



“ADULTOS MAYORES: CUIDE LOS MEDICAMENTOS PARA CUIDAR SU SALUD”

(Senior Scene: Take care with medications to guard your health)

Tomado de:

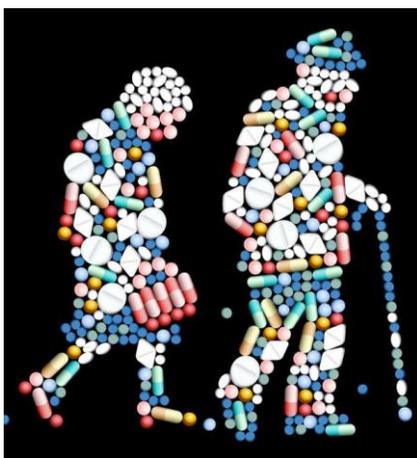
http://www.saludyfarmacos.org/boletin-farmacos/boletines/may201601/056_adultos_mayores/

María Camargo

The Daily Star.com, 29 de enero de 2016

http://www.thedailystar.com/news/lifestyles/senior-scene-take-care-with-medications-to-guard-your-health/article_e820271b-b79c-5ada-9fba-0d6becaf7409.html

Traducido por Salud y Fármacos



http://estatico.alda.com/normal/meda/63/105463/fig_e716af5656690680371879ca2ba4.jpg

Recordar que...

Hoy las urgencias u hospitalizaciones producto de reacciones adversas a medicamentos se han convertido en un problema de salud prevalente. ¿Por qué? Por la facilidad con que se prescriben medicamentos o se puede acceder a ellos libremente. Ello conlleva a que efectos indeseables de medicamentos diversos se potencialicen. El asunto es que muchos de esos medicamentos no eran, y no son necesarios; por ende, estos sucesos son evitables.

Tener en cuenta

Que la vejez es una etapa de la vida donde se experimentan cambios y que, a pesar de tomar suplementos, vitaminas, en fin, una diversidad de medicamentos de libre acceso (muchas veces innecesarios), esos cambios, son inevitables. Pero, además, por ser esta etapa de la vida la que más conlleva enfermedades crónicas, casi resulta inevitable recibir medicamentos, con lo cual la posibilidad de interacciones riesgosas se potencializan.

Por ello y para ello

Textualmente (de aquí en adelante): “Para disminuir la posibilidad de excederse en la medicación y experimentar reacciones adversas, así como la polifarmacia (el uso de múltiples medicamentos sin un beneficio claro), la Fundación Salud y Envejecimiento de la Sociedad Americana de Geriátría ha formulado algunas recomendaciones.



Estas ocho reglas simples pueden ayudar a prevenir los efectos adversos de los medicamentos:



<http://www.oblatos.com/wp-content/uploads/2012/09/000226300.png>

1. **Antes de tomar un medicamento** de venta libre o un suplemento debe **consultar con su médico** o farmacéutico para evitar interacciones con los medicamentos de prescripción que está tomando. Por ejemplo: algunos medicamentos de venta libre pueden aumentar o disminuir las concentraciones de los medicamentos de venta con receta que necesita tomar para resolver su problema médico.
2. Mantener una **lista actualizada de todos los medicamentos** que esté tomando siempre es útil y seguro, incluyendo los medicamentos de venta sin receta, vitaminas, suplementos a base de hierbas u otros remedios. Esta lista debería compartirse con todos sus proveedores de atención médica durante sus citas.
3. **Revisar periódicamente los medicamentos** que está tomando con su médico y preguntar si tiene que seguir tomándolos en la dosis actual.
4. **Cada vez que le prescriban un nuevo medicamento o le cambien la dosis haga preguntas.** ¡No hay nada de malo en eso! Usted quiere saber el propósito del medicamento, los efectos secundarios que pueden causar, cómo tomar la medicación correctamente, qué ocurre si se olvida de una dosis, y si hay un genérico disponible.
5. **Mantenga sus medicamentos organizados:** Use cajas semanales para controlar sus medicamentos. Conviene llenar su organizador semanal de medicamentos el mismo día de cada semana. Este sencillo procedimiento le ayudará a evitar tomar accidentalmente demasiada medicación o cantidades inferiores a las recomendadas.
6. **Tome los medicamentos según lo prescrito por el médico.** No debe duplicar la dosis de medicación por haber olvidado una dosis. En caso de duda póngase en contacto con su médico para aclarar la forma de proceder.



7. Informe a su médico tan pronto como desarrolle una reacción a un medicamento nuevo. Algunas reacciones adversas pueden requerir atención inmediata.
8. Cosas a evitar:
 - 8.1. No comparta los medicamentos: Solo tome los medicamentos que le han sido recetados.
 - 8.2. No tome medicamentos caducados: Compruebe la fecha de vencimiento de sus medicamentos. Los medicamentos caducados deberían ser desechados. No deje de tomar medicamentos por su cuenta: Si desea suspender la medicación, consulte primero con su médico.
 - 8.3. No beba alcohol cuando tome medicamentos para el dolor, el sueño, la ansiedad o la depresión.

Estas sugerencias sensatas y simples pueden ayudarle a manejar sus medicamentos de manera segura”.

Comentario del editor: No me cabe duda de que debemos aprender a ofrecer el acompañamiento en la salud y en la enfermedad con menos medicamentos. Cuantos más prescribamos, a mayor riesgo sometemos a nuestros pacientes, máxime si son adultos mayores.
