

Mantenga Sus Medicamentos Alejados del Calor Extremo!

En Iowa durante los meses de verano es caliente y húmedo. El calor y la humedad pueden dañar sus medicamentos. Sea precavido y cuide sus medicinas cuando hace calor.

¿A qué temperatura debo de guardar mi medicina?

La mayoría de la medicina se debe de guardar a temperatura ambiente o el refrigerador. A temperatura ambiente los medicamentos deben de mantenerse entre 59° y 86° Fahrenheit. En el refrigerador se deben de mantener entre 0° y 59° Fahrenheit.

¿Qué pasa si los medicamentos se ponen calientes o se humedecen?

El calor puede hacer que la medicina se dañe, y el medicamento no será efectivo. Capsulas y gel se pueden derretir. Los líquidos se pueden secar. Medicamentos inyectables se pueden secar o quebrar.

¿El calor afecta a todos los medicamentos de la misma forma?

Todos los medicamentos pueden ser afectados por el calor. Algunos medicamentos pueden producir serios efectos en el cuerpo cuando la medicina se calienta o sobrecalienta. Entre estas medicinas están:

- Insulina
- EpiPens
- Quimioterapia
- Medicamentos para trasplante
- Medicamentos para tiroides
- Anticoagulantes
- Medicamentos para artritis
- Nitroglicerina
- Algunos medicamentos para diabetes

¿Qué puedo hacer para mantener los medicamentos frescos?

Consejos en los viajes:

1. No deje sus medicamentos en el carro, ni si quiera en el maletero.
2. Cuando pase a buscarlas a la farmacia, pase a dejarlas en la casa.
3. Si no puede pasar por la casa a dejarlas, mantenga las medicinas con usted cuando se baja del carro.
4. Cuando salga de viaje en avión, tenga las medicinas en su equipaje de mano. No las deje con el equipaje.
5. Si viaja con medicina que necesita refrigeración, use un paquete frio para mantenerlas a la temperatura correcta.
6. Solo viaje con la medicina necesaria para los días de viaje, así evita exponer toda la medicina a los cambios en la temperatura.



Consejos para la casa:

1. Mantenga la medicina en un lugar fresco y seco como en la alacena alejado del calor de la estufa y del agua del lavaplatos o en la mesa de noche.
2. No mantenga la medicina en el baño. Los baños son calientes y húmedos.
3. Si tiene niños o mascotas, mantenga los medicamentos lejos del alcance de ellos.
4. Mantenga su vivienda en una temperatura apropiada. Use el aire acondicionado durante el verano.
5. Para los medicamentos que necesitan estar refrigerados, manténgalos siempre en el refrigerador cuando no los esté usando.
6. No refrigere medicamentos que no necesitan estar refrigerados, esto puede hacer que la medicina no funcione correctamente.

Pregúntele al farmacéutico sobre cómo cuidar los medicamentos en el clima caliente!

Los Medicamentos, El Calor Y Usted

Algunos medicamentos pueden hacerlo más sensible el calor del verano!

Cuando está muy caliente, puede ser dañino para su salud! El calor extremo puede causar enfermedades relacionadas con el calor, lesiones e incluso la muerte, especialmente en los niños pequeños y los adultos mayores. Personas con alguna condición de salud también están en riesgo durante el clima caliente. Algunos medicamentos que puede estar tomando para controlar una condición médica puede afectar algunas veces como su cuerpo aguanta el calor extremo.

Si usted toma medicamentos para alguna de las siguientes condiciones medicas, puede estar en riesgo de alguna lesión debido al calor:

- Problemas con la vejiga, como síndrome de vejiga hiperactiva
- Medicamentos para nausea, mareo, o síndrome de colon irritable
- Trastornos siquiátrico y cognitivo
- Mal de Parkinson
- Enfermedad de Alzheimer
- Presión alta, ataque al corazón, paro cardiaco u otra condición cardiovascular
- Resfriado o alergias
- Convulsión, insomnio, o dolor
- Diabetes
- Enfermedad del riñón, hígado o pulmón

Que puedo hacer para que mis medicamentos estén a salvo del calor?

1. Hable con su médico o farmacéutico. Ellos saben exactamente que medicamentos toma y pueden decirle como el calor del verano puede afectarlo. Pregunte sobre el clima caliente y sus medicinas.
2. Tome abundante agua para estar hidratado, especialmente si está tomando diuréticos.
3. Use el aire acondicionado cuando pueda.



Polk County Health Department
1907 Carpenter Ave.
Des Moines, Iowa 50314
(515) 286-3798
www.polkcountyiowa.gov/health