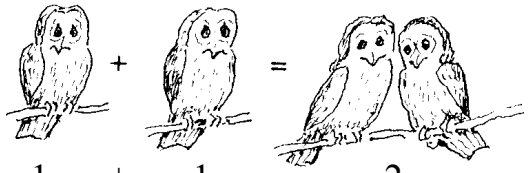
CAPÍTULO

8 Cómo medir y dar las medicinas

SÍMBOLOS:

= quiere decir: **es igual a**

+ quiere decir: **más**



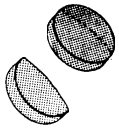
1 + 1 = 2

Uno más uno es igual a dos.

CÓMO SE ESCRIBEN LAS FRACCIONES:

1 pastilla = una pastilla entera =

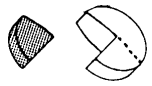
½ pastilla = media pastilla =



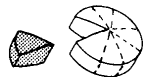
1 ½ pastillas = una pastilla y media =



¼ de pastilla = un cuarto o la cuarta parte } de una pastilla =



⅛ de pastilla = un octavo de una pastilla (dividiendo la pastilla en 8 partes iguales y tomando una parte) =



Medidas

Las medicinas usualmente se pesan en gramos (g), miligramos (mg) o microgramos (mcg).

1000 mg = 1 g (mil miligramos es igual a un gramo)
1 mg = 0,001 g (un miligramo es la milésima parte de un gramo)
1000 mcg = 1 mg (mil microgramos es igual a un miligramo)

Ejemplos:



Un Mejoral tiene medio gramo de aspirina.

0,5 gr
0,500 gr
500 mg

} Todos éstos quieren decir **medio gramo.**



Un Mejoralito tiene un octavo de un gramo de aspirina.

0,125 gr
125 mg
125,0 mg

} Todos éstos quieren decir **un octavo de un gramo.**

Nota: En algunos países hay medicinas que todavía se pesan en granos; gn= grano y 1 gn = 65 mg. Esto quiere decir que una pastilla con 5 gn de aspirina tiene aproximadamente 300 mg.

Muchas veces es importante saber cuántos gramos o miligramos tiene una medicina.

Por ejemplo: Si quiere darle a un niño un pedacito de un ***Mejoral*** en vez de un ***Mejoralito,*** pero no sabe qué tan grande debe ser el pedazo ...

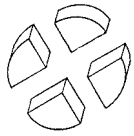
lea las letras chiquitas en los sobrecitos.
Dicen: ***Mejoral***: ácido acetilsalicílico 0,3 g
Mejoralito: ácido acetilsalicílico 0,075 g
(Ácido acetilsalicílico es aspirina.)

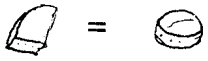


0,3 g = 300 mg and 0,075 g = 75 mg. Así se da cuenta de que un ***Mejoral*** pesa 4 veces lo que pesa un ***Mejoralito***.

75 mg
75 mg
75 mg
75 mg
} 4 ***Mejoralitos*** son iguales a
300 mg 1 ***Mejoral***

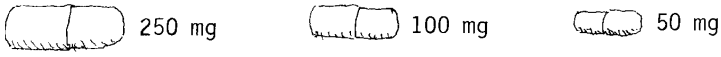
Si parte un ***Mejoral*** en 4 pedazos iguales, una cuarta parte del ***Mejoral*** = un ***Mejoralito***





Así que si corta un ***Mejoral*** en 4 pedazos, le puede dar un pedazo a un niño en vez de un ***Mejoralito,*** pues es igual y el ***Mejoral*** es más barato.

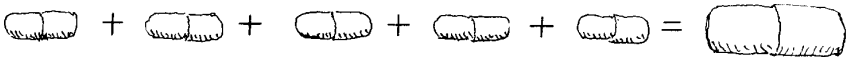
PRECAUCIÓN: Muchas medicinas, especialmente los antibióticos, vienen en diferentes cantidades o tamaños. Por ejemplo, la ***Terramicina*** puede venir en cápsulas de:



Es muy importante dar medicinas solamente en las cantidades recomendadas. Por eso hay que fijarse en los gramos o miligramos que contiene la medicina.

Por ejemplo: Una receta dice: tome 4 cápsulas de 250 mg. de ***Terramicina*** al día, y usted sólo tiene cápsulas de 50 mg. Entonces debe tomar 5 cápsulas 4 veces al día (20 cápsulas al día).

50 mg + 50 mg + 50 mg + 50 mg + 50 mg = 250 mg



MEDIDAS DE PENICILINA

La penicilina muchas veces se mide en unidades.

U = unidades 1.600.000 U = 1 gr o 1000 mg

Muchos productos de penicilina (pastillas e inyecciones) vienen en dosis de 400.000 U, que es igual a 250 mg.

www.hesperian.org/home-espanol

Medicinas en forma líquida

Todos los jarabes, ***suspensiones,*** sueros y otras medicinas líquidas se miden en mililitros.

ml = mililitro 1 litro = 1000 ml

A menudo las medicinas líquidas se recetan por cucharaditas o cucharadas:

1 cucharadita = 5 ml 1 cucharada (sopera) = 15 ml



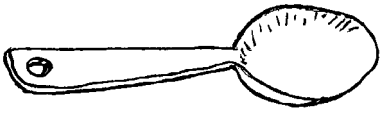
3 cucharaditas = 1 cucharada

Cuando una receta médica dice: Tome 1 cucharadita, eso quiere decir 5 ml.

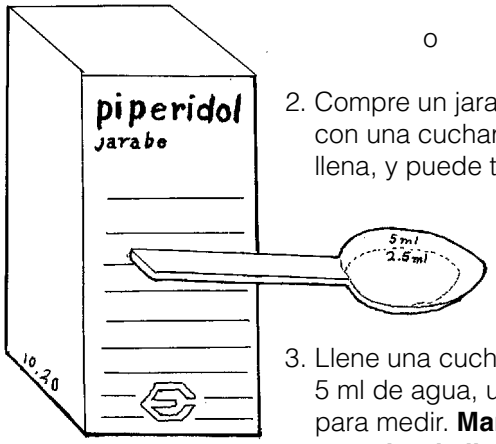
En muchas cucharitas caben sólo 3 ml y en otras caben hasta 8 ml. **Cuando use una cucharita para dar medicina es importante que la cucharita mida *5 ml*—ni más, ni menos.**

Cómo asegurarse de que una cucharita para dar medicina mida 5 mililitros

1. Compre una cucharita de medir de 5 ml.



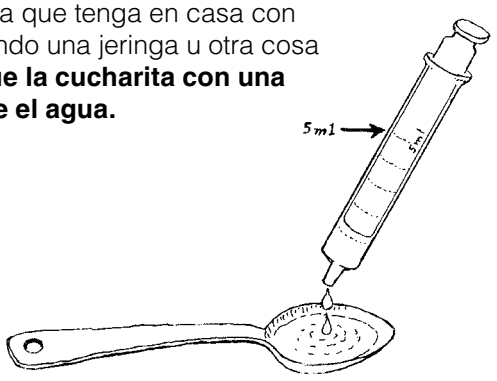
o



2. Compre un jarabe medicinal (como *Piperidol)* que venga con una cucharita de plástico. Ésta mide 5 ml cuando está llena, y puede tener una rayita que marca la mitad (2,5 ml). Guarde esta cucharita y úsela para medir otras medicinas.

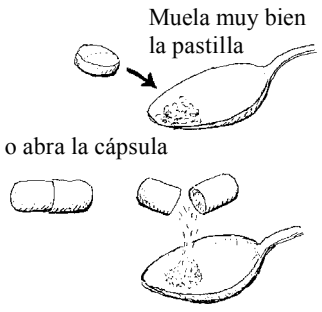
o

3. Llene una cucharita que tenga en casa con 5 ml de agua, usando una jeringa u otra cosa para medir. **Marque la cucharita con una raya donde llegue el agua.**

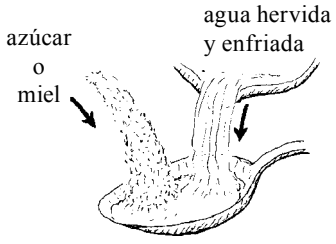


Cómo dar medicinas a los niños chiquitos

Muchas medicinas que vienen en pastillas o cápsulas también vienen en jarabes o suspensiones (forma líquida especial) para niños. Si se compara la cantidad de medicina que contienen, los jarabes generalmente son más caros que las pastillas o las cápsulas. Usted puede ahorrar dinero haciendo su propio jarabe así:



y mezcle el polvo con agua hervida (enfriada) y azúcar o miel.



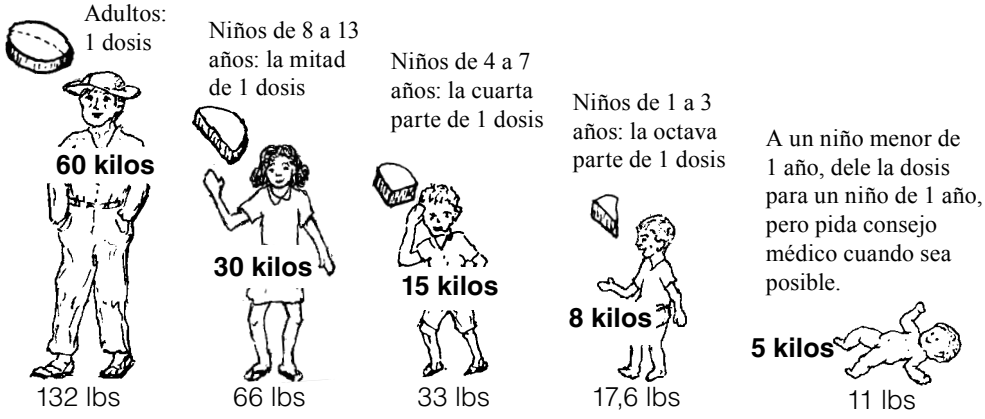
Cuando la medicina sea muy amarga (tetraciclina o cloroquina), hay que ponerle mucha azúcar o miel.

Cuando haga jarabes de pastillas o cápsulas, **tenga mucho cuidado de no dar demasiada medicina.** Además, **no dé miel a niños menores de 1 año,** porque aunque es raro, algunos pueden tener una reacción peligrosa. Use azúcar para el jarabe.

CUIDADO: Para evitar que un niño se atragante, no le dé medicinas cuando esté acostado de espaldas, o si tiene la cabeza echada para atrás. El niño debe estar sentado o tener la cabeza levantada hacia adelante. Nunca le dé medicinas por la boca a un niño durante un ataque, ni cuando esté dormido o inconsciente.

¿Cuanta medicina se le debe dar a los niños cuando sólo se tienen las instrucciónes para adultos?

Generalmente, entre más pequeño sea el niño, menos medicina necesita. Darle más de lo necesario puede ser peligroso. Si tiene la información sobre las dosis para niños, sígala con cuidado. Si no la tiene, determine la dosis usando el peso o la edad del niño. A los niños generalmente hay que darles las siguientes partes de la dosis para adultos:



1 kilogramo (kg) = 2,2 libras (lb)

www.hesperian.org/home-espanol

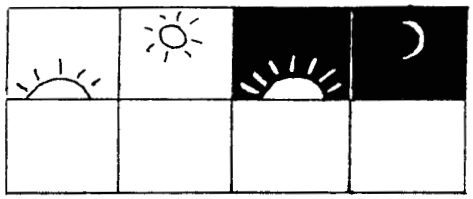
Cómo tomar medicinas



Es importante tomar las medicinas más o menos a las horas indicadas. Unas medicinas se deben tomar sólo una vez al día. Pero otras se tienen que tomar más seguido. Si no tiene reloj, no importa. Calcule las horas. Por ejemplo, si la receta dice "1 pastilla cada 8 horas", tome 3 pastillas al día: una en la mañana, una en la tarde y otra en la noche. Si la receta dice "1 cada 6 horas", tome 4 al día: una en la mañana, una al mediodía, una en la tarde y la última en la noche. Si dice "1 cada 4 horas", tome 6 al día, dejando pasar más o menos el mismo tiempo entre cada pastilla.

Cada vez que usted le recete medicinas a otra persona, debe escribir las instrucciones en un papel. Pídale a la persona que le repita cómo y cuándo tomar la medicina. Asegúrese bien de que entienda como tomarla.

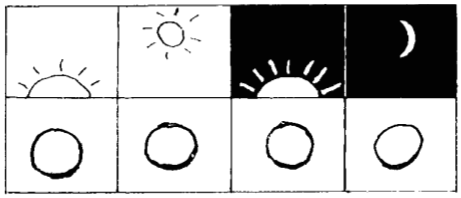
A las personas que no pueden leer, les puede dar una ficha como ésta. ——→



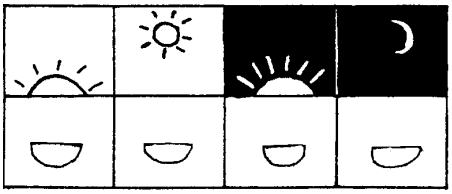
En las partes en blanco, pinte la cantidad de medicina que deben tomar y explíqueles con cuidado lo que quiere decir su dibujo. ——→

Por ejemplo:

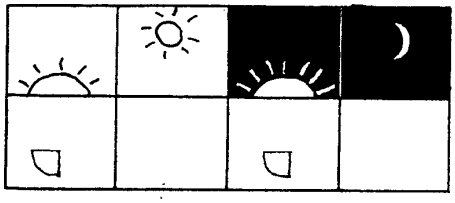
Esto quiere decir 1 pastilla 4 veces al día: 1 al levantarse, 1 al mediodía, 1 al anochecer y otra a la medianoche. ——→



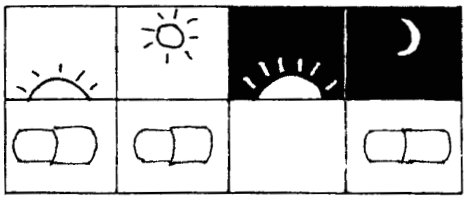
Esto quiere decir media pastilla, 4 veces al día.



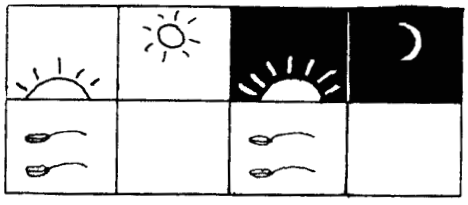
Esto quiere decir una cuarta pastilla, 2 veces al día.



Esto quiere decir 1 cápsula, 3 veces al día.



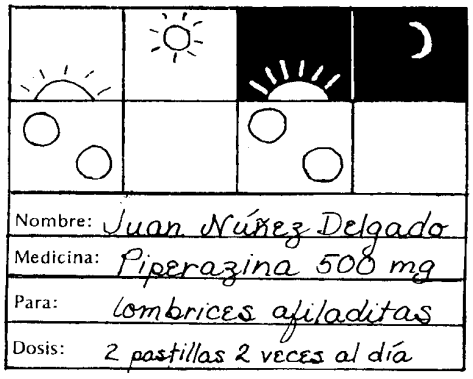
Esto quiere decir 2 cucharaditas, 2 veces al día.



CUANDO LE DÉ MEDICINAS A OTRA PERSONA...

Siempre escriba la siguiente información en la ficha—aunque la persona no sepa leer:

- ♦ nombre de la persona
- ♦ nombre de la medicina
- ♦ para qué sirve
- ♦ la dosis



Esta información se puede poner en la misma ficha que tiene los dibujos para la dosis.

Una hoja de estas fichas está incluida al final del libro. Córtelas y úselas. Cuando necesite más, hágalas usted mismo con cualquier papel.

Cada vez que dé medicina a otra persona, es buena idea apuntar los datos en un cuaderno. O si puede, guarde un Informe completo sobre el enfermo (vea pág. 44).

¿SE TOMAN LAS MEDICINAS ANTES O DESPUÉS DE LAS COMIDAS?

Algunas medicinas hacen más provecho si se toman cuando el estómago está vacío—es decir, 1 hora antes de las comidas.

Otras medicinas se deben tomar cuando el estómago está lleno—es decir, junto con las comidas o inmediatamente después—para evitar dolor de estómago o agruras.

Tome estas medicinas 1 hora antes ó 2 horas después de las comidas:

- penicilina
- ampicilina
- doxiciclina
- tetraciclina

  Es mejor no beber leche 1 hora antes o después de tomar doxiciclina o tetraciclina.

Tome estas medicinas junto con las comidas o inmediatamente después, o con mucha agua:

- aspirina y medicinas que contienen aspirina
- ibuprofeno
- hierro (sulfato ferroso)
- vitaminas
- eritromicina

Los antiácidos hacen más provecho si se toman cuando el estómago está vacío, 1 ó 2 horas después de las comidas y al acostarse.

Nota: Es mejor tomar medicinas de pie o sentado. Además, trate de beber 1 vaso de agua cada vez que tome una medicina. Si está tomando una sulfa, es importante **beber mucha agua**, por lo menos 8 vasos diarios, para evitar un daño a los riñones.

www.hesperian.org/home-espanol