

TOMAR MEDICAMENTOS DE FORMA SEGURA. GUÍA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

Baja visión y Rehabilitación visual

Pamela Castiñeiras



Baja Visión y Rehabilitación Visual
Máster Universitario en Optometría y
Ciencias de la Visión

- 1. Identificación y organización de medicamentos: utiliza etiquetas, marcas táctiles o pastilleros.**
- 2. Verificar la dosis y el horario: lleva las indicaciones contigo y programa alarmas en el teléfono móvil.**
- 3. Tomar el medicamento de forma segura: crea un espacio ordenado y mantén una buena higiene.**

REALIZADO POR: PAMELA CASTIÑEIRAS LUSTRES
PROFESOR: LLUÍS PÉREZ MAÑÁ

INTRODUCCIÓN

Hola, mi nombre es Pamela Castiñeiras y os haré un par de recomendaciones sobre cómo tomar vuestros medicamentos de una manera más organizada y segura, especialmente en casos de discapacidad visual. Algunos de estos consejos incluyen materiales de oficina, como pueden ser unas pegatinas adhesivas, o también pastilleros.

Espero que alguno de estos consejos os permita realizar esta tarea de forma más autónoma. Empezamos.

1. Identificación y organización de medicamentos

[Imagen de una mesa organizada con medicamentos]

El primer paso, es identificar cada uno de los medicamentos.

Para ello, podemos solicitar ayuda al personal de la farmacia y que realicen algún tipo de marcas sobre la caja, como puede ser, con un rotulador de colores. En caso de que prefiramos realizarlo nosotros en casa, podemos recurrir a las etiquetas en braille, o también realizar nuestras propias marcas táctiles, como puede ser añadir bandas elásticas o también algún tipo de pegatina con relieve.

Un ejemplo sería poner una banda elástica y que éste sea el medicamento “A” y, en caso de que tenga dos bandas elásticas, sería el medicamento “B”.

También podemos utilizar aplicaciones móviles con lector de texto para identificar nuestros medicamentos. Algunos ejemplos son *LookOut* y *Seeing AI*.

[Imagen de pantalla utilizando la aplicación Seeing AI]

Para utilizar Seeing AI, una vez la tenemos instalada en nuestro dispositivo móvil, abrimos la aplicación [Suena “texto breve”]. Y ya está de forma predeterminada para leer texto. Solo tenemos que sostener la caja del medicamento y poner el móvil encima.

[Aparece en pantalla el móvil sobre la caja del medicamento. La aplicación reconoce el medicamento]. “Paracetamol Cinfa 1 gramo”

[Imagen de medicamentos sobre un estante]

Una vez identificado cada medicamento, elige un lugar donde guardarlos. Puede ser una estantería, una mesa o una caja.

- Si usas un pastillero, coloca cada medicamento en el compartimento correspondiente según los días de la semana y los horarios del día.
- Asegúrate también de que este espacio permanezca limpio y ordenado, así evitaremos confusiones.

2. Verificar la dosis y el horario

Es importante seguir las indicaciones de los médicos y los farmacéuticos para tomar los medicamentos. Para llevar las indicaciones siempre con nosotros, podemos llevarnos anotadas las indicaciones en un papel, o también podemos llevarlas anotadas en el propio teléfono móvil. De tal forma que, si no somos capaces de leer la propia pantalla, podemos utilizar algún tipo de aplicación de accesibilidad o de reconocimiento de pantalla.

Lo que también podemos hacer, es dejar anotadas las horas de las tomas de la medicación en la alarma, de tal forma que sonará cuando debamos tomarla.

También es importante que, si utilizamos pastillero, y debemos tomar una misma pastilla varias veces al día, que tengamos varios pastilleros. Así no habrá confusión de si nos hemos tomado esa pastilla o todavía no. Al igual que con las cajas de la medicación, podemos identificar los pastilleros ya sea con etiquetas, colores o con algún tipo de estímulo táctil.

3. Tomar el medicamento de forma segura

Para mantener una buena higiene, es importante que nos lavemos las manos antes de manipular cualquier tipo de medicación.

[Aparece mano con blister en pantalla cogiendo una pastilla]

Por lo tanto, abrimos el medicamento con cuidado y, en caso de que todavía no tengamos nuestra agua preparada, o que nos haya surgido cualquier imprevisto, podemos dejar la pastilla dentro de un recipiente pequeño para así encontrarla más fácilmente después.

También es importante recordar que, si el medicamento es líquido, o en formato jarabe, podemos utilizar jeringas dosificadoras con marcas táctiles.

CONCLUSIONES

Espero que alguno de los consejos recogidos en este vídeo os sirvan de ayuda para mejorar vuestra autonomía realizando esta tarea. También quería recordaros antes de finalizar que, para marcar las cajas de los medicamentos no necesariamente tenéis que utilizar los mismos objetos que yo he utilizado. Yo he utilizado una banda elástica porque era lo que tenía por casa, pero vosotros podéis utilizar una goma del pelo o cualquier otro objeto que tengáis que os permita diferenciar una caja de la otra.

¡Muchísimas gracias por ver el vídeo!