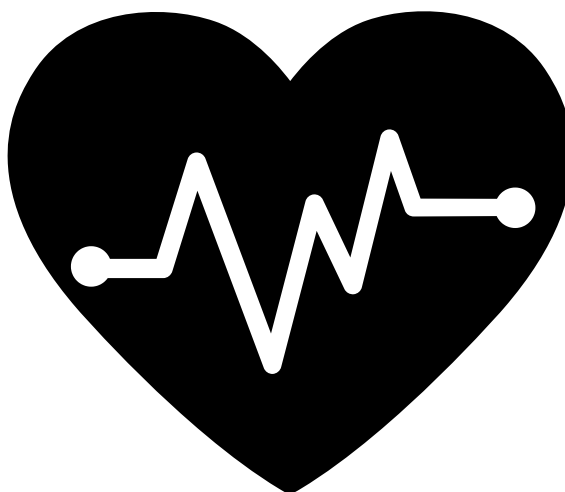
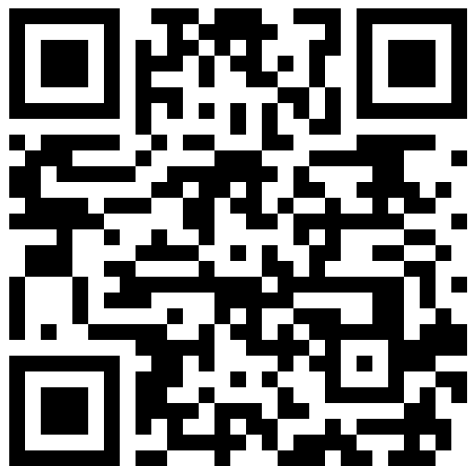


# Refugee X FOLLETO DE SALUD

Escanea para  
obtener más  
información sobre  
medicamentos



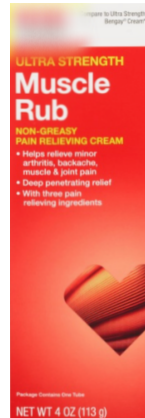
Guía de medicamentos de  
venta libre (OTC, por sus siglas  
en inglés) - PARA ADULTOS

- Puede comprar estos medicamentos en la tienda y sin necesidad de una receta médica. Puede hablar con el farmacéutico si necesita ayuda.
- Informe a su médico durante su cita si toma estos medicamentos.
- Si está embarazada o amamantando, consulte a su médico antes de tomarlos.
- Manténgalos guardados en un armario fuera del alcance de los niños.
- Si los usa todos los días durante más de 2 semanas, informe a su médico.

# Dolor, Dolor de cabeza



- Dolor por calambres, esguinces, dolor de cabeza, dolor de garganta, artritis
- El acetaminofén viene en 2 concentraciones - 325 mg o 500 mg
- Tome 1-2 cada 4-6 horas según sea necesario para estos medicamentos. No los tome al mismo tiempo.
- Otras medidas para reducir el dolor: aplique calor o frío; si es muscular, use Muscle Rub; si hay hinchazón, eleve la zona hinchada
- Para Muscle Rub: aplicar en el área afectada no más de 3 a 4 veces al día, según sea necesario.



# Fiebre



- El acetaminofén viene en 2 concentraciones: 325 mg o 500 mg.
- Tome 1-2 cada 4-6 horas según sea necesario para estos medicamentos. No los tome al mismo tiempo.
- Otras medidas: puede aplicar toallas frías en el cuerpo; darse una ducha fría; beber líquidos (agua, jugo, Gatorade)

# Tos



- Ayuda a disminuir la tos al disolver la mucosidad.
- El mejor tratamiento es beber mucho líquido.
- ATENCIÓN: Se recomienda usar el medicamento con guaifenesina o dextrometorfano y NO ambos juntos.
- También puede beber agua tibia con miel.

Escanea para obtener más información sobre medicamentos



# Congestión, Nariz tapada



- Se encuentra DETRÁS del mostrador de la farmacia PERO no requiere receta médica. Hable con el farmacéutico.
- Puede tomarlo si tiene la nariz tapada. Tome 1 comprimido cada 4-6 horas según sea necesario.
- No se recomiendan los sprays nasales porque pueden hacer que regrese la congestión o provocar dolores de cabeza.
- También puede usarse con medicamentos para la alergia (consulte la sección de alergia) para ayudar a aliviarla.

# Medicamentos combinados para resfriado/gripe



- Varios de los medicamentos anteriores se pueden encontrar en combinación (muchos medicamentos en 1 comprimido). Lo mejor es tomar los medicamentos por separado. Si toma un medicamento combinado, no tome ningún otro del mismo tipo al mismo tiempo

# Alergias



- Las alergias pueden ser severas en Austin. Pueden presentarse con picazón en la piel y los ojos o con secreción nasal e irritación en la garganta.
- Si tiene moco en la garganta, puede que le provoque dolor de garganta.
- Tome una ducha o un baño y lávese el cabello todos los días para eliminar el polen. Cámbiese de ropa al ingresar desde el exterior.

Escanea para obtener más información sobre medicamentos





# Alergias



- Si tiene picazón en los ojos, tome un comprimido una vez al día y aplique gotas para los ojos en cada ojo dos veces al día.
- Si tiene secreción o congestión nasal o mucosidad en la garganta, tome un comprimido una vez al día y use un spray nasal una vez al día.

# Dolor de garganta



- Puede usar estos medicamentos, caramelos duros o tomar líquidos calientes (té, café) para aliviar el dolor de garganta.
- Trate de conseguir los que tengan menos azúcar.
- Consulte la sección de analgésicos para conocer los comprimidos que podrían ayudar.

# Náuseas, Vómitos, Diarrea



- Adecuado para malestar estomacal, náuseas, diarrea. Contiene aspirina, así que tenga cuidado si es alérgico.
- NO DAR A NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS
- Para la diarrea: Es bueno beber si no puede comer porque está vomitando o tiene diarrea.

Escanea para obtener más información sobre medicamentos



# Cinetosis



- Puede tomarse antes de viajar si padece cinetosis (náuseas o vómitos con el movimiento) o si tiene náuseas después de viajar.
- 1 comprimido 30 a 60 minutos antes de la actividad O 1 comprimido cada 4 a 6 horas para náuseas/mareos.

Escanea para obtener más información sobre medicamentos



# Sarpullido



- Limpie la zona y aplique una pequeña cantidad sobre la piel seca en el lugar del sarpullido. Puede aplicarlo 2-3 veces al día.
- También puede usar gel de petróleo (vaselina) o pomada Aquaphor.
- No vendar una erupción.

# Acidez estomacal, Indigestión



- Para salicilato de bismuto: Mastique 2 comprimidos cada ½ a 1 hora según sea necesario
- Contiene aspirina así que tenga cuidado si es alérgico.
- NO DAR A NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS
- Para carbonato de calcio: Mastique 1-2 comprimidos cada 4-6 horas según sea necesario.
- Para omeprazol: Tome una cápsula una vez al día con un vaso de agua 30 minutos antes de comer por la mañana, todos los días durante 14 días. No lo tome durante más de 14 días sin consultar con un médico.
- La acidez estomacal puede ser causada por alimentos ácidos (jugos, salsa de tomate), alimentos picantes, cafeína (café/té) o comer demasiado.

## Gases



- Tome 1-2 comprimidos después de comer o antes de acostarse, según sea necesario.

## Constipación



- Beba mucha agua y coma frutas y verduras con alto contenido de fibra.
- Tome estos medicamentos si todavía está constipado. Ablandarán las heces para que sean más fáciles de evacuar, PERO DEBE BEBER DE 8 A 10 VASOS DE AGUA AL DÍA PARA QUE ESTO AYUDE.

## Cortes, raspaduras y quemaduras menores



- Limpie la zona y aplique una pequeña cantidad (equivalente a la superficie de la punta de un dedo) en el lugar del corte, raspadura o quemadura. Puede aplicarla 1-3 veces al día.
- Algunos cortes se pueden cubrir con una venda, pero otros podría ser mejor dejarlos descubiertos.

Escanea para  
obtener más  
información sobre  
medicamentos

