

Organización segura de medicamentos

Menos confusión, menos mareos, más seguridad



Por qué importa

- Algunos fármacos provocan somnolencia, mareo o bajan la presión.
- El desorden de pastillas aumenta errores y caídas.
- Un sistema simple reduce riesgos y da tranquilidad.



Pasos clave

- Lista maestra (medicamento, dosis, hora, para qué) visible y actualizada.
- Pastillero semanal con compartimentos mañana / tarde / noche.
- Alarmas con nombre (ej. “presión”, “ojo”) y repetición si no se toma.
- No mezclar pastillas en frascos sin etiqueta; conservar caja y prospecto.
- Evitar “dobles”: si cambia la marca, separar y rotular “NO USAR”.
- Revisar caducidades 1 vez al mes; desechar lo vencido.
- Regla comida–medicina: colocar junto al plato del horario correspondiente.
- Revisar con médico sedantes/somníferos si hay mareos o caídas.
- Agua a la mano en cada toma (muchos fármacos dan boca seca).
- Revisión completa de medicación cada 6–12 meses (o antes si hubo mareos).



Señales de alerta (y qué hacer)

- Mareo, visión borrosa, somnolencia inusual.
- Confusión o marcha “arrastrada” tras una nueva dosis.
- Desmayo, caída, presión muy baja o muy alta.

➡ **Qué hacer:** Anotar día/hora y medicamento reciente, y contactar al médico. No suspender por cuenta propia (salvo emergencia).



Checklist semanal de medicación (editable)

Marca ✓ cuando se tome; registra efectos o dudas en Observaciones.

DÍA	MEDICAMENTO	MAÑANA	TARDE	NOCHE	OBSERVACIONES
Lunes	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Martes	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Miércoles	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jueves	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Viernes	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sábado	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Domingo	Medicamento 1...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Efectos, dudas...
	Medicamento 2...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 3...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 4...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Medicamento 5...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Orden hoy, menos riesgos mañana.