

Tenga siempre a mano esta información:

Emergencias: **112**

Su médico/a o centro de salud: _____

Su farmacia: _____

Recuerde: en una emergencia, tener preparada su medicación puede ayudarle a mantener su tratamiento cuando no pueda acceder a su farmacia o centro de salud.

Consulte los **“5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos”** que le orientarán sobre las preguntas que debe hacer para conocer y utilizar adecuadamente los medicamentos que toma.



Tenga su medicación preparada para una emergencia



Cuando ocurre una emergencia puede tener que salir de su casa rápidamente y pasar varios días fuera, sin acceso a su farmacia o a su centro de salud.

Su medicación habitual no debe interrumpirse. Tenerla preparada con antelación puede evitar problemas.



Prepare un pequeño botiquín de medicación para emergencias

¿Qué debe incluir?

- ♦ **Su medicación habitual, tanto con receta como sin receta**, para al menos 7 días.
- ♦ **Una lista actualizada de todos los medicamentos que toma**, con su nombre, dosis y forma de administración.
- ♦ Una copia de la **tarjeta sanitaria** y del **informe médico** en el que figure la medicación que necesita. Es interesante tener también esta información guardada en el móvil o en formato electrónico para poderla recuperar a distancia.
- ♦ **El material necesario para utilizar sus medicamentos**, como jeringas, agujas, tiras de medición, pilas u otros dispositivos que necesite.

El botiquín de emergencia debe contener la medicación que usted necesita habitualmente. No acumule medicamentos que no utilice "por si acaso".



Mantenga preparado su botiquín de emergencia

- ♦ **Guárdelo en un recipiente cerrado, resistente al agua y claramente identificado**, fuera del alcance de los niños. Manténgalo en un lugar fresco y seco *, que permita cogerlo rápidamente en caso de evacuación.
 - ♦ **Asegúrese de que su familia y las personas con las que convive sepan dónde está y cómo utilizar la medicación.**
 - ♦ **Mantenga cada medicamento en su envase original y con su prospecto.** Así podrá identificarlo correctamente y consultar la información necesaria.
 - ♦ **No mezcle diferentes medicamentos en un mismo envase.** Es fácil confundirlos.
 - ♦ **Separe la medicación de cada persona** que viva en el domicilio.
- * **Si algún medicamento necesita conservarse en frío:**
- Manténgalo en la nevera hasta el último momento.
 - Tenga preparada una bolsa o recipiente isotérmico adecuado para transportarlo.
 - No lo congele.

Revise su botiquín

Revise su botiquín cada 3-6 meses.

- ☐ Compruebe las **fechas de caducidad** y sustituya los medicamentos que vayan a caducar.
- ☐ Compruebe que tiene **medicación suficiente para al menos 7 días.**
- ☐ Compruebe que la **lista de medicamentos está actualizada.**
- ☐ Compruebe que dispone del **material necesario para utilizar sus medicamentos.**
- ☐ Si le han cambiado algún medicamento o alguna dosis, **actualice el botiquín y la documentación.**

¡Prepare hoy su medicación para estar listo ante una emergencia!