

Salud en Familia



Uso responsable de medicamentos y drogas legales



Tanto el alcohol como el cigarrillo, o los medicamentos que nos receta el médico, son drogas legales.

Las drogas legales están aceptadas socialmente y su comercialización está permitida, pero cuando se utilizan de forma inapropiada, pueden causarnos daño.

¿Los medicamentos tienen efectos no deseados?

Si los usamos tal como nos indica el médico, no hacen daño. Por eso es importante que sea él quien los recete y controle su consumo, ya que muchos medicamentos por ejemplo psicofármacos, generan adicción y tienen efectos adversos para nuestra vida.

ANTIHIPERTENSIVOS

Nombre comercial:
Lotrial, Tritace y Coaprovel

Efectos adversos:
Sueño, alteraciones psíquicas y del equilibrio.



¿Cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos más habituales?

ANSIOLÍTICOS Y BENZODIACEPINAS

Nombre comercial:
Alpax

Efectos adversos:
Estados de confusión, fatiga muscular, disminución de la capacidad de concentración y somnolencia.



MEDICAMENTOS PARA LA SEDACIÓN DE LA TOS Y ANTIDIARREICOS

Nombre comercial:
Bisolvon, Loperamida

Efectos adversos:
Trastornos de la atención, disminución de los reflejos.



ANTIISTAMÍNICOS

Nombre comercial:
Benadryl, Loratadina

Efectos adversos:
Somnolencia

Si estás ansioso o estresado y tenés problemas para dormir, no te automediques ni consumas alcohol.

Es importante realizar actividad física, no llevar el celu a la cama y dejar las preocupaciones del día a un lado.

Las psicoterapias pueden ayudarte mucho.

Todos los empleados de Profertil podemos utilizar EAP, un servicio de asistencia al empleado donde podrás ser atendido por un psicólogo o especialista.

¡Manejá lo que tomás!

0,5 g de alcohol en sangre en una persona de 70 kg equivale a 1 de estas 3 opciones:



2 chops de cerveza

250 ml



1 vaso de vino

250 ml



1/5 de un vaso vodka, fernet o tequila

250 ml

0,5g

de alcohol por litro de sangre es la medida permitida máxima para manejar autos particulares.

0,2g

de alcohol por litro de sangre es la medida permitida máxima para manejar motos y ciclomotores.

0g

en el caso de transporte público de pasajeros y transporte de carga.

¡Cuidado! Con menos alcohol del permitido por ley, podés sentir disminución de los reflejos y euforia.

¿Cómo prevenir el exceso de alcohol en la adolescencia?

Los adolescentes toman porque lo hacen sus amigos y porque existe toda una red que favorece que lo hagan.

Cuando los padres están cerca de sus hijos y son buenos ejemplos para ellos, disminuyen las posibilidades de iniciar el abuso de alcohol y de sustancias adictivas.

Por lo tanto, para prevenir conductas riesgosas en sus hijos, es muy bueno que los padres pongan en práctica algunas acciones:



Intentar compartir el desayuno, el almuerzo o la cena en familia.



Demostrar a los chicos que a ustedes les interesa saber con quién salen, a dónde van, a qué hora llegan y cómo llegan.



Hablar abiertamente del tema en situaciones cotidianas; por ejemplo, antes de ir a una fiesta, cuando ven un reportaje en la tele o durante un viaje en auto.



Si "la previa" se hace en casa, es conveniente que ustedes no se vayan de la casa y se aseguren de que los chicos tengan alimentos, además de bebidas.

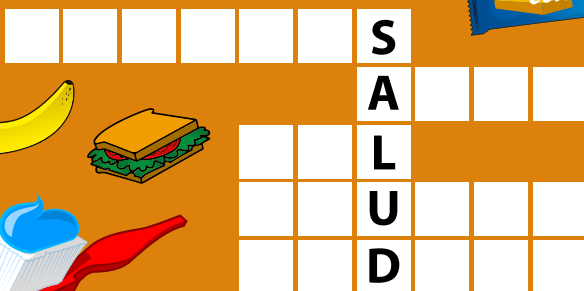


Acordar con sus hijos un "plan de rescate" por si llegan a emborracharse o se encuentran en una situación riesgosa; en estos casos, los chicos deben llamarlos para que los vayan a buscar, independientemente de la hora que sea.



¡Hola chicos! ¡Fue hermoso compartir este año con ustedes!

Si completan este crucigrama podrán recordar cuántas cosas aprendimos juntos para cuidar nuestra salud.



REFERENCIAS

- S:** Todas las noches, a la mañana y después de cada comida, no olvidemos lavarnos los.....
- A:** Es mejor tomar.....que gaseosas.
- L:** Evitemos las comidas con mucha azúcar y mucha.....
- U:** Llevemos meriendas saludables para los recreos, como cereales y.....
- D:** El único que debe indicarnos tomar un medicamento es el.....



PROFERTIL

Vida para nuestra tierra

Salud en Familia

Para comunicarte con el Servicio Médico de Profertil: smedico@profertil.com.ar - Tel: 459-8009 / 459- 8196
Fuente: Ministerio de Salud de la Nación: www.msa.gov.ar