

CHARLA-TALLER

TÍTULO: USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS EN LAS PERSONAS MAYORES

Vamos a dividir el contenido de este taller en dos partes diferenciadas:

1ª Hablaremos sobre los conceptos y denominaciones más importantes que se emplean en el mundo del medicamento y de la industria farmacéutica.

2ª Estableceremos recomendaciones y pautas a seguir para el uso correcto de los medicamentos.

PRIMERA PARTE (PARTE CONCEPTUAL):

Conceptos, denominaciones, definiciones a tener en cuenta para la comprensión de los contenidos de este taller:

-Relación beneficio- riesgo: concepto de evaluar y sopesar el beneficio potencial que puede obtenerse de un medicamento frente al riesgo de causar daño o perjuicio al individuo y todo ello, en el contexto de su utilización.

-Caducidad: tiempo durante el cual el medicamento puede conservarse, almacenarse, etcétera, sin que sufra deterioro o pérdida eficacia.

-Comprimido: formulación sólida, elaborada mediante ingredientes granulares (en polvo) mediante un proceso de compresión.

Hay otras formas farmacéuticas de los medicamentos, como grageas, tabletas, cápsulas, jarabes, inyectables, supositorios, etcétera que tendríais que mirar en un diccionario apropiado o en Internet.

-Contraindicación: no se puede dar o administrar en una situación o condición determinada, por ejemplo: en los diabéticos, en las embarazadas, etcétera.

-Eficacia: capacidad de un medicamento para producir el resultado previsto o deseado.

-Excipiente: sustancia habitualmente inerte, que se añade a un medicamento, para darle una forma o consistencia más adecuada para su administración.

-Fármaco: cualquier sustancia ya preparada por la industria farmacéutica que produce una acción/ reacción en un sistema

Nos cuidamos

2

biológico determinado. No hay que confundir este término con el de droga (estupefaciente).

Por lo general, los términos fármaco y medicamento son sinónimos o equivalentes.

-**Hipersensibilidad**: una manera exagerada de reaccionar u otra no prevista. También comprende el concepto de alergia.

- **Intolerancia**: respuesta no alérgica, pero anormal.

- **Medicamento**: sustancia o mezcla de sustancias utilizadas para restaurar o conservar la salud.

- **Medicamento de marca**: es un medicamento que ha sido investigado y que ha demostrado su eficacia y seguridad en estudios con pacientes. Es, por tanto, el medicamento original (patente de marca).

-**Medicamento genérico**: medicamento que ha demostrado su equivalencia al medicamento de marca en análisis de laboratorio.

- **Principio activo**: molécula o componente de un medicamento al que se le atribuye la eficacia y seguridad del mismo.

-**Prescripción y receta**: orden escrita por el médico con instrucciones adecuadas sobre lo que debe administrarse (medicamento o recurso sanitario en sí), a quién (receptor del medicamento), cuanto (dosis), con qué frecuencia (régimen posológico, posología, ejemplos: 1 cada 12 horas, cada 8 horas, cada 6 horas, etcétera). En residencias de mayores se suele indicar de esta manera: desayuno 1, comida 1, merienda ½, cena 0); por qué vía (vía de administración: oral, intramuscular, endovenosa, subcutánea, rectal, vaginal, tópica, etcétera), durante cuánto tiempo (tratamiento breve, de larga duración, de por vida, etcétera), y quién lo ha ordenado o prescrito (el médico).

Hay que saber que hay distintos tipos de recetas: privada, de sanidad pública (Sistema Nacional de Salud), de pensionistas, ordinaria de usuarios activos, de estupefacientes, etcétera.

-**Polifarmacia geriátrica**: abuso y mal uso de los medicamentos por parte de las personas mayores. A veces, toman demasiados medicamentos, provenientes del médico del Centro de salud, del especialista, de la auto-medicación, etcétera.

Nos cuidamos

3

- **Comodidad posológica:** es hacer que, sobre todo los ancianos, tomen los medicamentos de la manera más cómoda, comprensible y segura posible.

- **Reacción adversa a un fármaco:** efecto peligroso, negativo, muy desagradable, que se presenta a dosis adecuada, para lograr un efecto terapéutico, preventivo o diagnóstico.

- **Riesgo:** probabilidad de consecuencias negativas, de reacciones adversas, en la toma de medicamentos.

Ejemplos: fotosensibilidad (aumento de la sensibilidad al sol), perturbación en la capacidad de conducir, etcétera.

- **Efecto secundario:** el efecto sobreañadido, generalmente negativo, al efecto propio del fármaco.

-**Efecto colateral:** un efecto sobreañadido al efecto propio del fármaco, que a veces puede resultar beneficioso para otras enfermedades no indicadas.

Efecto paradójico: se considera como una extensión de la acción del medicamento; y, que precisamente, como no puede ser explicado por su mecanismo de acción, recibe el nombre de paradójico.

- **Farmacovigilancia:** observación continua y atenta de los efectos dañinos y perjudiciales de los fármacos.

-**Taquifilaxia:** pérdida progresiva del efecto de un medicamento, por la administración repetida del mismo (acostumbramiento).

- **Anafilaxia:** es una hipersensibilidad muy acentuada ante una sustancia (alérgeno). Se puede manifestar en forma de choque anafiláctico que es una reacción alérgica aparatosa que se manifiesta por urticaria, picor, edema de glotis, etcétera y requiere un tratamiento de urgencia.

SEGUNDA PARTE (PARTE PRÁCTICA):

Normas y pautas para el uso correcto de los medicamentos:

Las personas en general, pero sobre todo las personas mayores, deben prestar la máxima atención a la toma de los medicamentos, pues, éstos son sustancias activas que producen a la vez efectos beneficiosos y efectos perjudiciales, como hemos dicho.

Por ello, la relación beneficio/ riesgo es muy importante en la valoración de la farmacoterapia en niños, adultos y ancianos.

Nos cuidamos

4

Por la crisis sanitaria actual también hoy en día, es muy importante valorar la relación coste/ beneficio.

Tenemos que tener en cuenta unas consideraciones prácticas, en la toma de los medicamentos:

1º La toma de los medicamentos requiere un diagnóstico previo, sobre la enfermedad a tratar, que sólo lo puede hacer el médico.

2º Antes de automedicarse hay que informarse bien y pedir la opinión del médico o farmacéutico. También hay que evitar la medicación de complacencia (típica en los ancianos).

3º Seguir fielmente las instrucciones de uso de cada fármaco, que aparecen en el prospecto (tipo de medicamento, indicaciones, posología, etcétera). Conocer también, el envase dónde se indica el nombre comercial del medicamento, de la sustancia activa, de los excipientes, condiciones de conservación, advertencias y fecha de caducidad. También observar si es un medicamento genérico o de una firma comercial registrada (patentada).

También considerar si se toma bajo prescripción (con receta médica), o si es de libre dispensación.

4º Tomar una dosis superior a la prescrita por el médico no supone mayor eficacia, sino más bien un aumento de los efectos secundarios.

5º No mezcle medicamentos; tomar varios medicamentos a la vez puede suponer problemas, bien porque se potencien su acción entre ellos o esté contraindicada su asociación (toma simultánea). Siempre que se tome más de un medicamento a la vez, hay que hacerlo por indicación médica.

Hay que atender también a si el medicamento se debe tomar antes de las comidas, durante o después.

6º Un medicamento no es mejor porque sea más caro o porque lo fabrique una compañía farmacéutica más conocida o reconocida.

No obstante, los medicamentos genéricos, que son más baratos tienen una eficacia equivalente.

7º No medicar, ni recomendar medicamentos, a los demás. Lo que a una persona le ha ido bien, puede irle mal a otra persona.

8º Los fármacos y el alcohol pueden ser incompatibles. A veces, también se puede dar incompatibilidad con algunos alimentos.

Nos cuidamos

5

9º El botiquín en casa tiene que estar en buen estado, bien protegido (de la humedad, del polvo, de los rayos solares, etcétera); y tener lo necesario. Nunca debe contener medicamentos caducados, frascos abiertos demasiado tiempo como jarabes, colirios, etcétera. Siempre, hay que conservar los envases y los prospectos, y cada medicamento hay que conservarlo dentro del envase que corresponda con su prospecto incluido.

De vez en cuando, hay que hacer una revisión y limpieza del botiquín.

10º Hay que decirle al médico todas las medicinas que tomas, así como si estas consumiendo plantas medicinales, vitaminas, productos de herbolario, parafarmacia, productos dietéticos, etcétera; pues, puede haber incompatibilidades, potenciación de efectos negativos, etcétera. Esto es de particular importancia cuando una persona va a ser sometida a la acción de la anestesia o a una intervención quirúrgica.

11º Con el paso del tiempo – unos cuatro o cinco años- los medicamentos van perdiendo efecto, por lo que conviene hacer una revisión. Esto ocurre, por ejemplo, con los antihipertensivos, antidiabéticos, entre otros...

12º Hay que entender bien el prospecto y tener en cuenta todas sus instrucciones y datos técnicos ¡No hay que alarmarse!, pues, el prospecto contiene los datos que exige Sanidad.

13º Si tienes alguna aprensión o miedo sobre algún medicamento; hable con el médico o con el farmacéutico; ellos, te darán una explicación, y encontrarán, si se requiere, algún sustituto.

14º Cuidado con los olvidos en las tomas. No tomar doble dosis si se ha olvidado una toma. Utilizar pastilleros.

Recordar también, que hay que lavarse las manos, antes de la toma de medicamentos.

15º En caso de una toma excesiva (intoxicación aguda) de medicamento hay que llamar a urgencias 112 (o al número de teléfono del Instituto Nacional de Toxicología que suele venir en el prospecto).

16º Recordar siempre que los medicamentos hay que conservarlos (guardarlos) fuera del alcance de los niños, y de las personas dementes.

Nos cuidamos

6

17º Los medicamentos no se pueden triturar o pulverizar para facilitar su deglución. Cuando se haga, tiene que ser con el consentimiento del médico o farmacéutico.

18º Algunos medicamentos no se pueden eliminar (dejar de administrar) de golpe, como, por ejemplo: los corticoides o los antidepresivos.

19º Los colirios una vez abiertos, hay que aplicarlos lo antes que se pueda-pues, tienen un periodo de caducidad determinado.

20º Los supositorios han de ser endurecidos (si existe calor ambiental) con el frío, antes de ser introducidos en el ano.

21º Cuanto más medicamentos toma una persona mayor, más efectos secundarios puede tener. Por ello, de vez de en cuando -se recomienda- simplificar la medicación (ello es competencia del médico).

22º Cuando se va de viaje, hay que evitar los envases que ocupen mucho espacio y sean vulnerables, como los jarabes, soluciones... y usar más bien medicamentos con blíster...

23º Hay que advertir al dentista que se está tomando anticoagulantes, dosis continuadas de aspirina... porque predisponen a las hemorragias.

RESUMIENDO

- Los medicamentos sólo han de tomarse bajo consejo/ prescripción facultativa
- Hay que seguir siempre la regla de los seis correctos: el medicamento correcto, paciente correcto, dosis correcta, vía correcta, frecuencia correcta, y tiempo (duración) correcto.
- Recordar siempre, que, junto a la toma de medicamentos, hay que seguir un estilo de vida saludable (nutrición, actividad física, relajación, sueño reparador, higiene mental, actividades lúdicas y de esparcimiento adecuadas...).

Víctor López García

Médico gerontólogo

Marzo, 2022