

CUATRO SENCILLOS PASOS PARA UN HOGAR SEGURO CON LOS MEDICAMENTOS

Como padre, usted hace todo lo posible por mantener a salvo a sus hijos: cubre las tomas de corriente cuando empiezan a gatear, les da cascos cuando aprenden a usar una bicicleta y les habla sobre lo que deben hacer si un desconocido se les acerca en público. Hace estas cosas no porque crea que va a pasar algo, sino porque, si algo sale mal, será mucho menos probable que resulten gravemente heridos.

Lo mismo ocurre con algo que la mayoría de nosotros tenemos en casa: medicamentos recetados y de venta libre. Los medicamentos pueden ser útiles cuando se utilizan siguiendo las instrucciones de la etiqueta, pero pueden llegar a ser mortales si alguien toma demasiado —a propósito o por accidente— o utiliza un medicamento que le han recetado a otra persona.



Riesgos para los niños menores de 5 años

Cada año acuden más niños a las salas de emergencias por posibles intoxicaciones medicamentosas que por accidentes de tránsito. La mayoría toma el medicamento cuando el cuidador no está mirando.



Riesgos para preadolescentes y

adolescentes Las sobredosis de medicamentos — tanto de venta libre como con receta— son el método más común de intento de suicidio y la tercera causa más frecuente de muerte por suicidio.

Estos sencillos pasos lo ayudarán a proteger a sus hijos de daños graves.

1 HABLE CON SUS HIJOS SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS MEDICAMENTOS

Del mismo modo que le enseña a su hijo de 6 años a mirar a ambos lados antes de cruzar la calle y se sienta con su hijo adolescente para hablar sobre el consumo de alcohol, debe enseñarles a sus hijos a utilizar los medicamentos de forma segura.

Puntos clave para menores de 10 años

- Los medicamentos deben utilizarse solo cuando sean necesarios.
- Los adultos son los encargados de darte la medicación cuando la necesitas.
- Nunca tomes medicamentos que te dé una persona distinta de tus cuidadores.

Puntos clave para adolescentes y preadolescentes

- Si toman medicamentos recetados o de venta libre por su cuenta, deben tomarlos solo cuando lo necesiten y seguir las instrucciones de la etiqueta. Lean juntos las dosis y los horarios para asegurarse de entender cuál es la dosis correcta y la frecuencia con la que se puede tomar el medicamento sin peligro.

2 CONSERVE SOLO PEQUEÑAS CANTIDADES A MANO



- Muchos medicamentos de venta libre que son seguros cuando se utilizan según las indicaciones pueden llegar a ser letales en cantidades mayores, y esas cantidades pueden ser menores de lo que usted cree.
- Compre y tenga a mano envases pequeños. Si necesita comprar al por mayor, guarde bajo llave la mayor parte de los medicamentos y tenga a mano solo una pequeña cantidad. Su pediatra o farmacéutico pueden aconsejarle sobre las cantidades seguras.

3 GUARDE LOS MEDICAMENTOS BAJO LLAVE



- Asegúrese de que los tapones de seguridad estén bien cerrados.
- Guarde todos los medicamentos bajo llave y fuera de la vista para poder controlar cuándo y cuánto toman sus hijos.
- Utilice una caja u otro contenedor con cerradura. Los departamentos de salud locales a veces regalan cajas de seguridad.
- Tire a la basura los medicamentos vencidos o los medicamentos recetados que le sobraron y ya no necesita. Muchos departamentos de policía y farmacias tienen buzones para depositar medicamentos viejos o sin usar.

4 HABLE CON SUS HIJOS SOBRE SALUD MENTAL



La seguridad de los medicamentos es importante para todas las familias, pero lo es especialmente si le preocupa que su hijo tenga problemas de salud mental.

Hable con sus hijos sobre salud mental. Si está preocupado por ellos, pregúnteles directamente si han pensado en hacerse daño y acuda a un proveedor de atención médica de confianza. Iniciar estas conversaciones puede causarles temor, pero resulta más fácil con el tiempo y la práctica. He aquí dos guías para iniciar conversaciones que pueden salvar vidas:

- Diez consejos para hablar con su hijo sobre salud mental



- Cómo preguntarle a alguien si está pensando en suicidarse



La Fundación Jed (JED) es una organización sin fines de lucro que protege la salud emocional y previene el suicidio de los adolescentes y jóvenes adultos de nuestro país, proporcionándoles las habilidades y el apoyo que necesitan para prosperar hoy y mañana.

Visítenos en jedfoundation.org.

