

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Medicamentos: Úselos con Cuidado

Las personas mayores de 65 años de edad usan más medicamentos y más remedios sin receta que las personas de otras edades. Las personas mayores tienden a padecer de más enfermedades crónicas de largo plazo—tales como artritis, diabetes, hipertensión y dolencias cardíacas—que la gente más joven. Es común que las personas mayores tomen diferentes medicamentos a la vez por que tienen más de una enfermedad o incapacidad al mismo tiempo.

Muchos de ellos deben en parte su buena salud a los nuevos y mejores medicamentos y vacunas, pero el uso de los mismos puede ser más arriesgado para ese grupo de personas, especialmente cuando

usan varios medicamentos a la vez. Tomar varios medicamentos es no siempre fácil y correcto. Puede ser difícil recordar para qué es cada remedio y como y cuando se debe tomar, sobre todo para las personas con problemas de memoria o demencia.

Los medicamentos pueden actuar de manera diferente en las personas mayores que en la gente más joven. Esto puede ser causado debido a los cambios normales que suceden en el cuerpo con la edad. Por ejemplo, al envejecer, el cuerpo humano va perdiendo agua y tejido magro (principalmente músculos) y agrega más tejido adiposo. Esto puede hacer que sea diferente el lapso de tiempo que tarda el cuerpo en absorber el fármaco.

Los riñones y el hígado son dos órganos importantes que procesan y eliminan la mayoría de las medicinas del cuerpo. Al envejecer, estos órganos pueden no funcionar tan bien como lo hacían y el cuerpo puede demorarse más en eliminar los medicamentos.

Tenga presente que la palabra “drogas” puede significar tanto los fármacos o medicamentos recetados por su médico como los remedios que compra en la farmacia sin receta. Estos últimos pueden incluir las vitaminas, minerales, suplementos de hierbas y dietéticos, laxantes, remedios para el resfrío y antiácidos. Tomar estos remedios sin receta al mismo tiempo que alguno que haya recetado el médico puede provocar serios problemas. Por ejemplo, no se debe tomar aspirina (ácido acetilsalicílico) junto con warfarina (Coumadin). Cerciórese de que su médico sepa qué remedios está tomando usted y que le asegure que no hay riesgo en tomar esas medicinas al mismo tiempo. Pregúntele también si debe tomarse los remedios con las comidas. Por ejemplo, si toma alendronato (Fosamax) con la comida, éste será menos eficaz.

Los suplementos de hierbas también deben tomarse con cuidado. El ginkgo biloba, por ejemplo, no se debe tomar con aspirina, acetaminofén, warfarina o diuréticos tiazídicos, pues puede causar un aumento de la presión arterial y acarrear el riesgo de una hemorragia.

Usted y su familia deben estar informados sobre las medicinas que toman y sus posibles efectos colaterales. Recuerde que los medicamentos que tienen el suficiente poder para curarle, pueden también ser muy potentes para lesionarlo, si usted no los utiliza correctamente. A continuación le damos algunas sugerencias para ayudarle a evitar riesgos y obtener mejores resultados con sus medicamentos.

En el Hogar

- ◆ Mantenga un registro diario de todas las medicinas que toma. Incluya tanto los fármacos recetados por el médico como los remedios sin receta. Anote el nombre de cada medicamento, del médico que lo recetó, la dosis y el horario en que lo toma. Guarde una copia en su botiquín y otra en su cartera.
- ◆ Lea y guarde toda la información que venga con la medicina.
- ◆ Fíjese en la etiqueta del medicamento antes de tomarlo para cerciorarse que es para la persona indicada—usted— con las instrucciones precisas que recetó su médico.

- ◆ Tome la medicina en la dosis exacta y el horario preciso que su médico le recetó.
- ◆ Revise en los frascos la fecha de vencimiento de sus medicinas y deseche los medicamentos que estén vencidos.
- ◆ Llame inmediatamente a su médico si tiene cualquier problema con los medicamentos o si le preocupa que el medicamento pueda estarle causando más mal que bien. El médico puede cambiarle el medicamento por otro que sirva para la misma dolencia y que no le haga daño.
- ◆ No tome medicinas recetadas para otras personas ni dé sus medicamentos a otras personas.
- ◆ No interrumpa el tratamiento farmacológico hasta que el médico le diga que puede hacerlo, aunque usted se esté sintiendo mejor.
- ◆ No tome más ni menos de la cantidad recetada de un medicamento.

- ◆ No mezcle alcohol y medicamentos, a menos que su médico le diga que puede hacerlo. Algunas medicinas pueden no funcionar o pueden causar alguna enfermedad si se toma alcohol mientras las consume.

En el Consultorio

- ◆ Estudie su expediente farmacológico con el médico o la enfermera en cada consulta y siempre que el médico le recete nuevos medicamentos. El médico puede tener alguna nueva información sobre sus medicinas que pueden ser importantes para usted.
- ◆ Informe siempre a su médico o a la enfermera sobre todos los problemas que haya tenido con los medicamentos, tales como irritaciones en la piel, indigestión, mareos o falta de apetito.
- ◆ Pregunte al médico o la enfermera sobre la manera correcta de tomarse los medicamentos antes de comenzar a tomarlos.
- ◆ Haga todas estas preguntas (y anote las respuestas) antes de salir del consultorio:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y por qué debo tomarlo?
- ¿Qué nombre tiene la condición clínica que trata este medicamento?
- ¿Cómo funciona este medicamento en mi organismo?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Cuánto tiempo demora en hacer efecto?
- ¿Cómo puedo saber si el medicamento está haciendo efecto?
- ¿Cómo debo esperar sentirme cuando comience a tomarlo?
- ¿Cuándo debo tomarlo? ¿Cuándo lo necesito? ¿Antes, durante o después de las comidas? ¿A la hora de acostarme?
- Si se me olvida tomarlo, ¿qué debo hacer?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar? ¿Debo informarle al médico?
- ¿Cuánto tiempo debo tomar el medicamento?

- ¿Puedo tomar este medicamento con otras medicinas que yo estoy tomando? (Recetadas, sin receta, suplementos dietéticos o de hierbas)
- Si yo no tomo medicamentos, ¿hay alguna otra cosa que pueda aliviarme también?

En la Farmacia

- ◆ Cerciórese que usted puede leer y entender el nombre del medicamento y las instrucciones en el envase. Si es difícil leer las instrucciones, pídale al farmacéutico que use letras más grandes. Comuníquelo al farmacéutico si usted tiene dificultad para abrir el frasco de medicamento.
- ◆ Revise bien, antes de salir de la farmacia, que en la etiqueta de su medicamento diga que es para la persona correcta—Usted—y que tenga las instrucciones correctas que el médico le recetó. En el caso contrario, avise al farmacéutico.

Recursos

U.S. Food and Drug Administration (FDA)

(Administración de Drogas y Alimentos-FDA)

5600 Fishers Lane

HFD - 210

Rockville, Maryland 20857

1-888-INFOFDA

(1-888-463-6332)

www.fda.gov

El FDA tiene más información sobre el uso seguro de medicamentos.

Peter Lamy Center for

Drug Therapy and Aging

(Centro Peter Lamy para la Terapia de Drogas y el Envejecimiento)

University of Maryland School of Pharmacy

(Escuela de Farmacia de la Universidad de Maryland)

515 West Lombard Street, First Floor
Baltimore, Maryland 21201

410-706-2434 (en Maryland) o

1-877-706-2434 (para llamadas gratis fuera de Maryland)

www.pharmacy.umaryland.edu/lamy

El centro tiene folletos e información en inglés sobre el uso de medicamentos para las personas de la tercera edad.

Para recibir el folleto *Talking with Your Doctor: A Guide for Older People* y más información gratis sobre la salud y el envejecimiento, contacte a:

**National Institute on Aging
Information Center**

**(Instituto Nacional Sobre el
Envejecimiento Centro de
Información)**

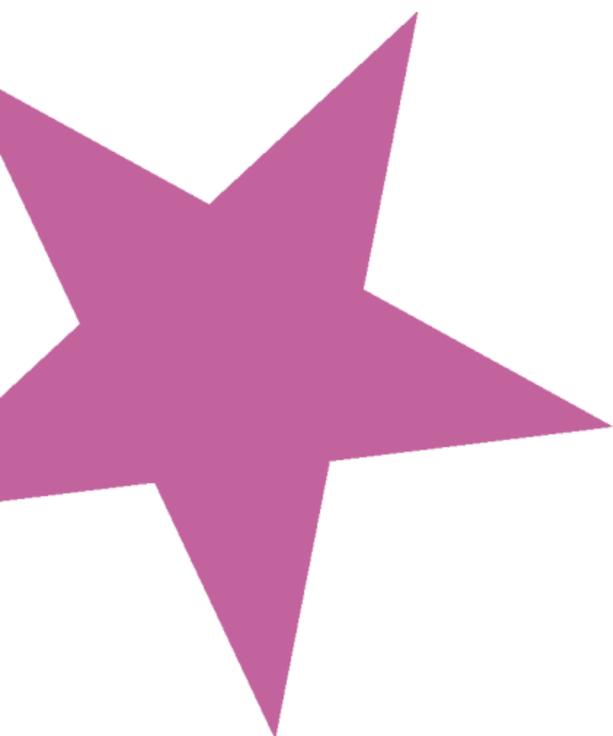
P.O. Box 8057

Gaithersburg, Maryland 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos

Institutos Nacionales de Salud

Julio de 2003