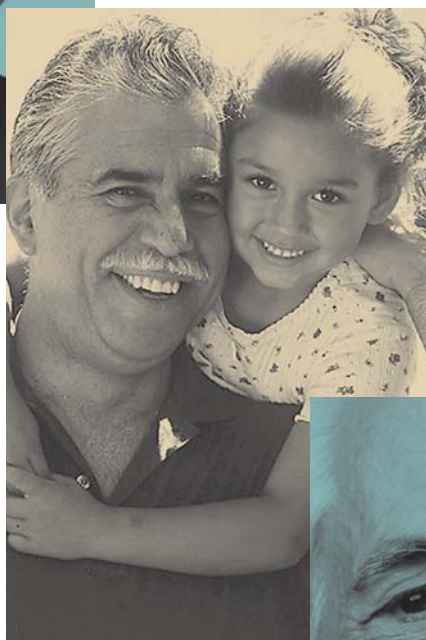


Los medicamentos y usted



Guía para adultos de más edad



Council on Family Health

Producido en cooperación con:
**U.S. Department of Health
and Human Services**

Food and Drug Administration y la
Administration on Aging



Índice

El envejecimiento y la salud: Usted y sus medicamentos	1
Consulte con sus profesionales de atención médica	3
Qué es lo que usted debe saber de sus medicamentos prescritos	6
La administración de medicamentos prescritos	9
La administración de medicamentos de venta libre	11
Cómo ahorrar en el costo de los medicamentos	13
Consejos a las personas de más edad acerca de la administración segura de sus medicamentos	14
Mi registro de medicamentos	16

Utilice el formulario de registro que figura en las páginas 16 y 17 para mantener una lista por escrito de sus medicamentos y otra información importante relativa a su salud.



Council on Family Health
www.cfinfo.org

Producido en cooperación con:
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

Food and Drug Administration
www.fda.gov

y la
Administration on Aging
www.aoa.gov

A medida que avanzan los años, es importante saber todo lo concerniente a los medicamentos que toma, a fin de evitar posibles problemas.



El envejecimiento y la salud: Usted y sus medicamentos

A medida que uno envejece es probable que enfrente más problemas de salud que es necesario tratar regularmente. Es importante tener presente que el uso de un mayor número de medicamentos y los cambios que normalmente ocurren en el organismo debido al envejecimiento pueden aumentar la posibilidad de interacciones indeseadas o incluso perjudiciales.

Cuanto más sepa usted acerca de sus medicamentos y más consulte al respecto con sus profesionales de atención médica, más fácil le será evitar problemas con sus medicamentos.

Cuando se está envejeciendo, ocurren cambios en el cuerpo que puede afectar a la manera en que los medicamentos son absorbidos y utilizados. Por ejemplo, los cambios en el aparato digestivo pueden repercutir en la rapidez con que los medicamentos entran al flujo sanguíneo. Los cambios de peso pueden influir en la cantidad de medicamento que usted necesita tomar, así como en el tiempo que éste permanece en su organismo. El sistema circulatorio puede ser más lento, lo cual podría afectar a la rapidez con que la droga llega al hígado y a los riñones. Tanto el hígado como los riñones podrían también funcionar con mayor lentitud, cambio que repercutiría en la manera en que la droga se descompone y es excretada.

Debido a estos cambios en el cuerpo, también es mayor para los adultos de más edad el riesgo de que se produzcan **interacciones medicamentosas**.

Las **interacciones de medicamentos** ocurren cuando dos o más medicamentos reaccionan recíprocamente y causan efectos indeseados. Este tipo de interacción puede también impedir que uno de los medicamentos tenga el efecto deseado o incluso intensificarlo indebidamente. Por ejemplo, usted no debe tomar aspirina mientras esté tomando un medicamento prescrito con efectos anticoagulantes, tales como la warfarina, a menos que su médico así lo haya indicado.

Las **interacciones entre un medicamento y la condición del paciente** se producen cuando un problema médico del cual usted ya padece hace que ciertas drogas sean potencialmente dañinas. Por ejemplo, si usted sufre de hipertensión (presión alta) o asma, un descongestionante nasal podría causarle una reacción indeseada.

Las **interacciones entre un medicamento y los alimentos** pueden presentarse cuando un medicamento reacciona con comidas o bebidas. En algunos casos, los alimentos que se hallan en el aparato digestivo pueden afectar a la manera en que la droga es absorbida. Algunos medicamentos también ejercen efectos sobre la manera en que el cuerpo absorbe o utiliza los nutrientes.

Las **interacciones entre un medicamento y el alcohol** pueden producirse cuando el medicamento que usted toma reacciona con una bebida alcohólica que usted ingiere. Por ejemplo, la combinación del alcohol con algunas medicinas podría hacerlo sentir cansado y reducir la rapidez de sus reacciones.

Es importante saber que muchos medicamentos no son compatibles con el alcohol. A medida que se envejece, el cuerpo puede reaccionar al alcohol de manera distinta, así como a la mezcla de alcohol y medicamentos. Tenga presente que algunas molestias que usted atribuye a los medicamentos, tales como la falta de coordinación, la pérdida de la memoria o la irritabilidad, podrían deberse a la mezcla de sus medicamentos con bebidas alcohólicas.

Algunos medicamentos pueden interactuar con otros, o con comidas, bebidas o problemas de salud.



Si desea obtener más información acerca del alcohol y los medicamentos, visite el sitio de la *U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (Administración de Servicios contra el Abuso de Sustancias Intoxicantes y para la Salud Mental de los EE.UU.) en <http://www.samhsa.gov>

¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son sensaciones o síntomas imprevistos que usted podría experimentar cuando toma un medicamento. La mayoría de los efectos secundarios no son serios y desaparecen por sí mismos; otros pueden ser más molestos o incluso graves. A fin de evitar posibles problemas con los medicamentos, las personas de más edad deben saber lo más posible acerca de la medicina que toman y cómo los hace sentir.

Lleve un control de efectos secundarios para que su médico pueda saber cómo su organismo está respondiendo al medicamento. Un síntoma nuevo o los cambios en el estado de ánimo podrían no deberse al envejecimiento sino que a la medicina que usted esté tomando o a otro factor, tal como un cambio en su dieta o su rutina diaria. Si experimenta un efecto secundario indeseado, llame a su médico de inmediato.

Consulte con sus profesionales de atención médica

Es importante que usted acuda a todas sus citas médicas y que hable con el grupo de profesionales de salud que le atienden (médicos, farmacéuticos, enfermeras o asistentes médicos) acerca de sus problemas de salud, las medicinas que toma, y cualquier otro aspecto de su salud que le cause inquietud.

Puede servir de ayuda preparar una lista de comentarios, preguntas o inquietudes, antes de ir a su cita médica o de llamar a su médico. Considere, además, la posibilidad de pedirle a un amigo o familiar que le acompañe a su cita médica, si tiene dudas en cuanto a la conveniencia de hablar al respecto con su médico, o si prefiere que otra persona le ayude a entender o a recordar las respuestas a sus preguntas.

Éstos son algunos otros factores que debe tener presentes:

- **Todos los medicamentos cuentan:** Informe a los profesionales médicos que le atienden acerca de todas los medicamentos que usted toma, incluidos tanto los prescritos como los de venta libre, tales como analgésicos, antiácidos, remedios anticatarrales y laxantes. No se olvide de incluir las gotas para los ojos, suplementos dietéticos, vitaminas, remedios a base de hierbas, y los de aplicación tópica, tales como cremas y ungüentos, que usted use.
- **Manténgase en contacto con su médico:** Si toma regularmente un medicamento prescrito, pídale a su médico que determine si está produciendo el efecto debido, si necesita seguir tomándolo y, de ser así, si hay algo que usted pueda hacer (tal como reducir las grasas de su dieta o hacer más ejercicio) para reducir la dosis o, eventualmente, dejar de tomar el medicamento. No deje de tomar su medicina sin antes consultar con su médico al respecto.
- **Su historial médico:** Proporcionele a sus profesionales médicos sus antecedentes de salud. El médico deseará saber si usted es alérgica a algún alimento, medicina, u otras sustancias. Necesita saber los problemas de salud de que usted padece o ha padecido, y qué tratamiento está recibiendo o recibió en el pasado bajo el cuidado de otros médicos. Es conveniente preparar una lista por escrito de sus problemas de salud, de modo que pueda fácilmente dárselos a conocer a sus médicos.

Una cajita para píldoras puede servirle para recordar cuándo tomar sus medicinas.



- **Sus hábitos de comida:** Mencione sus hábitos de alimentación. Si está siguiendo o acaba de empezar una dieta especial (una dieta con muy poca grasa, por ejemplo, o una dieta con mucho calcio) hable con el médico sobre este tema. Indíquelo cuánto café, té, o bebidas alcohólicas toma usted diariamente y si fuma o no. Todos esos detalles pueden cambiar la manera en que su medicamento hace su efecto.
- **Cómo reconocer sus medicamentos y no olvidarse de tomarlos:** Hágale saber a su médico si usted tiene problemas para diferenciar sus medicinas. El médico puede ayudarle a encontrar una manera mejor de reconocerlas. Dígale también si tiene dificultades para recordar cuándo tomar los medicamentos y en qué cantidades. El médico podría darle algunas ideas útiles, tales como un calendario o una cajita con compartimientos para las dosis diarias.
- **Cómo tragar las tabletas o píldoras:** Si tiene dificultad para tragar tabletas, pídale a su médico, enfermera o farmacéutico que le den algunas sugerencias. Puede ser que el medicamento también se venda como solución líquida, o que usted pudiera pulverizar las tabletas. No parta, pulverice, ni mastique ninguna tableta sin antes haberlo consultado con su médico.
- **Su estilo de vida:** Si desea que el horario para la administración de su medicamento sea más simple, hable con su médico. Él podría recetarle otra medicina o darle sugerencias que se adapten mejor a su estilo de vida. Por ejemplo, si tomar un medicamento cuatro veces al día le resulta difícil, el médico posiblemente pueda recetarle otro que sólo tenga que tomarse una o dos veces al día.
- **Póngalo por escrito:** Pídale al profesional médico que la atiende que le escriba un horario completo para sus medicinas, con instrucciones exactas de cuándo y cómo tomarlas. Pregúntele a su médico de atención primaria cómo debiera cambiar dicho horario si está viendo a más de un médico.



Su farmacéutico puede ayudarle a llevar un control de sus medicamen-

Su farmacéutico también puede ayudarle

Uno de los servicios más importantes que puede ofrecer un farmacéutico es hablar con usted acerca de sus medicamentos. Este profesional puede ayudarle a entender cómo y cuando tomar sus medicinas, qué efectos secundarios puede esperar, o qué interacciones pueden ocurrir. Un farmacéutico puede responder a sus preguntas en privado en la farmacia o por teléfono.

Otras maneras en que su farmacéutico puede ayudarle:

- **Muchos farmacéuticos mantienen el control de medicamentos en sus computadoras.** Si usted compra sus medicamentos en la misma farmacia y le indica al farmacéutico todas las medicinas tanto prescritas como de venta libre, así como los suplementos dietéticos que usted toma, él puede verificar que sus medicinas no interactúen perjudicialmente entre sí.
- **Pídale a su farmacéutico que le ponga sus medicamentos prescritos en envases fáciles de abrir** si a usted le cuesta abrir los envases con tapa a prueba de niños, y no hay niños pequeños que vivan con usted o que visiten su casa. (No se olvide de mantener todos los medicamentos fuera de la vista y del alcance de los niños.)
- **Su farmacéutico tal vez pueda imprimir en letra más grande las etiquetas de sus medicamentos prescritos,** si usted tiene dificultad para leer las etiquetas.
- **Su farmacéutico posiblemente pueda darle información por escrito** para que usted sepa más acerca de sus medicinas. Es posible que esta información pueda obtenerse en un tipo de imprenta más grande o en otro idioma que no sea inglés.

Qué es lo que usted debe saber acerca de sus medicamentos prescritos

Las siguientes preguntas le servirán para obtener la información que necesita cuando acuda a su médico o a su farmacéutico.*

Antes de irse del consultorio de su médico con una nueva receta, haga las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y para qué sirve? ¿Existe otra opción más económica?
- ¿Cómo y cuándo tomo este medicamento y durante cuánto tiempo?
- ¿Hay que tomarlo con agua, con las comidas, o con una medicina especial, o junto con sus demás medicamentos?
- ¿Puede tomarse con otros medicamentos de venta libre? De ser así, ¿cuándo?
- Qué hacer si se olvida de tomar una dosis.
- Si la toma antes, durante o después de las comidas.
- El lapso entre cada dosis. Por ejemplo, ¿cuatro veces al día quiere decir que debe tomar una dosis a la medianoche?
- ¿Qué quiere decir el médico cuando indica "as needed" ("según se necesite")?
- ¿Hay alguna otra instrucción especial que deba seguirse?
- ¿Qué otros alimentos, bebidas, otras medicinas, suplementos dietéticos o actividades deben evitarse mientras se toma este medicamento?
- ¿Necesitaré someterme a pruebas o algún tipo de control mientras tome este medicamento? ¿Debo volver a ver al médico?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y qué hago si se presentan?

- ¿Cuándo debo esperar que el medicamento comience a hacer efecto, y cómo sabré si está haciendo efecto?
- ¿Puedo tomar sin peligro esta nueva prescripción junto con los demás medicamentos prescritos y de venta libre, y los suplementos que estoy tomando?

En la farmacia, o donde sea que usted compra sus medicamentos, pregunte:

- ¿Tienen ustedes un formulario de información sobre pacientes para que yo pueda completarlo? ¿Tiene espacio para anotar mis medicamentos de venta libre y mis suplementos dietéticos?
- ¿Tienen información escrita sobre mi medicamento? Si usted lo necesita, pregunte si la tiene impresa en letra más grande o en otro idioma.
- ¿Qué es lo más importante que debo saber acerca de esta medicina? Hágale al farmacéutico cualquier pregunta que pudiera no haberle contestado su médico.
- ¿Puedo volver a comprar esta prescripción? De ser así, ¿cuándo?
- ¿Cómo y dónde debo guardar este medicamento?

*Estas preguntas se basan en la información obtenida en el sitio en la Red del National Council of Patient Information and Education (Consejo Nacional de Información y Educación del Paciente) en: www.talkaboutrx.org (2003).

Lleve un registro de sus medicamentos; examine anualmente el contenido de su botiquín

Para que le sea más fácil organizar la información relativa a sus medicamentos, haga una lista de todos sus medicamentos prescritos y de venta libre, suplementos, vitaminas y compuestos a base de hierbas. Lleve consigo la lista cuando vaya a sus médicos u otros profesionales de salud. Es muy importante que todos y cada uno de ellos sepa qué medicamentos está usted tomando.

La lista debe incluir: el nombre del medicamento, el médico que la prescribe, en qué cantidad y con qué frecuencia debe tomarla, las instrucciones acerca de cómo tomarla, para qué sirve y cuáles son sus posibles efectos secundarios. Utilice el formulario titulado

Conozca sus medicamentos. Si usted toma más de un medicamento, debe poder diferenciarlos por su tamaño, forma y color, por el número o nombre que lleva impreso, su presentación (tableta o cápsula), o su envase.

Prepare los medicamentos que necesita tomar durante la noche. Si debe tomar más de un medicamento, trate de no mantenerlos al lado de su cama. Si no le queda otro recurso, y en su casa no hay ni niños ni animales domésticos, ponga las píldoras que tomará durante la noche sobre su mesa de noche. Encienda la luz y asegúrese de que está tomando la medicina correcta a la hora debida.

Organice sus medicamentos en su casa. Muchas personas usan un formulario o calendario por escrito para llevar el control de sus medicinas. Algunos prefieren usar envases con tapas de distintos colores, divididos en varias secciones, o los que vienen con alarmas que suenan en un momento determinado.

Mantenga los medicamentos en un lugar fresco, seco, sin mucha luz. Un gabinete de la cocina o una repisa del dormitorio podrían ser buenos lugares para guardarlos. Los medicamentos no deben guardarse en lugares en donde el calor y la humedad puedan alterar su eficacia. No ponga los medicamentos dentro del refrigerador, a menos que el médico, el farmacéutico o la etiqueta así lo indiquen.

Antes de salir de viaje, pregúntele a su médico o farmacéutico cómo adaptar el horario para la administración de su medicamento de acuerdo con los cambios de hora, de rutina y alimentación. Lleve consigo los números telefónicos de sus médicos y farmacéuticos. Si viaja en avión, lleve consigo sus medicinas; no las empaque dentro del equipaje que entregará a la aerolínea. Cuando esté viajando mantenga siempre sus medicamentos protegidos contra el calor y la luz directa del sol.

Para evitar problemas, asegúrese de que puede diferenciar sus medicamentos.



Acuérdese de mantener todos los medicamentos fuera de la vista y del alcance de los niños.



Si en su casa viven niños, recuerde que debe mantener sus medicamentos donde no los vean y estén fuera de su alcance, y no tome sus medicinas delante de ellos.

Vuelva a comprar sus medicinas prescritas con suficiente antelación de modo que no se le terminen, lo cual podría crear problemas con el horario para su administración.

Si compra sus medicinas a través de la Internet, compruebe si el sitio en la Red participa en el programa de Sitios con prácticas farmacéuticas por la Internet verificadas (VIPPS) y si tiene el sello de aprobación correspondiente, a fin de asegurarse de que esté debidamente autorizado y haya pasado el examen e inspección de la *National Association of Boards of Pharmacy* (Asociación Nacional de Juntas de Farmacia) (www.nabp.net).

Mantenga siempre sus medicinas en sus envases originales, y nunca ponga más de un medicamento en el mismo envase.

La administración de medicamentos de venta libre

Los botiquines de hoy en día contienen una variedad cada vez amplia de medicamentos de venta libre para tratar un número cada vez mayor de malestares. Entre las medicinas de venta libre más comunes se cuentan los analgésicos, los laxantes, los expectorantes y los anticatarrales. Algunos de estos remedios, sin embargo, pueden influir en la manera en que los medicamentos prescritos hacen su efecto o son utilizados por el cuerpo. Consulte siempre con su médico acerca de las medicinas de venta libre que usted toma. Es importante recordar lo siguiente:

Lea y siga siempre las indicaciones en la etiqueta del medicamento. Las etiquetas de los medicamentos de venta libre contienen toda la información que necesita para tomarlo correctamente, y le indican:

- los ingredientes activos e inactivos,
- para qué sirve el medicamento,
- las interacciones o efectos secundarios que podrían producirse,
- cómo y cuando (o cuándo no) tomarlo, y
- otras advertencias.

Seleccione medicamentos de venta libre que tengan sólo los ingredientes que usted necesita. Es mejor usar solamente la medicina que trata los problemas o síntomas que usted tiene. Pídale ayuda al farmacéutico. Si está tomando más de un medicamento, préstele atención a los “ingredientes activos” para evitar una dosis excesiva del mismo ingrediente.

Compruebe que el paquete no haya sido abierto y que no haya pasado su fecha de expiración- No compre medicinas cuyo envase esté abierto o que tenga la fecha de expiración vencida. La fecha de expiración le indica que una vez vencida el producto posiblemente ya no sea tan eficaz.

Consulte con su médico si se acostumbra a tomar regularmente remedios de venta libre. La mayoría de este tipo de medicamentos deben tomarse durante poco tiempo.

Si tiene preguntas acerca de medicinas específicas, visite el sitio en la *National Library of Medicine* (Biblioteca Nacional de Medicina) en **www.medlineplus.gov** y haga clic en “Drug Information” (“Información sobre medicamentos”).

Cómo ahorrar en el costo de los medicamentos

Los medicamentos constituyen una parte importante del tratamiento de una enfermedad porque generalmente permiten que el paciente permanezca activo e independiente. Pero los medicamentos pueden ser caros. A continuación le damos algunas ideas para reducirle los costos:

Si a usted le preocupa el costo de su medicamento, dígaselo a su médico. Su médico posiblemente no sepa el precio de su prescripción, pero puede recomendarle una opción menos costosa.

Pida el descuento al que tienen derechos las personas de más edad.

Busque en diferentes lugares. Vea los precios en diferentes tiendas o farmacias. Un precio más bajo deja de ser una ventaja si se necesitan otros servicios, tales como la entrega a domicilio, registros con información sobre pacientes y medicamentos, o consultas con el farmacéutico, o si no le dan el descuento para personas de más edad.

Pida muestras gratuitas. Si su médico le receta un nuevo medicamento, pídale muestras médicas gratuitas para probar el medicamento antes de comprar la cantidad recetada.

Compre en gran cantidad. Si necesita tomar una medicina durante un período largo y es del tipo que no expira rápidamente, podría comprar una cantidad mayor a un precio más bajo.

Pruebe los pedidos de medicinas por correo. Las farmacias que envían medicamentos por correo pueden venderlos a un menor precio. Conviene, sin embargo, consultar con el médico antes de recurrir a tal servicio, ya que podría no estar atendido por un profesional de salud a quien hablarle, y la entrega del medicamento podría tomar varias semanas. Asegúrese de tener también otra farmacia que pueda venderle el medicamento en caso de surgir algún problema con el servicio postal.

Compre sus medicamentos de venta libre cuando estén en oferta. Verifique las fechas de expiración y úselos antes de que venza. Si necesita ayuda para seleccionar un remedio de este tipo, diríjase al farmacéutico.

Consejos para personas de más edad acerca de la administración segura de sus medicamentos

- ✓ **Conozca sus medicinas.** Lea las etiquetas y los encartes que traen sus medicamentos y siga las instrucciones que contienen. Si tiene alguna pregunta, diríjase a su médico u otros profesionales de salud.
- ✓ **Hable con los profesionales que le atienden** acerca de su estado de salud, sus inquietudes al respecto, y todos los medicamentos que toma (medicinas tanto prescritas como de venta libre, suplementos dietéticos, vitaminas y compuestos a base de hierbas). Cuanto mejor informados estén, más podrán ayudarle. No vacile en hacerles preguntas.
- ✓ **Lleve un control de efectos secundarios o posibles interacciones medicamentosas** y comuníquese de inmediato con su médico si experimenta algún síntoma inesperado o un cambio en la manera en que usted se siente.
- ✓ **No deje de acudir a sus citas médicas** ni a cualquier otra cita para hacerle pruebas de control en el consultorio de su médico o en un laboratorio.
- ✓ **Use un calendario, una cajita para píldoras u otros medios** que le ayuden a recordar lo que necesitar tomar y en qué momento. Anote la información que le proporcione su médico acerca de sus medicamentos y de su estado de salud.
- ✓ **Lleve a un familiar o amigo a sus citas médicas** si considera que podría necesitar ayuda para entender claramente o recordar las explicaciones o indicaciones del médico.
- ✓ **Revise los medicamentos que halla en su botiquín por lo menos una vez al año.** Revise su botiquín para descartar los medicamentos que estén viejos o expirados, y también pídale a su médico o farmacéutico que examine todas las medicinas que esté tomando. No se olvide de mencionarles todas las medicinas de venta libre que toma, incluidas las vitaminas, los suplementos dietéticos y los compuestos a base de hierbas.
- ✓ **Mantenga todos los medicamentos fuera de la vista y del alcance de los niños.**

**Si desea obtener más información,
diríjase a las siguientes instituciones:**

U.S. Department of Health and Human Services
www.dhhs.gov

Administration on Aging
www.aoa.gov
202-619-0724
AoAInfo@aoa.gov

Food and Drug Administration
www.fda.gov
1-888-INFO-FDA

National Institutes of Health
www.nihseniorhealth.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov
www.findtreatment.samhsa.gov
1-800-662 HELP

National Institute on Aging Information Center
www.niapublications.org
1-800-222-2225
1-800-222-4225 TTY

National Library of Medicine
www.medlineplus.gov

Mi registro médico

En los espacios siguientes, escriba los nombres de todas las medicinas que toma, incluidas las prescritas y las de venta libre, las vitaminas, los suplementos dietéticos y los compuestos a base de hierbas, y acuérdesese de tachar los medicamentos que ya no toma. Tire los medicamentos con fecha vencida.

Nombre de la medicina	Para qué es	Médico que la prescribió	Cómo y cuándo tomarlos	Qué dosis	Color/forma	Efectos secundarios/advertencias

Nombres y números de teléfono de los médicos

Nombres y números de teléfono de los farmacéuticos

Para comunicarse en caso de emergencia:

Nombre: _____

Parentesco o relación: _____

Número de teléfono: _____



Council on Family Health

www.cfhinfo.org

Producido en cooperación con:
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Food and Drug Administration

www.fda.gov

y la

Administration on Aging

www.aoa.gov