

## Uso de Medicamentos Tradicionales

Las personas de todo el mundo, incluso en los Estados Unidos, usan medicamentos tradicionales que les ayudan cuando no se sienten bien o para conservarse saludables.

Algunos ejemplos de estos tipos de medicamentos tradicionales son las pastillas, los polvos, los tés o los productos de curación elaborados con plantas o hierbas de su país natal o que se consiguen aquí en los EE. UU.

Muchos de estos medicamentos tradicionales son seguros y son buenos para su salud, aunque otros no lo son. Algunos médicos y farmacéuticos en los Estados Unidos le sugerirán que tome medicamentos tradicionales, si estos son seguros.

Informe al médico o farmacéutico sobre cualquier medicamento tradicional que puedan estar tomando usted o su hijo. De hecho, es una buena idea que lleve estos medicamentos con usted a su próxima cita con el médico.

Estos son los motivos principales por los que es importante conversar con su médico o farmacéutico sobre lo que está tomando:

- Si está tomando medicamentos recetados, a veces los medicamentos tradicionales interactúan con los medicamentos recetados. Esto puede hacerlo sentir descompuesto o puede reducir la efectividad de su medicamento.
- Además, si consume una gran cantidad de hierbas, especias, ajo o jengibre para su salud, esto también puede interactuar con sus medicamentos recetados.
- Algunas veces los medicamentos tradicionales contienen ingredientes que son nocivos para el cuerpo. Solo por el hecho de que sean naturales no significa que sean saludables.

Por ejemplo, se descubrió que algunos polvos de Birmania que se usan para tratar problemas estomacales contenían una gran cantidad de plomo y arsénico. El plomo y el arsénico son muy nocivos para el organismo. Estos tipos de polvos pueden hacerlo sentir enfermo y son especialmente nocivos para los niños.

No tema hablar sobre esto con su médico o su farmacéuta. Compartir esta información es importante para su salud.



## Using Traditional Medicines

People all around the world – including in the United States –use traditional medicines to help them when they are not feeling well or to keep themselves healthy.

Examples of these types of traditional medicines are pills, powders, teas or healing products made from plants or herbs from your home country or that you find here in the US.

Many of these traditional medicines are safe and are good for your health, but some are not. Doctors and pharmacists in the United States will encourage you to take traditional medicines if they are safe.

Tell your doctor and pharmacist about any traditional medicines you or your child may be using. In fact, it's a good idea to take these medicines with you to your next doctor appointment.

Here are the main reasons why it is important to discuss what you are taking with your doctor or pharmacist:

- If you are taking prescription medications, sometimes traditional medicines interact with the prescription medication. This can make you sick or can make your medication weak.
- Also, if you eat large amounts of herbs, spices, garlic or ginger for your health, this can also interact with your prescription medications.
- Sometimes traditional medicines have ingredients that are harmful to the body. Just because they are natural does not mean they are healthy.



For example, it was discovered that some powders from Burma that are used for stomach problems had large amounts of lead and arsenic in them. Lead and arsenic are very harmful to the body. These types of powders can make you sick and are especially harmful to children.



Don't be afraid to talk with your doctor or pharmacist about this. It is important for your health that you share this information.