

## **INSTRUCCIONES ACERCA DEL USO DE MEDICAMENTOS PARA EL PACIENTE CON GLAUCOMA**

El control del glaucoma requiere un compromiso de su parte con nuestra práctica médica. Es importante que se aplique los medicamentos según como le fueron recetados y que se comprometa a cumplir con sus citas de seguimiento.

Le hemos proporcionado instrucciones y demostrado cómo se deben aplicar las gotas oftálmicas correctamente. Las siguientes instrucciones adicionales le ofrecerán mayor claridad así como sugerencias para recordar cómo aplicar su medicamento.

En su próxima visita a nuestro consultorio, traiga su(s) medicamento(s) para que lo(s) podamos revisar juntos. También le sugerimos anotar cualquier pregunta que tenga para poder contestársela y conversar sobre la misma.

---

### **Reglas generales de seguimiento para el paciente**

1. Si usa lentes de contacto, deberá quitárselos antes de aplicarse las gotas oftálmicas. Espere unos 15 después de aplicarse el medicamento para ponerse los lentes otra vez.
2. Lávese las manos antes de cada aplicación.
3. Revise la etiqueta de cada envase para asegurar aplicarse el medicamento correcto en el ojo apropiado.
4. No es necesario aplicarse más de una gota.
5. Si se va a aplicar más de un tipo de medicamento, deje pasar 4 ó 5 minutos entre cada aplicación.
6. Si necesita aplicarse gotas y además un ungüento, asegúrese de aplicarse las gotas primero.
7. Algunas veces, las gotas oftálmicas pueden provocar una visión borrosa momentáneamente. Espere que su vista se normalice antes de regresar a sus actividades normales, como conducir un automóvil.

### **Pasos básicos a seguir para la aplicación de las gotas oftálmicas**

1. Incline su cabeza hacia atrás o acuéstese. Trate de mantener ambos ojos abiertos y mire hacia arriba.
2. Suavemente, baje el párpado inferior y aléjelo del globo ocular.
3. Aplique una gota en el “hueco” que se forma con el párpado inferior.

4. Cierre los ojos y presione levemente en el saco lagrimal (las esquinas internas de los ojos). Después, con cuidado, seque cualquier líquido que sobre.
5. Después de un par de minutos, elimine cualquier exceso con un paño limpio de papel.

## **CONSEJOS ÚTILES PARA NO OLVIDARSE DE APLICAR SUS MEDICAMENTOS**

### **REGULARIDAD**

- Siempre aplíquese las gotas oftálmicas a la misma hora todos los días (o de acuerdo a las indicaciones de su médico).
- Relacione la aplicación de las gotas oftálmicas con otras rutinas diarias que ya tiene establecidas, como cepillarse los dientes antes de ir a dormir.
- Guarde las gotas oftálmicas en el mismo lugar y siempre sepa dónde están.
- Pídale a un amigo o familiar que le recuerde aplicarse las gotas. Cada día, ellos le pueden preguntar, por ejemplo, "¿Recordaste aplicarte las gotas oftálmicas hoy?"

### **ENVÍESE UNA SEÑAL**

- Use alarma de reloj para recordarle ponerse las gotas oftálmicas.
- Coloque una nota recordatoria en un lugar bien visible como la nevera o el espejo de su baño.
- Tenga un calendario a mano y marque una "X" para cada día que debe usar el medicamento. Esto le servirá para recordar con facilidad si se aplicó los medicamentos ese día o no.
- Coloque una toalla, bufanda u otro objeto en un lugar que le pueda servir de recordatorio para aplicarse el medicamento con regularidad. (Por ejemplo: coloque una tela sobre el reloj, lo cual le recordará aplicarse el medicamento antes de poner la alarma para el día siguiente.)

### **ASEGÚRESE DE NO QUEDARSE SIN MEDICAMENTOS**

- Mantenga un registro del tiempo que le duran las gotas oftálmicas para asegurarse de renovar la receta médica antes de que se acaben.
- Una vez que sepa cuánto tiempo le durarán los medicamentos, marque su calendario para renovar la receta médica una semana antes de que se le terminen.