



MEDICAMENTOS

Algo de esto puede sonarle familiar. ¿Usted...

- *¿Toma mas de un medicamento recetado?*
- *¿Recibe recetas de mas de un medico o farmacia?*
- *¿Toma uno o varios medicamentos de venta libre con recetas?*
- *¿Tiene problemas para llevar el registro de todos sus medicamentos?*
- *¿Tiene problemas de hgado o rinon?*
- *¿Se siente a veces confundido, desorientado o “en otra dimension”?*

Tal vez tome medicamentos recetados para el control de la vejiga o para mantener controlados los espasmos. Luego estan los antibioticos para infecciones urinarias y posiblemente algo para los dolores. Existen siempre riesgos con los medicamentos y los riesgos aumentan a medida que envejece con su SCI y a medida que aumenta la cantidad de medicamentos que toma.

¿Por qué las personas mayores tienen mayor riesgo?

Debido a los cambios normales del organismo que se producen con la edad, los medicamentos generalmente actúan diferente con la gente mayor. Al envejecer el cuerpo, el porcentaje de agua y los músculos disminuye, y el porcentaje de grasa aumenta. Estos cambios pueden afectar el tiempo que tarda un medicamento en absorberse en el cuerpo, la cantidad absorbida y el tiempo que permanece. También con la edad, funcionan más lento los riñones y el hígado. Estos dos órganos son responsables de dividir y eliminar a la mayoría de los medicamentos del organismo. Al hacerse más lenta la función, las reacciones adversas a los medicamentos aumentan.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Los medicamentos tienden a un efecto más fuerte a medida que uno envejece, aumentando el riesgo de sobre medicación. El riesgo aumenta al aumentar la cantidad de medicamentos. Cuando se toman cinco medicamentos diferentes, el riesgo de una mala reacción aumenta al 50%. Con ocho o más medicamentos, el riesgo es del 100% aproximadamente. Las malas reacciones pueden ir desde complicaciones médicas hasta confusión y desorientación. Pueden provocar un diagnóstico equivocado de afecciones como demencia, Alzheimer o senilidad.

El consumo de medicamentos, recetados o de venta libre, generalmente reduce el nivel de endorfinas (droga que el cuerpo produce para controlar el dolor y ayudarlo a sentirse bien). Como consecuencia, los medicamentos diseñados para control del dolor y la ansiedad no funcionan tan bien, y causan que usted necesite *mas* medicamentos.

Otras complicaciones comunes de las personas con SCI son:

- Incontinencia
- Pérdida de apetito
- Problemas de equilibrio
- Visión borrosa
- Accidentes intestinales

Además, la falta de sensibilidad, o trastornos en ella, pueden dificultarle reconocer las malas reacciones a medicamentos.

¿En qué forma se encuentran en riesgo?

Como las personas mayores tienden a desarrollar más enfermedades a largo plazo (artritis, hipertensión, problemas cardíacos, diabetes y problemas digestivos) es habitual que los examinen diferentes médicos y farmacéuticos. Estos médicos o farmacéuticos generalmente no saben sobre la existencia de los demás, o de los diferentes medicamentos que recetan los demás.

No obstante, a medida que envejece, el riesgo de problemas de salud por medicamentos aumenta con la cantidad de medicamentos que tome. Los adultos mayores toman un promedio de tres recetas diarias, 15 recetas diferentes al año y consumen el 70% de los medicamentos de venta libre.

¿Qué es el mal uso de medicamentos?

Aproximadamente el 25% de las internaciones hospitalarias de personas mayores se debe al consumo incorrecto de medicamentos recetados. Los adultos mayores tienen mayor probabilidad que los jóvenes de responder en forma imprevisible a los medicamentos, y debido a esto, la mayoría de los medicamentos recetados no se evalúan siquiera en adultos mayores. El mal uso de los medicamentos casi siempre es el resultado de no seguir correctamente las indicaciones o de no entender en forma clara el medicamento y cómo utilizarlo.

Medicamentos

El mal uso siempre se produce al no saber las interacciones de los medicamentos. Los medicamentos recetados a personas con SCI generalmente son para tratar el dolor o la espasticidad o la función de la vejiga o intestinos, y provoca que las consecuencias del mal uso sean especialmente peligrosas o problemáticas. Los riesgos son aún mayores cuando los medicamentos son para la ansiedad o depresión.

Incluso los medicamentos de venta libre como vitaminas, laxantes, remedios para resfríos, analgésicos y antiácidos utilizados junto con medicamentos recetados o alcohol pueden causar problemas graves.

Algunos ejemplos del mal uso son:

- No tomar medicamentos que se le hayan recetado
- Tomar medicamentos recetados para otra persona
- Tomar medicamentos en el momento equivocado
- Tomar la dosis equivocada de medicamentos
- Interrumpir el uso de los medicamentos con anticipación
- Combinar medicamentos que puedan tener una reacción peligrosa entre sí
- Consumir alcohol o alimentos que puedan afectar el medicamento

No tenga miedo de preguntar.

Los estudios recientes demostraron que las personas mayores tienen mucha menos probabilidad que las más jóvenes, de consultar a los farmacéuticos y médicos sobre los medicamentos. Y tienen aún menos probabilidades de consultarlas si van acompañados de otra persona, como un hijo o hija. Hacer preguntas lo ayudará a saber:

- Si debe tomar su medicamento con o sin comida o agua
- Cómo pueden afectarlo los diferentes medicamentos cuando se toman juntos
- Qué efectos secundarios debe conocer o controlar
- Los efectos adversos de mezclar alcohol con medicamentos

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

Los medicamentos, tanto los recetados como los de venta libre, son poderosos y su objetivo es afectar el funcionamiento de su organismo. El uso seguro exige que **usted** sepa *que* está tomando, *porque* lo toma, y *qué se supone que debe hacer* y cuáles son *los peligros*. Consumir incorrectamente los medicamentos (en exceso, menos de lo debido o combinarlos con otros medicamentos o alcohol) lo pone en riesgo. Para reducir sus riesgos y asegurar los resultados positivos máximos de los medicamentos que esté tomando, aquí tiene algunas reglas básicas para seguir:

Medicamentos

- **Haga preguntas:** conozca qué toma, para qué, y lo que debe hacer. Asegúrese de entender las indicaciones: ¡Pregúntele al médico o farmacéutico si no sabe! Siempre tome la dosis correcta, en el horario indicado y durante el período que le hayan recetado. Por ejemplo: deberá *finalizar* una receta de antibióticos incluso *después* de empezar a sentirse mejor.
- **Hable con su médico:** informe a su médico *todos los otros medicamentos* – recetados o de venta libre- que esté tomando actualmente. Siempre informe a su médico *problemas anteriores con medicamentos específicos*. Consulte los *efectos secundarios* de los nuevos medicamentos o las comidas y bebidas a evitar, y también cómo guardarlos. Pregúntele a su médico cómo y cuándo informar reacciones inusuales.
- **Organícese:** si toma varios medicamentos, consulte sobre pastilleros u otros métodos para llevar un conteo de los diversos medicamentos, dosis y horarios. Tenga un registro diario de los medicamentos que esté tomando, con nombre del medicamento, médico, dosis y horario. Pida recipientes fáciles de abrir, si fuera necesario. Deseche los medicamentos viejos. No intente ser su propio médico consumiendo píldoras sobrantes que solían funcionar en el pasado.
- **Sea inteligente, protéjase:** tome solamente los medicamentos recetados, no consuma los de un amigo, incluso aunque su amigo tenga síntomas similares a los suyos. Si fuera posible, use siempre la misma farmacia cuando surta sus recetas. En su próxima visita a su médico lleve con usted todos los medicamentos, recetados y de venta libre, para que usted y su médico puedan revisar lo que toma.

Recuerde:

Todo medicamento (recetado o de venta libre) suficientemente potente para curar problemas también es fuerte para causar daños si no se consume correctamente. Los medicamentos recetados tienen un control preciso porque son capaces de hacer daño. Si toma más de un medicamento, como es el caso en general con la SCI, las probabilidades de mal uso son mucho mayores. Así que:

...Haga preguntas
...Manténgase informado
...Protéjase

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE. UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE. UU.

Medicamentos