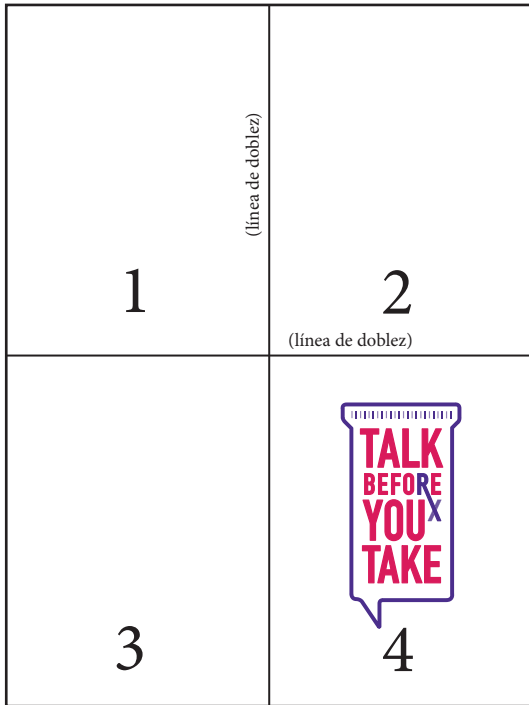
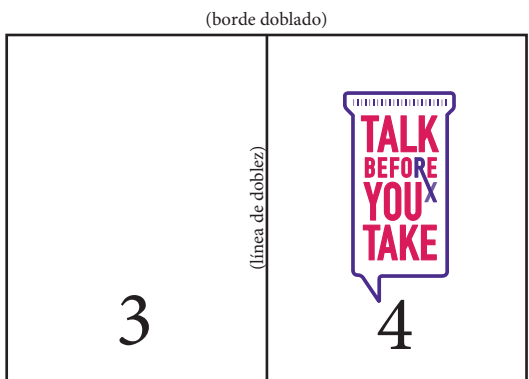




## Cree su propia guía de bolsillo de Habla Antes de Tomarlas.



**Paso 1:** Imprima el PDF de la Guía de bolsillo en papel tamaño carta. Coloque la página de modo que el logotipo grande aparezca en la parte inferior derecha (como se muestra). Ésta es la portada de la guía.



**Paso 2:** Doble la hoja a la mitad, de modo que el borde superior toque el borde inferior.



**Paso 3:** Doble la hoja a la mitad de nuevo, de modo que el borde izquierdo toque el borde derecho.

Antes de tomar un medicamento recetado, hágale a su prestador de servicios de salud las siguientes preguntas. También es útil mantener una lista actualizada de todas las medicinas que esté tomando.

1. ¿Cómo se llama la medicina y para qué es?

2. ¿Cómo y cuándo la tomo, y por cuánto tiempo?

3. ¿Qué efectos secundarios debo esperar y qué debo hacer al respecto?

4. ¿Debo tomar esta medicina con el estómago vacío o con los alimentos?

5. ¿Debo evitar alguna actividad, comida, bebida, alcohol u otras medicinas mientras esté tomando esta medicina recetada?

6. Si es una dosis diaria, ¿es mejor tomarla por la mañana o por la tarde?

7. ¿Esta medicina obrará de manera segura con los demás medicamentos que estoy tomando, incluyendo los de venta sin receta?

8. ¿Cuándo debo esperar que la medicina empiece a surtir efecto y cómo sabré si lo está haciendo?

9. ¿Cómo debo guardar esta medicina?

10. ¿Hay alguna otra información que deba leer sobre la medicina?

Siempre consulte con su prestador de servicios de salud si le quedan preguntas o inquietudes acerca de su medicina.

Si usted es uno de los millones de estadounidenses que toma medicamentos recetados, pregúntese: **¿Entiendo bien los beneficios y los riesgos potenciales de las medicinas que estoy tomando?** Si la respuesta es no, **Habla Antes de Tomarlas (Talk Before You Take).**

Estos son cuatro consejos para guiar la conversación con su prestador de servicios de salud:

1. Hable con su prestador de servicios de salud, y pregúntele sobre los beneficios y los posibles riesgos de los medicamentos recetados que toma.
2. Informe a su prestador de servicios de salud de todas las medicinas que esté tomando, incluyendo las de venta sin receta, las vitaminas y los suplementos alimenticios.
3. Informe a su prestador de servicios de salud de cualquier alergia o sensibilidad que pudiera usted tener.
4. Lea la etiqueta de la medicina y siga las indicaciones.

Para obtener más información, visite [TalkBeforeYouTake.org](http://TalkBeforeYouTake.org).



El programa BeMedWise en NeedyMeds, anteriormente conocido como el Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente, desea reconocer que en esta labor contó con el apoyo de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos.



**Hable de los beneficios y los riesgos de los medicamentos recetados**