



Traído a usted por:



THE OHIO STATE UNIVERSITY
COLLEGE OF PHARMACY

Consejos y Recomendaciones

¿Cómo puedes prevenir el uso indebido de los medicamentos recetados?

Es simple, usa los medicamentos de forma segura y rechaza la invitación al mal uso. ¿Necesitas algunos consejos de cómo hacer esto? ¡Sigue leyendo!

Usar medicamentos de Forma Segura

- **Úsalos tú Solamente**—como cualquier objeto personal, los medicamentos recetados son solo para ti.
- **Seguir las Instrucciones**—las instrucciones nos mantienen seguros y reducen el riesgo de experimentar los efectos secundarios, como convertirte en dependiente de los medicamentos.
- **Ser un buen ejemplo**—sé un buen ejemplo para otros y comparte estos mensajes con tus familiares y amigos.

Algunos artículos no se deben compartir...



Rechaza la Invitación al Uso Indebido

Dejar la situación

Nah...me tengo que ir ...Hablamos luego...

Simplymente decir no

No gracias, sé que puedo tener serios problemas por tomar esas pastillas, y tengo mucho en juego en este momento.

Haz un chiste

Nah, prefiero dormir hoy en mi cama, que un catre en la estación de policía...

¿Quieres de mi _____?

Da una razón

No gracias... el entrenador me sacará del equipo si me tomo esas pastillas.

Sugiere una alternativa

¿En realidad crees que es una buena idea? ¡Tengo una mejor idea! Vamos a _____ (insertar alternativa)

- Diviértete...** disfrutando tus pasatiempos
- Maneja el estrés...** ejercitándote, comiendo mantecado
- Relájate...** tomando una siesta, viendo TV o una película
- Estudia mejor...** reuniéndote con tu maestra
- Trabaja con el dolor...** trabajando con un entrenador, descansando

Ayudar a los demás

Visita **GenerationRx.org** para más información sobre cómo puedes ayudar a los demás y compartir estos mensajes a través de la educación par a par (peer-to-peer).