



# Pastillas **las justas.org**

Ningún medicamento tiene riesgo cero y son comunes los errores y los consumos inadecuados, con efectos adversos para la salud.

Pero la seguridad de los medicamentos no depende solo de las autoridades, los profesionales sanitarios o la industria. También está en tus manos.

Apúntate a:

[www.pastillaslasjustas.org](http://www.pastillaslasjustas.org)

- **Porque tú puedes** implicarte en tu propio cuidado y en el mejor uso de los medicamentos.
- Porque **si aprendes estas 7 reglas lo puedes conseguir.**



La fuerza  
de tus decisiones



# 7 REGLAS

para un uso más seguro  
de los medicamentos

- 1. Conoce los medicamentos que tomas**  
Periódicamente revisa los medicamentos que tomas. Hazlo junto con el médico, la enfermera o el farmacéutico que sean de tu confianza.
- 2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas**  
Antes de iniciar un nuevo tratamiento, asegúrate de que no existen alternativas sin pastillas y de que el medicamento es realmente necesario.
- 3. Medicamentos, los justos y necesarios**  
Tan importante para tu salud puede ser tomar un medicamento necesario como dejar de tomar los innecesarios.
- 4. No hay medicamentos de por vida**  
Un medicamento puede ser adecuado en un momento de tu vida pero más adelante dejar de serlo o incluso llegar a ser perjudicial.
- 5. Los cambios, poco a poco**  
Si las circunstancias lo permiten, al comenzar a tomar varios medicamentos al mismo tiempo, es preferible que empieces primero con uno, luego con otro... y con la menor dosis posible.
- 6. No hay medicamento libre de riesgos**  
Si tomas muchos medicamentos o has comenzado a utilizar recientemente alguno nuevo, cualquier síntoma diferente que notes puede ser un efecto adverso.
- 7. Lo nuevo no siempre es mejor**  
Los medicamentos que llevan más tiempo en el mercado son más conocidos y su uso suele ser más seguro que los novedosos.