

Administración de medicamentos para la prevención de caídas

Problemas que debe observar cuando tome medicamentos

Algunos de los efectos secundarios de los medicamentos pueden contribuir a las caídas y mientras más medicamentos tome, más riesgo tiene de sufrir una caída. Use estos consejos para ayudar a mantenerse a salvo.

Algunos de los efectos secundarios de los medicamentos son:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolores de cabeza ▪ Pérdida del apetito o no comer bien ▪ Náuseas o vómitos ▪ Cambios en la visión ▪ Mareos ▪ Temblores o inestabilidad ▪ Sensación de confusión | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tobillos hinchados ▪ Enrojecimiento de la piel ▪ Sentirse débil, desfalleciente o mareado ▪ Tener problemas con las deposiciones ▪ Tener calambres musculares |
|--|---|

Asegúrese de hablar de estos efectos secundarios en su próxima visita al médico, porque su proveedor de servicios de salud puede:

- Cambiar la dosis
- Cambiar el medicamento que usa, o
- Decirle que deje de tomar el medicamento

Pautas para el uso seguro de medicamentos

Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de todos los medicamentos que usa. También puede preguntarle a su farmacéutico qué es seguro para su salud.

LO QUE DEBE HACER...	LO QUE NO DEBE HACER...
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surtir todas sus recetas en la misma farmacia. De esta forma, su farmacéutico puede controlar las alergias a los medicamentos y los medicamentos que no surten un buen efecto juntos. ▪ Mantener una lista de todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos de venta sin receta médica y remedios a base de hierbas. ▪ Guardar sus recetas de medicamentos lejos de los niños. ▪ Decirle a su médico sobre las alergias conocidas. ▪ Seguir rigurosamente las instrucciones de los medicamentos y las dosis. ▪ Agitar todos los medicamentos líquidos. ▪ Seguir los consejos o las instrucciones de alimentación especial. ▪ Decirle a su médico sobre cualquier medicamento que le haya recetado otro médico. ▪ Mantener un registro escrito de todos los medicamentos a los que es alérgico. ▪ Asistir a todas las visitas al médico mientras toma medicamentos de venta con receta médica. ▪ Preguntarle a su médico o farmacéutico cuando tenga preguntas sobre sus medicamentos. ▪ Revisar la fecha de vencimiento de sus medicamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambiar la dosis o la hora de cualquier medicamento sin el consejo de su médico ▪ Compartir o tomar los medicamentos de cualquier otra persona ▪ Seguir tomando un medicamento que causa efectos secundarios muy fuertes ▪ Tomar cualquier medicamento a oscuras ▪ Conducir u operar maquinaria si se siente somnoliento debido a algún medicamento ▪ Beber alcohol con la mayoría de los medicamentos ▪ Mantener recetas médicas vencidas o tomar medicamentos que hayan vencido ▪ Sacar los medicamentos de los envases etiquetados

<ul style="list-style-type: none">▪ Tomar siempre las píldoras con un vaso lleno de agua.▪ Usar cajas para píldoras para llevar un registro de las dosis.▪ Mantener una lista de sus medicamentos en el refrigerador y en la guantera de su vehículo. En caso de emergencia, los paramédicos saben que deben mirar en esos dos lugares.	
---	--

Medicamentos que obtiene por su cuenta

Un medicamento lo suficientemente fuerte para ayudarlo también es lo suficientemente fuerte para dañarlo si no se usa con prudencia. Consulte con su proveedor de servicios de salud antes de usar:

- Medicamentos que puede comprar sin receta médica.
- Remedios caseros, hierbas o vitaminas.
- Medicamentos de venta con receta médica.

Preguntar es importante porque:

- Algunos medicamentos no funcionan bien juntos.
- La dosis de un medicamento puede ser muy alta cuando se toma con otro medicamento.
- Puede que las hierbas y los medicamentos de venta sin receta médica no sean seguros para usted. Sólo porque algo dice "completamente natural" no significa que sea seguro.
- Los medicamentos que usa podrían causar un problema médico.
- Algunos medicamentos de venta sin receta médica pueden ser similares a otros medicamentos que toma actualmente.

Consejos para las visitas al médico

Para recibir la mejor atención de salud posible, es importante comunicarse eficazmente con sus proveedores de servicios de salud. A continuación hay algunos consejos para sacar el máximo provecho a las visitas al médico:

- Lleve a alguien cuando vea al médico para que anote y haga preguntas que usted tal vez olvide.
- Lleve una lista de los medicamentos que toma o lleve todos sus medicamentos en un bolso y pídale a su médico que los revise con usted. Pregúntele periódicamente a su médico si puede disminuir las dosis o reevaluar si continúa tomando ciertos medicamentos.
- Mantenga un registro o un diario de su experiencia. Registre cualquier nueva sensación o efecto secundario que pueda tener, con o sin medicamentos nuevos, y comuníquelos a su médico.
- Dígale a su proveedor de servicios de salud si usted:
 1. tiene problemas con la forma en que le hace sentir su medicamento;
 2. no está seguro de qué debe hacer si omite una dosis;
 3. planifica dejar de tomar un medicamento;
 4. toma algún medicamento de otra forma que no es la que señala la etiqueta;
 5. no puede pagar para tomar su medicamento de la forma en que se lo recetaron.

PREGUNTAS PARA MI MÉDICO:

1. Revise mi lista de medicamentos actuales. ¿Interactuará este medicamento con otros medicamentos que uso?
2. ¿Qué hace este medicamento y cómo lo debo usar?
3. ¿Es probable que tenga algún efecto secundario? ¿Debo esperar sentir algo diferente al tomar este medicamento?
4. ¿Cuándo se debe revisar o suspender el medicamento?
5. ¿Puedo aumentar o disminuir la dosis? Si es así, ¿bajo qué circunstancias?
6. ¿Puedo alguna vez cambiar los horarios de mis dosis u omitir días? Si es así, ¿bajo qué circunstancias?

PREGUNTAS PARA MI FARMACÉUTICO:

1. Revise el reverso de mi lista de medicamentos actuales. ¿Interactuará este medicamento con otros medicamentos que uso?
2. ¿Es probable que tenga algún efecto secundario? ¿Debo esperar sentir algo diferente al tomar este medicamento?
3. ¿Hay una circular médica disponible para este medicamento? (De ser así, pida esta referencia y sígala en caso de que se produzca cualquier efecto secundario poco común).
4. ¿Qué puedo hacer para disminuir la posibilidad de cualquier efecto secundario?
5. ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?
6. ¿Qué alimento, bebida, actividad o almacenamiento puede afectar la forma en que actúa este medicamento?

LISTA DE MEDICAMENTOS ACTUALES

Asegúrese de incluir medicamentos de venta sin receta médica y remedios a base de hierbas

Medicamento	Dosis	Cantidad de píldoras por dosis	Razón por la cual lo toma	Cuándo lo toma	Pegue la píldora con cinta adhesiva aquí o agregue comentarios

* Las últimas 2 páginas están adaptadas de THE CAREGIVERS HANDBOOK, cortesía de Robert S. Stall, M.D. y proporcionado por el Proyecto de Prevención de Lesiones en Adultos Mayores (Senior Injury Prevention Project) del condado de Alameda.