CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Automedicación Responsable: Uso Seguro de Medicamentos en el Trabajo y la Familia

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
Presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Aprenderás a reconocer los riesgos de la automedicación y a usar, guardar y eliminar los medicamentos de forma segura en el trabajo y en la casa. Curso de 8 horas.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de reconocer los riesgos de la automedicación, leer correctamente la información de los medicamentos, organizar un botiquín familiar seguro, identificar los medicamentos que afectan la seguridad en el trabajo y eliminar los medicamentos vencidos de forma responsable.

DIRIGIDO A

Trabajadores y trabajadoras de cualquier rubro, conductores, operadores de maquinaria, supervisores, integrantes de Comités Paritarios, familiares y cuidadores que administran medicamentos en el hogar. El curso es educativo y preventivo: no reemplaza la indicación del médico ni la orientación del químico farmacéutico.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Explicar qué es la automedicación y por qué es un riesgo
- Organizar el botiquín de la casa y controlar los vencimientos
- Leer la etiqueta, el folleto y la receta antes de usar un medicamento
- Reconocer los medicamentos que causan somnolencia y afectan la conducción y el trabajo con maquinaria
- Aplicar cuidados especiales con los medicamentos de niños y adultos mayores de la familia
- Eliminar los medicamentos vencidos de forma segura y desmentir mitos frecuentes

CONTENIDOS

Módulo 1: Automedicación: qué es y por qué es un riesgo

- Automedicación y autocuidado: la diferencia
- Riesgos más comunes: dosis, mezclas y efectos ocultos
- Antibióticos y resistencia: por qué no se toman sin receta
- Cuándo consultar al médico o al químico farmacéutico

Módulo 2: El botiquín de la casa: almacenamiento y vencimientos

- Qué debe tener un botiquín familiar y de la empresa

- Dónde y cómo guardar los medicamentos
- Control de vencimientos y orden del botiquín
- Medicamentos fuera del alcance de los niños

Módulo 3: Cómo leer la etiqueta, el folleto y la receta

- Nombre del principio activo y nombre comercial
- Dosis, horarios y duración del tratamiento
- Condiciones de venta: directa, con receta y receta retenida
- Advertencias, contraindicaciones e interacciones

Módulo 4: Medicamentos y trabajo seguro: somnolencia, conducción y maquinaria

- Medicamentos que producen somnolencia o alteran los reflejos
- Conducción de vehículos y operación de maquinaria
- Alcohol, medicamentos y turnos de trabajo
- Cómo informar a la jefatura sin exponer la vida privada

Módulo 5: Niños y adultos mayores: cuidados con los medicamentos en la familia

- Errores frecuentes al dar medicamentos a niños
- Adultos mayores con varios medicamentos: organizarse con un pastillero
- Registro de horarios y tratamientos en la casa
- Señales de alerta para consultar

Módulo 6: Eliminación segura y mitos frecuentes

- Por qué no botar medicamentos a la basura ni al desagüe
- Puntos de recolección en farmacias y centros de salud
- Mitos frecuentes sobre medicamentos y remedios caseros
- Plan familiar de uso responsable de medicamentos

METODOLOGÍA

Clases con exposición de contenidos, casos de la vida laboral y familiar, lectura guiada de etiquetas y folletos, y ejercicios prácticos para organizar el botiquín y el plan familiar de medicamentos.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

> **Contenido propuesto y adaptable.** Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.