

# Las Medicinas En La Vejez



Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

June 2000  
(FDA) 00-32375

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es una agencia del Gobierno de los Estados Unidos. Parte de su trabajo es vigilar que todas las medicinas sean seguras y debidamente rotuladas.

## Seamos más Cuidadosos con Las Medicinas

Mientras que todos tenemos que ser cuidadosos al tomar medicinas, las personas de mayor edad necesitan serlo aún más. Esto se debe a que:

- Los viejos a veces toman más medicinas que los jóvenes
- Las reacciones de ellos a las medicinas, pueden ser distintas a las de la gente joven.

Este folleto le indica lo que los adultos mayores necesitan saber acerca de las medicinas que toman.



## Problemas

Dos de los principales problemas que algunas personas tienen con las medicinas son:

- Las reacciones causadas por la mezcla de dos o más medicinas en el cuerpo, se conocen como “interacción de drogas.” Una interacción de drogas puede ser causa de efectos adversos (usualmente llamados efectos secundarios adversos), como erupciones de la piel, desórdenes estomacales e insomnio o falta del sueño.

- Tomando más de la cantidad de la medicina recetada es lo que llamamos una “dosis excesiva”; esto puede causar efectos secundarios adversos.

Las personas de edad avanzada están más propensas a sufrir efectos secundarios adversos y dosis excesivas de drogas debido a que:

- Normalmente, ellas toman un mayor número de diferentes medicinas.
- Sus cuerpos usan los alimentos y medicinas lentamente. Esto significa que las medicinas necesitan más tiempo

para producir su efecto. Como resultado, la medicina permanece en el cuerpo demasiado tiempo.



Los efectos secundarios comunes de algunas medicinas causan:

- Desórdenes estomacales como diarrea y estreñimiento.
- visibilidad borrosa
- vértigo
- indisposición
- salpullido

“Comience con poco, y continúe despacio” es un buen consejo para la gente de edad avanzada tomando medicinas. Esto significa que se debe empezar con una dosis pequeña, aumentándola poco a poco si es necesario.

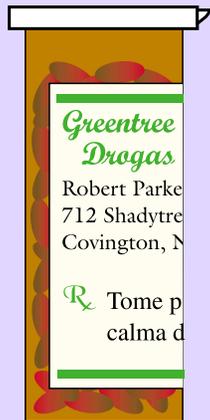
## Cómo Evitar los Efectos Secundarios Adversos de las Medicinas

- Tome una medicina únicamente si la necesita. Pregúntele a su médico si hay alguna manera de tratar un problema antes de comenzar a tomar un remedio obtenido con receta médica o sin ella.
- Hable con él acerca de todas las medicinas, vitaminas, hierbas y otras píldoras que está tomando. Asegúrese de incluir las medicinas obtenidas con receta médica (o sin ella). Si varios médicos, le atienden, asegúrese de que todos están enterados acerca de lo que los otros le han recetado.
- Pídale a su médico que le ayude a clasificar todas las medicinas que toma. Mejor aún, póngalas en una bolsa y llévelas con usted a la oficina de su médico para que él vea qué clase de medicinas, vitaminas y píldoras está tomando.
- Si necesita medicinas para tratar más de una condición médica, pregúntele a su médico si hay una que pueda tratar ambas a la vez. Por ejemplo, algunas medicinas para bajar la presión de la sangre, pueden aliviar una migraña o jaqueca de la cabeza.
- Si ha tenido efectos secundarios descríbalos en una hoja de papel. Anote cuando los sintió. Apunte también otros problemas que tenga, aunque usted no crea que están relacionados con su medicina. Hable con su médico sobre estos efectos y pregúntele si hay otra medicina que pueda ser mejor que la que está tomando ahora.
- Aprenda acerca de las medicinas que toma, preguntándole a su médico o farmacéutico acerca de ellas. Lea la información que viene con ellas, o pídale a un familiar o amigo que se las lea.
- Siga las instrucciones. Recuerde cuándo debe tomar su medicina, cómo debe hacerlo y en qué cantidad.



## Maneras de Tomar las Medicinas con Facilidad

A algunas personas se les dificulta tomar las medicinas. Muchos no ven bien, tienen impedimentos con el uso de sus manos, o simplemente olvidan las cosas fácilmente. A continuación, unos consejos que ayudan a tomar las medicinas:



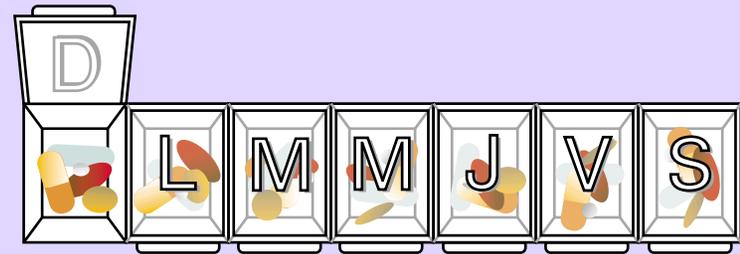
- Pídale al farmacéutico que ponga sus medicinas en botellas grandes, fáciles de abrir.
- Las etiquetas de las botellas deben ser impresas con letras grandes, o use un lente de aumento debajo de una luz brillante para leerlas mejor.
- Busque la manera para recordar que debe tomar su medicina. Una puede ser tomándola a la misma hora todos los días, por ejemplo, a la hora de comer o antes de ir a la cama. Usando un

calendario es otra manera de hacerlo.

También puede juntar las medicinas que va a tomar en un día—o una semana—en un pequeño envase o cajita para píldoras, que puede comprar en la farmacia. En caso de que la memoria le falle, puede pedirle a

un amigo, familiar, enfermera o cualquier profesional de la salud para que le ayude a recordar, cuándo y qué cantidad de la medicina debe tomar.

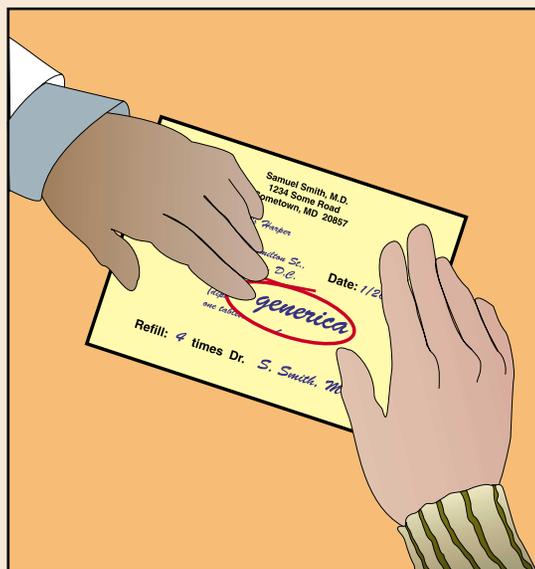
- Pídale a su médico que le asigne un horario cómodo para tomar sus medicinas.



## Algunas Preguntas Para su Médico o Farmacéutico

- ¿Cuál es el nombre de la medicina? ¿Es este el nombre de la marca registrada o una copia de la medicina? Las copias de las medicinas de marca registrada se conocen como
- ¿Si la receta fue escrita para un producto de marca registrada, está bien que el farmacéutico la reemplace por la versión genérica de ésta?
- ¿Qué hace esta medicina?

“drogas genéricas.” Usualmente cuestan menos dinero que las marcas registradas, pero el efecto es el mismo.



- ¿Cuándo debo tomarla y con qué frecuencia?
- ¿Está bien si la tomo con las comidas?
- ¿Hay algunos alimentos que no debo comer mientras estoy tomando esta medicina?
- ¿Existe algún peligro si mientras estoy bajo esta medicina tomo bebidas alcohólicas, cerveza o vino?
- ¿Durante cuánto tiempo necesito tomarla?
- ¿En caso de que me olvide de tomarla qué debo hacer?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Cómo sabré si la medicina está trabajando?
- ¿En dónde debo guardarla?



## Cómo Ahorrar Dinero en Medicinas

- La primera vez que ensaye una medicina, pídale a su médico unas muestras gratis o pregúntele al farmacéutico si quizá el pudiera adelantarle una pocas píldoras mientras la prescripción es preparada. De esta manera, usted podrá ver si la medicina le causa problemas, antes de pagar por una botella entera.
- Para medicinas que usa todo el tiempo, compre el tamaño grande. Así el precio de cada píldora es menor, pero antes de hacerlo, asegúrese de que va a usarla durante un año por lo menos. Guardando medicinas por mucho tiempo puede resultar en pérdida de la efectividad de ellas.

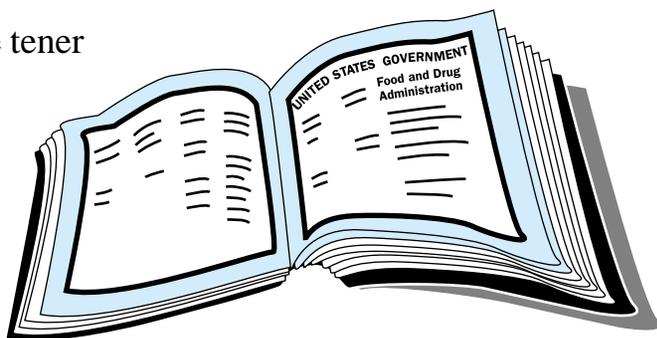


- Busque la farmacia que le ofrezca los precios más bajos.
- Si usted es persona de edad avanzada, pregunte acerca del descuento para ciudadanos jubilados.
- Pregúntele a su médico si está bien aceptar una versión genérica en lugar de la marca registrada de la medicina. Si está bien, dígaselo al farmacéutico.
- Si compra medicinas sin receta médica, prefiera las que están rebajadas de precio o las que llevan el nombre del almacén o farmacia que las vende.
- Llame o escriba a la Asociación Americana de Personas Retiradas, (American Association of Retired Persons [AARP]) en su localidad, la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association) o la Asociación Americana del Corazón, (American Heart Association). Por medio de estas entidades, quizás usted pueda obtener medicinas a precios especiales.



## ¿Tiene Usted Otras Preguntas Acerca de Las Medicinas?

La FDA puede tener una oficina cerca de usted. Busque el número en las páginas azules de su directorio telefónico.



También puede llamar al  
1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332).  
La llamada es gratis.  
O, consulte la Internet:  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov).



*(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren,  
FDA Office of Public Affairs)*