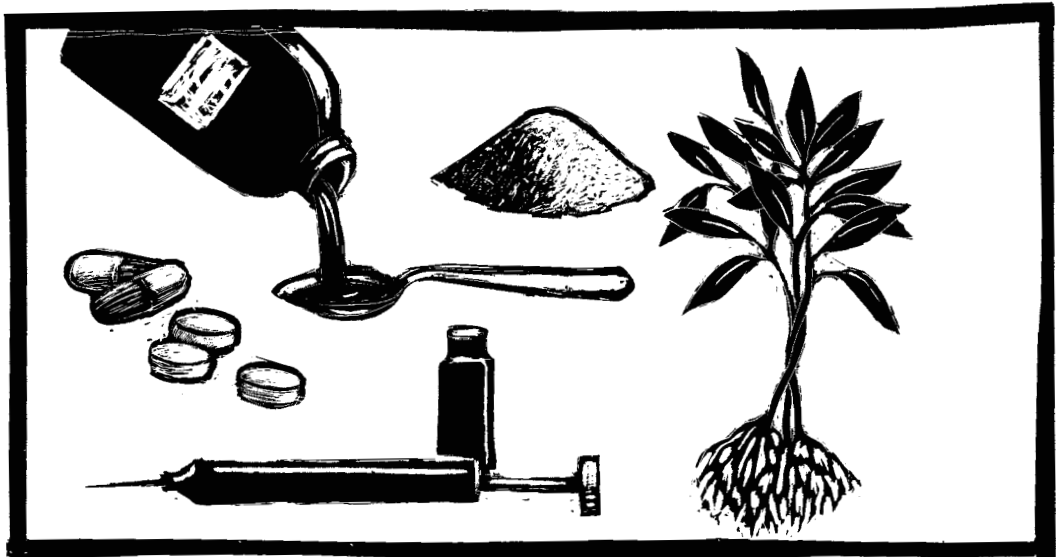
Capítulo 31

En este capítulo:

El decidir usar medicinas	470
Usos dañinos de las medicinas	471
Cómo usar las medicinas con seguridad	472
El uso de las medicinas que aparecen en este libro	473
Nombres genéricos y marcas de fábrica	473
Las medicinas vienen en diferentes presentaciones	474
Cuánta medicina tomar	474
Cuándo tomar las medicinas	476
Quién no debe tomar cierta medicina	477
Efectos secundarios	478
Advertencias	478
Información que usted debe tener	478
El tomar demasiada medicina	479
Tipos de medicinas	480
Antibióticos	480
Medicinas para el dolor	482
Medicinas para el sangrado fuerte por la vagina después de un parto o de un aborto	483
Medicinas para las reacciones alérgicas	483
Medicinas que pueden salvar la vida de una mujer	484

En este libro recomendamos muchas medicinas. Este capítulo explica cómo usarlas con seguridad. Para mayor información sobre los *efectos secundarios*, las señas de advertencia, las medicinas que requieren de instrucciones especiales y los *antibióticos*, vea las “Páginas verdes” que empiezan en la página 485.

El uso de medicinas para la salud de la mujer



Se puede usar una medicina para sentirse mejor cuando uno está enfermo o para ayudar al cuerpo a combatir una enfermedad. Hay medicinas tradicionales y medicinas modernas. En este libro, indicamos principalmente cómo usar diferentes medicinas modernas. Esto es porque los remedios tradicionales o caseros varían mucho de una región a otra. Un remedio que da resultado en una comunidad puede no existir o tener otro nombre en otra comunidad. Pida a los curanderos de su área que le ayuden a encontrar remedios que puedan servir para su problema. (Para mayor información sobre el uso de remedios caseros, vea la pág. 22.)

Es importante usar las medicinas de formas seguras. Las medicinas pueden salvar vidas, pero si se usan incorrectamente, las medicinas pueden ser dañinas o incluso mortales. Por ejemplo, algunas medicinas pueden causar problemas a las mujeres que están embarazadas o que están dando pecho y también pueden perjudicar a sus bebés. Y algunas medicinas pueden causar otros problemas (efectos secundarios) que pueden ser molestos, preocupantes o incluso peligrosos. Si usted toma demasiada medicina de una sola vez o si toma una medicina con demasiada frecuencia, la medicina le puede hacer daño.

Este capítulo explica cómo usar con seguridad las medicinas mencionadas en este libro para tratar problemas médicos de la mujer. También proporciona información para ayudarle a decidir cuándo usar medicinas para mejorar la salud de las mujeres.

► *Las medicinas pueden ser útiles, pero no pueden reemplazar los buenos alimentos, la buena atención médica y una vida sana.*

El decidir usar medicinas

► *Vea los capítulos titulados “Cómo solucionar problemas médicos” (pág. 18) y “El sistema médico” (pág. 32) para obtener más información que puede ayudarle a decidir si necesita tomar medicinas.*

Algunas personas piensan que las medicinas siempre son una parte necesaria de la buena atención médica. Pero las medicinas sólo pueden tratar los problemas médicos—no se pueden encargar de las causas que los producen. Y no todos los problemas de la salud se resuelven mejor con medicinas. Para algunos problemas es más importante tomar mucho líquido y descansar. Una medicina sólo debe usarse cuando se sabe a qué se debe un problema y se sabe que la medicina lo resolverá.

Para decidir si usted necesita tomar una medicina, piense en estas cosas:

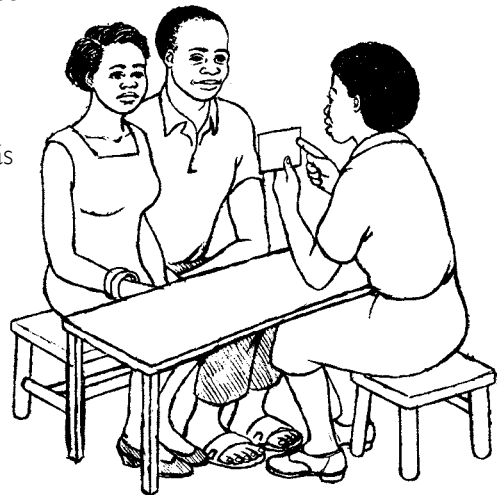
- ¿Qué tan grave es mi enfermedad?
- ¿Me puedo aliviar sin la medicina?
- ¿Me puedo aliviar cambiando ciertos hábitos, por ejemplo, si como de otra forma?
- ¿Hay un remedio casero que sirva?
- ¿Son los beneficios de usar esta medicina mayores que los riesgos y los costos?



Palabras al trabajador de salud:

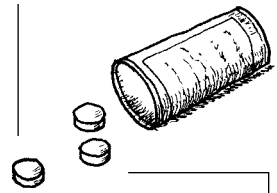
Siempre que vaya a dar una medicina, recuerde estas cosas:

1. **Las medicinas no pueden reemplazar la buena atención médica.** La buena atención consiste en explicarles a las personas por qué tienen cierto problema, lo que pueden hacer para aliviarse y lo que pueden hacer para evitar el problema en el futuro.
2. **Las medicinas son seguras y útiles sólo cuando se dan junto con buenas instrucciones sobre cómo usarlas** (vea las páginas 474 a 476 en este capítulo). Asegúrese de que la gente entienda sus instrucciones.
3. **Las medicinas sólo serán usadas correctamente si usted entiende las creencias y los temores de la gente.** Si una mujer cree que se aliviará más pronto tomando más medicina, ella podría tomar de más y hacerse daño. Si ella teme que una medicina le hará daño, puede que no la tome del todo. Pero si ella entiende cómo funciona la medicina, será más probable que la use correctamente.
4. **Ayude a encontrar el tratamiento que sea más eficaz y más barato para las personas a quienes atiende.** La mayoría de la gente se preocupa del costo, pues una familia puede tener que usar todo el dinero de una semana o de un mes para comprar una medicina.



USOS DAÑINOS DE LAS MEDICINAS

Las medicinas se usan para combatir enfermedades peligrosas, pero las medicinas en sí presentan peligros. Si no se usan correctamente, las medicinas pueden ser dañinas o incluso mortales.



Éstos son algunos ejemplos de los malos usos que a veces se les dan a ciertas medicinas:

- **La oxitocina, la ergometrina, el misoprostol y el metotrexato** a veces se usan equivocadamente para apurar el parto de un bebé o la salida de la *placenta*. Ésta es una práctica peligrosa. Estas medicinas pueden matar a la madre y al bebé. A menos que usted sea una trabajadora de salud con la capacitación apropiada, sólo use oxitocina y ergometrina para detener el sangrado fuerte DESPUÉS del parto. Tampoco use estas medicinas para provocar un *aborto*. Pueden hacer que la *matriz* reviente y así matar a la mujer antes de provocar el aborto.
- Las mujeres y las jóvenes a veces tratan de provocarse un **aborto usando medicinas peligrosas**, como aspirina, medicinas para el *paludismo* y ergometrina. Estas medicinas casi nunca funcionan. En vez de acabar con el embarazo, algunas medicinas pueden causar problemas graves. Si la mujer usa demasiada medicina, se puede envenenar o morir. Para mayor información sobre las nuevas medicinas que se pueden usar con más seguridad para el aborto, lea el capítulo sobre ese tema (pág. 239).
- Algunas mujeres han muerto por usar **bromocriptina para secarse la leche** de los pechos. Nunca haga eso. Sus pechos dejarán de producir leche por sí mismos cuando su bebé deje de mamar.
- En muchos lugares, a las mujeres se les aconseja tomar **medicinas para calmar las angustias**, para mejorar el ánimo o para dormir mejor. Pero estos problemas generalmente se deben a las dificultades de la vida. La mayoría del tiempo, las medicinas no harán que las dificultades desaparezcan, y el costo puede acabar con el dinero de la familia rápidamente. Si a usted le cuesta trabajo enfrentarse a cada día, consulte a un trabajador de salud mental capacitado antes de usar un medicamento.
- Entre 1941 y 1981, muchas mujeres en Norteamérica y Europa Occidental usaron la *hormona DES* (diétilstilbestrol) para evitar malpartos. Ya no se usa en esos lugares porque se ha descubierto que produce *cáncer*, ya sea de los *testículos* o de la *vagina* y del *cérvix*, en los hijos de las mujeres que usaron la hormona durante el embarazo. Puede que esta medicina se siga usando en otros lugares, como en partes de África o de Latinoamérica, para evitar malpartos y para secar la leche de los pechos. No la use.
- Algunos doctores recetan algo llamado “**terapia de reemplazo hormonal**” para los problemas que se pueden dar después de que la *regla* desaparece para siempre (menopausia). Pero esta terapia puede aumentar el riesgo que corre una mujer de tener *cáncer* de los pechos, cardiopatía, coágulos sanguíneos o derrame cerebral. Es mejor que la mujer evite estos medicamentos.
- El comprar **vitaminas y minerales** puede ser un desperdicio de dinero, a menos que estas sustancias sean beneficiosas para algún mal que usted tenga. Los alimentos nutritivos son más baratos y más sanos para toda la familia. De ser posible, las mujeres embarazadas que tienen *anemia* (sangre débil) deben tomar pastillas de hierro y de *ácido fólico*. Sin embargo, las inyecciones de vitamina B12 y de extracto de hígado no sirven para la anemia—las pastillas de hierro y la buena alimentación hacen más provecho.

Cómo usar las medicinas con seguridad



Guarde las medicinas en un lugar fresco y seco. De lo contrario, pueden perder su eficacia antes de la fecha de caducidad. Asegúrese de que no estén al alcance de los niños. Para ellos pueden ser mortales.

Siempre que use cualquier medicina, siga estas recomendaciones:

- **Asegúrese de que necesita la medicina.**
- **Obtenga buenas instrucciones de la persona que le haya dicho que la tome.** Usted debe saber:
 - cuánta medicina tomar (la dosis).
 - con qué frecuencia tomarla cada día, y por cuántos días tomarla.
- **Tome la cantidad entera.** Si usted deja de tomar la medicina demasiado pronto, el problema podría regresar.
- **Sepa cuáles son las señas de advertencia** de los efectos secundarios que la medicina puede causar (vea pág. 478).
- **Sepa si hay ciertos alimentos que usted debe evitar al tomar la medicina** y si usted debe tomarla con el estómago lleno o vacío.
- **Evite tomar muchas medicinas al mismo tiempo.** Algunas medicinas pueden impedir que otras funcionen. Algunas medicinas combinadas con otras pueden causar problemas que no causarían si se tomaran solas.
- **Tenga cuidado al comprar medicinas combinadas (2 ó más medicinas en una sola pastilla).** Algunas medicinas combinadas son útiles, pero generalmente cuestan más, y puede que usted esté tomando medicina que no necesita. Por ejemplo, algunas gotas y pomadas para los ojos contienen tanto *antibióticos* como *esteroides*. Los esteroides pueden ser dañinos.
- **Asegúrese de que el envase tenga etiqueta.** De no ser así, pida al boticario que le muestre el frasco o la caja donde venía la medicina y que apunte para usted el nombre y la dosis.

Evite usar medicinas que sean demasiado viejas

Siempre es mejor usar una medicina antes de su fecha de caducidad. La fecha aparece en letras pequeñas en la caja o en el frasco. Puede estar escrita de diferentes maneras. Por ejemplo, una medicina que debe usarse antes del 29 de octubre de 2012 podría tener la fecha escrita de una de estas formas: 10/29/12, 29/10/12 ó 29 OCT 12. A veces es mejor tomar una medicina que ha caducado que no tomar medicina. Sin embargo, no use medicinas que han caducado si son...

- pastillas que están empezando a deshacerse o a cambiar de color.
- cápsulas que están pegadas o que han cambiado de forma.
- líquidos claros que se han puesto turbios o que tienen cualquier cosa flotando en ellos.
- inyecciones.
- gotas para los ojos.
- medicinas que es necesario mezclar. Si el polvo se ve viejo o aterronado, o si la medicina no se mezcla bien a pesar de agitarla, no la use. (Estas medicinas deben usarse poco después de mezclarse.)

IMPORTANTE No use doxiciclina ni tetraciclina que han caducado. Pueden hacer daño.

A lo largo de este libro, hemos dado los nombres y las dosis de diferentes medicinas que sirven para tratar algunos problemas médicos comunes de las mujeres. Pero para poder comprar y usar una medicina con seguridad, también necesita saber...

- cómo se llama la medicina donde usted vive (vea más adelante).
- en qué presentaciones viene la medicina (vea la página siguiente).
- cómo tomar la medicina correctamente (vea la página siguiente).
- si es seguro para usted tomar la medicina (vea pág. 477).
- si la medicina produce efectos secundarios (vea pág. 478).
- qué sucederá si usted toma demasiada medicina—o si no toma suficiente (vea pág. 479).
- qué hacer si no puede encontrar la medicina (o si es demasiado cara), o si necesita tomar otra medicina porque usted está embarazada o dando pecho, o porque es *alérgica* al medicamento (vea pág. 480).

Este tipo de información aparece en las “Páginas verdes” de este libro (vea pág. 485). El resto de este capítulo da más información sobre cómo comprar y usar con seguridad todas las medicinas mencionadas en este libro.

NOMBRES GENÉRICOS Y MARCAS DE FÁBRICA

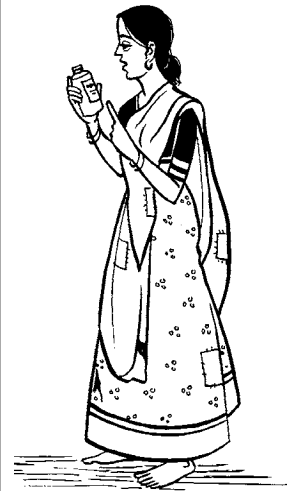
La mayoría de las medicinas tienen dos nombres: un nombre genérico o científico y una marca de fábrica. El nombre genérico es igual por todo el mundo. La marca de fábrica es el nombre que la compañía que produce la medicina le da a su producto. Cuando varias compañías fabrican la misma medicina, ésta tendrá diferentes marcas de fábrica, pero sólo un nombre genérico. Dos o más medicinas de diferentes marcas serán la misma medicina siempre y cuando tengan el mismo nombre genérico.

En este libro usamos los nombres genéricos o científicos de las medicinas. Para unas cuantas medicinas, como por ejemplo, las que se usan para la planificación familiar, también usamos la marca de fábrica que se consigue más comúnmente. Si usted no puede encontrar la primera medicina que recomendamos, trate de comprar una de las otras que aparecen en el mismo cuadro de tratamiento.

Por ejemplo: Su trabajador de salud le ha dicho que tome *Flagyl*. Pero cuando va a la farmacia le dicen que no tienen esa medicina. Pregunte al boticario o al trabajador de salud cuál es el nombre genérico del *Flagyl* (metronidazol) y pida una medicina de otra marca que tenga el mismo nombre genérico. El nombre genérico generalmente aparece impreso en la etiqueta, en la caja o en el frasco. Si pide una medicina por su nombre genérico, muchas veces la podrá conseguir más barata.



El uso de las medicinas que aparecen en este libro

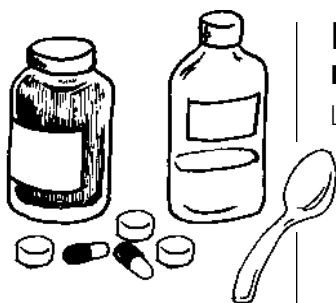


Lea la etiqueta con cuidado antes de tomar cualquier medicina.

No vendemos esa marca. Esta otra sirve igual.



Está bien sustituir una medicina por otra si ambas tienen el mismo nombre genérico. Siempre tome la misma dosis.



cómo poner una inyección

LAS MEDICINAS VIENEN EN DIFERENTES PRESENTACIONES

Las medicinas vienen en muchas presentaciones diferentes:

- Las pastillas, las cápsulas y los líquidos generalmente se toman por la boca. Raras veces se usan en la *vagina* o en el *recto*.
- Los supositorios están hechos para ponerse en la vagina o en el recto.
- Las inyecciones se ponen con una aguja que pone la medicina directamente en el músculo, bajo la piel o en la sangre.
- Las cremas, las pomadas y los bálsamos que contienen medicina se ponen directamente en la piel o en la vagina. Pueden ser muy útiles para las *infecciones* leves de la piel y para las llagas, las ronchas y la comezón.

El tipo y la cantidad de medicina que tome dependerá de lo que esté disponible y de la enfermedad que tenga.

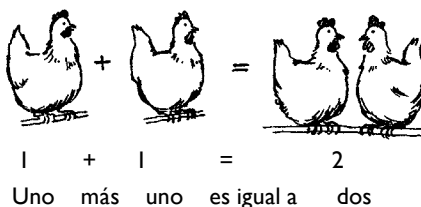
CUÁNTA MEDICINA TOMAR

Cómo medir la medicina

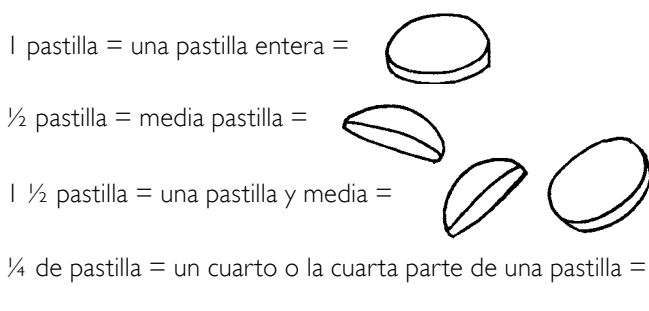
Muchas medicinas, y en especial los antibióticos, vienen en diferentes pesos y tamaños. Para asegurarse de tomar la cantidad correcta, revise cuántos gramos, miligramos, microgramos o Unidades contiene cada pastilla o cápsula. Si la farmacia no tiene el tamaño o el peso que usted necesita, puede que usted tenga que tomar parte de una pastilla o más de una sola pastilla.

Éstos son algunos símbolos que es útil conocer:

- = quiere decir **equivale a** o **es igual a**
- + quiere decir **más**



Fracciones. Las dosis que son menores que una pastilla o tableta entera a veces se escriben en forma de fracciones:



Si no está segura que calculó bien la dosis, pídale ayuda a alguien que sea bueno para los números.

Tipos de medidas

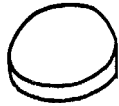
Gramos y miligramos. Las medicinas generalmente se pesan en gramos (g) y miligramos (mg):

1000 mg = 1 g (mil miligramos equivalen a un gramo)

1 mg = 0,001 g (un miligramo es una milésima parte de un gramo)

Por ejemplo:

Una tableta de aspirina contiene 325 mg de aspirina



0,325 g
325 mg

Éstas son dos formas diferentes de decir 325 miligramos.

Microgramos. Algunas medicinas, como las pastillas anticonceptivas, se pesan en miligramos o en cantidades aun más pequeñas, llamadas microgramos (mcg o µcg):

1 µcg = 1 mcg = 1/1000 mg (0,001 mg)

Esto quiere decir que hay 1000 microgramos en un miligramo.

Unidades. Algunas medicinas se miden en unidades (U) o unidades internacionales (UI).

Para las medicinas en forma líquida: A veces las instrucciones para los jarabes y las suspensiones indican que hay que tomar una cantidad específica, por ejemplo, 10 ml ó 10 mililitros ó 10 cc (centímetros cúbicos). Un centímetro cúbico es lo mismo que un mililitro. Si la medicina no viene con un gotero o una cuchara especial para medir líquido, usted puede usar medidas caseras.

1 cucharada (sopera) = 15 ml



1 cucharadita = 5 ml



Así que, por ejemplo:

Las tabletas de amoxicilina vienen en dos tamaños:



250 mg y



500 mg

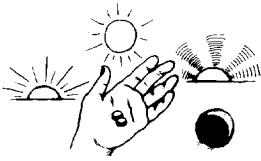
Si usted necesita tomar 'una tableta de 500 mg de amoxicilina, 2 veces al día', pero sólo tiene tabletas de 250 mg, usted necesita tomar 2 tabletas cada vez.



250 mg + 250 mg = 500 mg

Dosis basadas en el peso de la persona

En este libro damos dosis para mujeres adultas. Pero para algunas medicinas, sobre todo las que pueden ser peligrosas, es mejor calcular la dosis en base al peso de la persona (si usted tiene una báscula). Por ejemplo, si alguien necesita tomar gentamicina, y la dosis es de 5 mg/kg/día, eso quiere decir que, cada día, la persona necesita tomar 5 miligramos (mg) de la medicina por cada kilogramo que ella pese. Así que si ella pesa 50 kg, tendría que tomar 250 mg de gentamicina en 24 horas. Esta cantidad debe dividirse dependiendo de cuántas veces al día la persona necesite tomar la medicina. La gentamicina se toma 3 veces al día, así que la persona tendría que tomar 80 mg por la mañana, 80 mg al mediodía, y 80 mg por la noche. (El total es de 240 mg, pero eso se acerca lo suficiente a la dosis indicada).



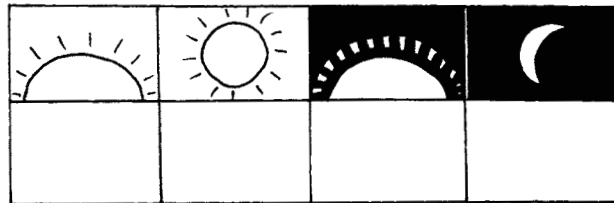
CUÁNDO TOMAR LAS MEDICINAS

Es importante tomar las medicinas a las horas debidas. Algunas medicinas sólo se toman una vez al día, pero otras se tienen que tomar con más frecuencia. Usted no necesita un reloj. Si las instrucciones indican que hay que tomar 'una pastilla cada 8 horas', o '3 pastillas al día', tome una en la madrugada, una a media tarde y la otra por la noche. Si indican que hay que tomar 'una pastilla cada 6 horas' o '4 pastillas al día', tome una en la madrugada, una a mediodía, una por la tarde, y una por la noche. Si las instrucciones dicen 'tomar una pastilla cada 4 horas', tome 6 pastillas al día, dejando pasar más o menos la misma cantidad de tiempo entre cada pastilla.

IMPORTANTE

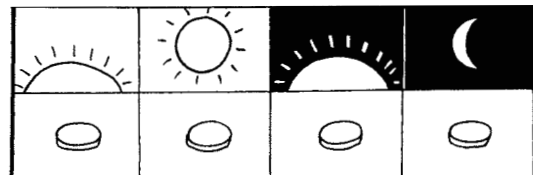
- De ser posible, tome las medicinas parada o sentada. Además, trate de tomar un vaso entero de líquido cada vez que tome una medicina.
- Si vomita, y puede ver la medicina en el vómito, tendrá que tomarla otra vez.
- Si vomita menos de 3 horas después de haber tomado una pastilla anticonceptiva, tome otra para asegurarse de que no se embarazará.

Si está preparando una receta para alguien que no lee bien, dibuje la receta así:

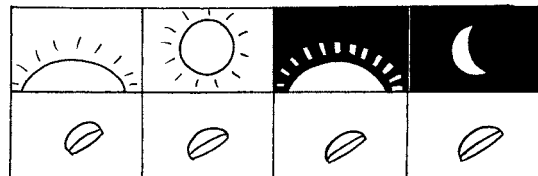


En los espacios en blanco, dibuje la cantidad de medicina que la persona deba tomar. Explíquelo con cuidado lo que el dibujo quiere decir. Por ejemplo:

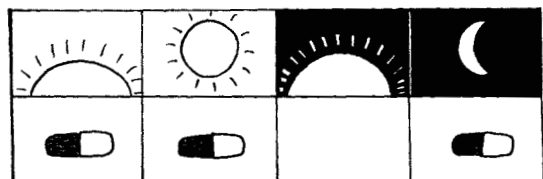
Esto quiere decir 'tomar una tableta 4 veces al día'—una en la madrugada, una a mediodía, una en la tarde y una en la noche.



Esto quiere decir 'tomar media tableta 4 veces al día'.



Esto quiere decir 'tomar una cápsula 3 veces al día'.



QUIÉN NO DEBE TOMAR CIERTA MEDICINA

Algunas medicinas pueden ser peligrosas para ciertas personas, o durante ciertas temporadas de la vida. Usted debe tener mucho cuidado si...

- está **embarazada** o está **dando pecho**. Muchas de las medicinas que una mujer toma durante el embarazo o cuando está dando pecho llegan al bebé. **Antes de tomar cualquier medicina, averigüe si podría hacerle daño a su bebé.** En este libro, las medicinas que pueden ser dañinas durante el embarazo o si está dando pecho aparecen marcadas con una advertencia.


Pero, si usted está enferma, es importante que reciba tratamiento. Tome medicamentos para tratar las enfermedades graves y la anemia. Es posible encontrar medicinas que no le harán daño a su bebé.


- usted tiene **enfermedades crónicas del hígado o de los riñones**. El hígado y los riñones se encargan de eliminar la medicina del cuerpo. Si no están funcionando bien, la medicina se puede acumular y volverse venenosa.
- usted tiene una **úlceras del estómago** o padece de **acidez (agruras)** con frecuencia. Las medicinas como la aspirina y el ibuprofeno pueden causar sangrado en el estómago y también ardor o dolor. Si necesita tomar una medicina que le causa malestar del estómago, tómela con comida.
- usted es **alérgica** a una medicina. Si usted ha tenido cualesquiera de estas señas después de tomar una medicina, usted probablemente es alérgica a esa medicina:
 - ronchas (abultadas, rojas y que pican, usualmente con hinchazón)
 - hinchazón
 - dificultades para respirar o tragar


El ser alérgica quiere decir que su cuerpo lucha en contra de la medicina en vez de usarla para combatir una enfermedad. Las reacciones alérgicas suceden más comúnmente con los antibióticos de las familias de la penicilina y de las sulfas. Evite tomar medicinas que sean de la misma familia que la medicina a la cual usted es alérgica. Puede que usted también sea alérgica a ellas. Vea la página 480 para mayor información acerca de los antibióticos y sus familias.


IMPORTANTE Si usted tiene una reacción alérgica a una medicina, nunca vuelva a usar esa medicina. La próxima vez podría causarle una reacción más grave o incluso la muerte.



CUIDADO  = lea cuidadosamente si está embarazada

CUIDADO  = lea cuidadosamente si está dando pecho

 = no la tome si está embarazada

 = no la tome si está dando pecho

► En las "Páginas verdes", las medicinas que pueden hacer daño durante el embarazo o cuando una mujer está dando pecho aparecen marcadas con los símbolos de arriba.



tratamiento de las reacciones alérgicas y del choque alérgico

IMPORTANTE Consiga ayuda médica de inmediato si, después de tomar una medicina, usted tiene cualquiera de estos problemas: muchas ronchas, hinchazón de la boca, dificultades para respirar o tragar.





EFFECTOS SECUNDARIOS

Las medicinas combaten enfermedades, pero también pueden producir otros efectos en el cuerpo. Algunos de éstos son molestos pero inofensivos. Otros son dañinos. Por ejemplo, el metronidazol produce un mal sabor en la boca, lo cual es molesto pero inofensivo. En cambio, algunos antibióticos muy potentes, como la gentamicina y la kanamicina, pueden dañar los riñones y la audición permanentemente si se toman en exceso.

Antes de tomar una medicina, averigüe qué efectos secundarios puede producir. Cuando use las medicinas en este libro, usted puede consultar las "Páginas verdes" para obtener esa información.

IMPORTANTE Si usted tiene señas raras, como mareo, zumbido en los oídos, o respiración rápida, y esas señas no aparecen en la lista de los efectos secundarios de la medicina que está tomando, consulte a un trabajador de salud que tenga capacitación para recetar medicinas. Estas señas pueden indicar que está tomando demasiada medicina.



ADVERTENCIAS

Algunas medicinas tienen advertencias específicas y usted debe estar enterada de ellas. Pero también debe consultar a un trabajador de salud antes de usar una medicina, si...

- **está tomando otras medicinas.** Algunas medicinas que son seguras cuando se toman solas, pueden ser dañinas (o menos eficaces) cuando se toman con otra medicina.
- **la medicina es para un niño.** Los niños tienen cuerpos más pequeños y, por lo tanto, pueden necesitar menos medicina. Pregunte a un boticario o a un trabajador de salud cuál es la dosis correcta para un niño.
- **es una persona ya mayor.** Los ancianos a veces necesitan dosis más pequeñas, porque la medicina permanece más tiempo en su cuerpo.
- **es una persona muy pequeña o delgada, o si está desnutrida.** Puede que necesite una dosis más pequeña de ciertas medicinas, como las medicinas para la *tuberculosis*, para la presión alta, para las convulsiones (ataques) y para otros problemas.



INFORMACIÓN QUE USTED DEBE TENER

Las medicinas y los alimentos

Con la mayoría de las medicinas, usted puede seguir comiendo los mismo alimentos que de costumbre. Algunas medicinas funcionan mejor si se toman con el estómago vacío—una hora antes o dos horas después de comer.

Las medicinas que causan malestar del estómago deben tomarse con comida o justo después de comer. Si usted tiene náusea o vómitos, tome la medicina con algún alimento seco que le calme el estómago—como arroz, pan o una tortilla.

EL TOMAR DEMASIADA MEDICINA

Algunas personas piensan que tomando más medicina se curarán más pronto. ¡Eso no es cierto y puede ser peligroso! Si usted toma demasiada medicina de un solo golpe, si toma una medicina con demasiada frecuencia, o si toma ciertas medicinas por demasiado tiempo, la medicina le puede hacer daño.



Nunca tome más medicina de la que se le haya recetado.

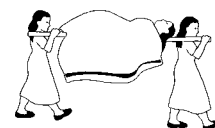
El tomar demasiada medicina puede producir diferentes señas. Éstas son algunas de las más comunes:

- náusea
- vómitos
- dolor de estómago
- dolor de cabeza
- mareos
- zumbido en los oídos
- respiración rápida

Pero estas molestias también pueden ser efectos secundarios de algunos medicamentos. Si usted tiene una o más de estas señas y no son efectos secundarios comunes de la medicina que está tomando, consulte a un trabajador de salud que tenga capacitación para recetar medicinas.

Envenenamiento. El tomar una cantidad muy grande de una medicina (por ejemplo, media botella o más) puede envenenar a una persona, y en especial a un niño. Usted debe hacer lo siguiente:

- Trate de hacer que la persona vomite. Tal vez ella pueda expulsar la medicina de su cuerpo antes de que le haga más daño.
- Dé carbón activado (vea pág. 494). El carbón activado puede absorber ciertos tipos de medicinas e impedir que envenenen a la persona.
- Consiga ayuda médica de inmediato.



¡TRANSPORTE!

Tipos de medicinas



Se usan diferentes medicinas para tratar diferentes problemas. Algunas curan el problema en sí, y otras sólo se deshacen de las señas del problema. A veces, no podrá tomar la mejor medicina para un problema, por diferentes razones, por ejemplo si...

- La medicina no se consigue donde usted vive.
- La medicina no es segura si se está embarazada o dando pecho.
- Usted es alérgica a la medicina.
- La medicina ya no es eficaz en su área, porque la enfermedad se ha vuelto resistente a ella (vea la página siguiente).

Cuando eso suceda, podrá sustituir una medicina por otra, pero sólo cuando esté segura de que la otra medicina servirá. Para los tratamientos en este libro, muchas veces damos diferentes opciones, en caso de que no pueda usar el mejor medicamento.

LOS ANTIBIÓTICOS

Se usan los antibióticos para combatir infecciones causadas por *bacterias*. No combaten a los *virus*, ni sirven para curar el catarro (resfriado) común y corriente. Pero no todos los tipos de antibióticos combaten todos los tipos de infecciones. Se dice que diferentes antibióticos 'son de la misma familia' cuando comparten la misma estructura química. Es importante saber de las familias de los antibióticos porque:

1. Los antibióticos de la misma familia muchas veces sirven para tratar los mismos problemas. Eso quiere decir que usted puede usar una medicina diferente de la misma familia.
2. Si usted es alérgica a un antibiótico de una familia, será alérgica a otros miembros de la misma familia de antibióticos. Eso quiere decir que usted tendrá que tomar una medicina de otra familia.

Las siguientes son las principales familias de antibióticos que usamos en este libro:

Penicilinas: amoxicilina, ampicilina, penicilina benzatínica, bencilpenicilina, dicloxacilina, penicilina procaína y otras.

Las medicinas de la familia de las penicilinas son muy eficaces contra una variedad de infecciones. Tienen muy pocos efectos secundarios y se pueden tomar sin peligro durante el embarazo y el amamantamiento. Son baratas y fáciles de conseguir. Vienen en diferentes presentaciones: unas que se toman y otras que se inyectan. Por otro lado, causan más reacciones alérgicas que muchas otras medicinas. Se han abusado de ellas y, por eso, ahora algunas enfermedades son resistentes a las penicilinas.

Macrólidos: azitromicina, eritromicina y otras

La eritromicina es un antibiótico antiguo que se usa comúnmente y es fácil de conseguir. Es eficaz para muchas de las mismas infecciones que la penicilina y la doxiciclina. Muchas veces es un buen sustituto para la doxiciclina cuando una mujer está embarazada o dando pecho o cuando alguien es alérgico a la penicilina.

Tetraciclinas: doxiciclina, tetraciclina

Tanto la tetraciclina como la doxiciclina se usan para tratar muchas infecciones diferentes y son baratas y fáciles de conseguir. No deben tomar ninguna de estas dos medicinas las mujeres embarazadas ni los niños menores de 8 años. Las mujeres que están dando pecho no deben tomar la tetraciclina. Las mujeres que están dando pecho también deben evitar tomar la doxiciclina a largo plazo, pero pueden tomarla por un tiempo limitado para tratar las infecciones.

Sulfas (sulfonamidas): sulfametoxazol (parte del cotrimoxazol), sulfisoxazol

Estas medicinas combaten muchos tipos diferentes de infecciones, y son baratas y fáciles de conseguir. Pero hoy en día son menos eficaces porque algunas infecciones se han vuelto resistentes a ellas. Causan más reacciones alérgicas que otras medicinas. Pueden tomarse durante el embarazo, pero es mejor tomar otra medicina justo antes del parto y durante las primeras semanas de vida del bebé. Deje de usar las sulfonamidas de inmediato si le producen señas de alergia (vea pág. 483).

Aminoglucósidos: gentamicina, estreptomina y otras

Son eficaces y potentes, pero la mayoría de ellas pueden causar efectos secundarios graves y se pueden dar solo por inyección. Se deben usar solo para tratar una infección grave cuando no se pueda conseguir ninguna medicina más segura.

Cefalosporinas: ceftriaxona, cefalexina y otras

Ésta es una familia grande de medicinas nuevas y potentes que sirven para tratar muchas de las infecciones de la mujer que se han vuelto resistentes a los antibióticos más antiguos. Muchas veces son más seguras y producen menos efectos secundarios que los antibióticos más antiguos, pero pueden ser muy caras y difíciles de conseguir. Se pueden usar sin peligro durante el embarazo y el amamantamiento.

Quinolonas: ciprofloxacina, norfloxacina y otras

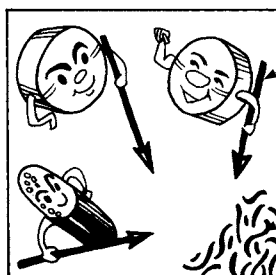
La ciprofloxacina y la norfloxacina son antibióticos nuevos y potentes. Son caros y pueden ser difíciles de conseguir. No deben usarlos las mujeres que están embarazadas, las madres que están dando pecho, ni los niños menores de 16 años.

Use antibióticos solo cuando sean necesarios

Muchos antibióticos, sobre todo la penicilina, se usan con demasiada frecuencia. Use antibióticos solo cuando sean necesarios porque...

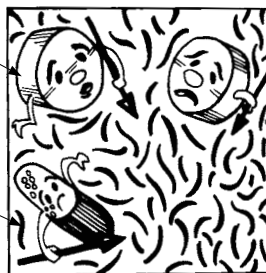
- mientras que los antibióticos matan a algunos microbios, permiten que otros—que normalmente se encuentran en el cuerpo y que por lo general son inofensivos—se multipliquen demasiado. Eso puede causar problemas como la diarrea o la candidiasis (infección por hongos) en la vagina.
- algunos antibióticos pueden producir reacciones alérgicas y efectos secundarios graves.
- la práctica de usar antibióticos cuando no son necesarios, o para enfermedades que no pueden curar, ha causado resistencia de algunos microbios dañinos a estas medicinas. Por eso, las medicinas ya no pueden curar ciertas enfermedades.

Por ejemplo, antes era fácil curar la gonorrea (una infección sexual) con penicilina. Pero la penicilina se ha usado incorrectamente y con demasiada frecuencia para tratar muchos otros problemas menos graves.



medicinas
para curar
la gonorrea

microbios
de gonorrea



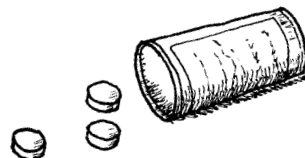
Ahora hay nuevos tipos de gonorrea que son resistentes a la penicilina y a otros antibióticos. Estos nuevos tipos son más difíciles y más caros de curar.

MEDICINAS PARA EL DOLOR

El dolor es una seña de un problema, como por ejemplo de una herida o de una infección. Así que es muy importante tratar el problema que esté causando el dolor, y no sólo el dolor en sí. Durante el tratamiento para el problema, es posible aliviar el dolor con medicinas que son específicamente para eso. El dolor que da con algunas enfermedades incurables, como el SIDA y el cáncer, puede ser incapacitante y durar mucho tiempo.

Cuando trate el dolor:

- intente encontrar y tratar la causa del dolor.
- primero vea si dan resultado las medicinas más suaves para el dolor y sólo use medicinas más fuertes si es necesario.
- para un dolor que esté en curso, el tratamiento debe tomarse regularmente. No hay que esperar a que el dolor regrese antes de tomar la siguiente dosis.
- piense en otras maneras de calmar el dolor: ejercicios de relajación, dígito-presión, o aplicación de frío o de calor en el área adolorida (vea páginas 423 y 546).



Para dolor leve o regular, como el dolor de la regla o el dolor de cabeza:

El acetaminofén es barato y fácil de conseguir. Es la medicina para el dolor más segura para las mujeres embarazadas y las madres que están dando pecho. También sirve para bajar la fiebre (calentura). No la tome con alcohol ni la use para quitarse una cruda (resaca, goma, guayabo). Tampoco la use si tiene problemas del hígado o de los riñones.

La aspirina también es barata, fácil de conseguir y sirve bien para bajar la fiebre, para tratar el dolor y la hinchazón en músculos y coyunturas, y para el dolor de la regla. Las madres que están dando pecho pueden usar aspirina cuando su bebé haya cumplido una semana, pero las mujeres embarazadas deben usar acetaminofén en vez de aspirina. La aspirina es segura cuando se toma en las cantidades correctas, pero puede irritar el estómago, así que no la deben tomar las personas que tienen úlceras del estómago. La aspirina impide que la sangre cuaje como es normal, así que no la debe tomar alguien que esté sangrando. Tampoco debe usarse antes de una operación.

El ibuprofeno es fácil de conseguir, pero es más caro que el acetaminofén y que la aspirina. Al igual que la aspirina, sirve bien en dosis pequeñas para calmar el dolor de la regla y para el dolor y la hinchazón en músculos y coyunturas. El ibuprofeno también es una buena medicina para el dolor crónico de la artritis. Puede irritar el estómago y causar problemas de sangrado. Así que no la deben usar quienes tienen úlceras del estómago o las personas que se van a operar. Las madres que están dando pecho pueden tomar ibuprofeno, pero las mujeres embarazadas no deben usar esta medicina durante los últimos 3 meses del embarazo.

Para dolor regular o fuerte:

Puede ser eficaz **el ibuprofeno** en dosis más grandes (hasta 800 mg, 3 ó 4 veces al día).

La codeína es una medicina de la familia de los opiatos que se usa para el dolor después de las operaciones o para el dolor de las heridas. Si se toma por demasiado tiempo, puede producir una adicción.

Para el dolor muy fuerte:

La codeína se puede usar en dosis más grandes para el dolor muy fuerte.

La morfina es una medicina muy fuerte de la familia de los opiatos que sirve bien para el dolor durante las últimas etapas del cáncer o del SIDA. La morfina es difícil de obtener a menos que usted esté en un hospital, pero a veces se puede conseguir con una receta médica. Es sumamente adictiva.

MEDICINAS PARA EL SANGRADO FUERTE POR LA VAGINA DESPUÉS DE UN PARTO O DE UN ABORTO

La ergometrina, oxitocina y misoprostol son medicinas que causan contracciones de la matriz y de los vasos sanguíneos que se encuentran en ella. Son medicinas importantes para controlar el sangrado fuerte después del parto.

La ergometrina se usa para evitar o controlar el sangrado fuerte **después de que la placenta ha salido**. No inyecte ergometrina en la vena. Se debe inyectar en un músculo grande. ¡Nunca dé esta medicina antes de que el bebé nazca o de que la placenta salga! No dé esta medicina a una mujer que tenga la presión alta.

La oxitocina se usa para ayudar a detener el sangrado fuerte de la madre **después de que el bebé ha nacido**. Es muy raro que la oxitocina se necesite antes de que el bebé nazca. En ese caso, sólo debe ser dada en la vena por un doctor o por una partera capacitada. El uso de la oxitocina para apurar el parto o para darle fuerza a la madre durante el parto puede ser peligroso, tanto para la madre como para el bebé.

El misoprostol fue desarrollado para el sangrado que proviene de las úlceras en el estómago, pero también se usa para parar el sangrado después de un parto o un aborto. No es caro y las pastillas se pueden tomar por la boca o pueden ser insertadas en el recto (vea pág. 508).



MEDICINAS PARA LAS REACCIONES ALÉRGICAS

Una persona puede ser alérgica a medicinas, alimentos, o cosas que ella aspire o toque. Las reacciones pueden ser leves—con comezón, ronchas o estornudos—o pueden ser más fuertes. Algunas reacciones pueden empeorar y producir un choque alérgico. Las reacciones muy fuertes y el choque alérgico pueden amenazar la vida y deben ser tratados.

En este libro, mencionamos cómo algunas medicinas pueden causar reacciones alérgicas. Es importante que una persona deje de tomar cualquier medicina que le produzca una reacción alérgica, aunque la reacción sea leve. La persona nuncce debe volver a tomar esa medicina.

Dependiendo de qué tan fuerte sea, una reacción alérgica se puede tratar con 1, 2 ó 3 tipos de medicinas:

1. **Antihistamínicos**, como difenhidramina, hidroxicina o prometazina. Ninguna de estas medicinas es buena para las mujeres embarazadas ni para las madres que están dando pecho, pero la prometazina es la menos peligrosa. Generalmente, la difenhidramina es la más barata y la más fácil de conseguir.
2. **Esteroides**, como la dexametasona o la hidrocortisona. La dexametasona es una mejor opción para las mujeres embarazadas y para las madres que están dando pecho.
3. **Epinefrina o adrenalina**. Estas medicinas son seguras para las mujeres que están embarazadas o que están dando pecho.



cómo tratar
las reacciones
alérgicas y el
choque alérgico

Medicinas que pueden salvar la vida de una mujer

Una forma en que usted puede ayudar a salvarles la vida a algunas mujeres en su área es creando un botiquín de medicinas para la comunidad. Las medicinas que aparecen en el cuadro de abajo le ayudarán a empezar un tratamiento hasta que se pueda conseguir otro tipo de ayuda médica. Asegúrese de que las medicinas estén en su botiquín o en la clínica más cercana. Si es necesario comprarlas, vea si puede reunirse con los líderes de su comunidad. Explíqueles por qué las medicinas son importantes y vean si juntos pueden encontrar maneras de comprarlas.

Qué incluir en un botiquín de medicinas:

Problema	Medicina
infección pélvica	tabletas: amoxicilina, azitromicina, doxiciclina, eritromicina, metronidazol para inyección: ceftriaxona, espectomicina
infección de los riñones	tabletas: ciprofloxacina, cotrimoxazol para inyección: gentamicina, ceftriaxona
sangrado después de un parto, aborto o malparto	oxitocina, ergometrina, misoprostol
infección después de un parto, aborto o malparto	tabletas: doxiciclina, eritromicina, metronidazol para inyección: ampicilina, ceftriaxona, clindamicina, gentamicina
eclampsia durante el embarazo o después del parto	diacepam o sulfato de magnesio
prevención de embarazos en casos de emergencia (después de una violación, si se rompe un condón, u otra emergencia)	pastillas anticonceptivas combinadas, mini-píldoras, o píldoras anticonceptivas de emergencia Vea las páginas 523 a 524.
reacción alérgica a un antibiótico	epinefrina, difenhidramina, hidrocortisona o dexametasona