

Los medicamentos* y su salud

- Siga las indicaciones de su profesional de la salud o de salud mental en relación con los medicamentos.
- No suspenda sus medicamentos sin consultar primero con su profesional de la salud o de salud mental.
- No reanude la toma de sus medicamentos sin consultar primero con su médico.
- No omita ni duplique sus dosis.
- Cerciórese de que los medicamentos no hayan caducado. Revise las fechas.
- Verifique con su farmacéutico antes de consumir bebidas alcohólicas cuando tome medicamentos de venta con receta.
- Informe a su médico TODOS los medicamentos que esté tomando, incluidas vitaminas de venta libre.

Señales de control (banderas verdes): Todo bien



Si usted:

- no sufre efectos secundarios con los medicamentos;
- toma sus medicamentos de acuerdo con la prescripción médica;
- surte sus medicamentos periódicamente;
- ¡Buen trabajo!
- Sus síntomas están bajo control.

¿Qué significa?

¡Siga así!

Señales de advertencia (banderas amarillas): Precaución



Si:

- se le dificulta tomar los medicamentos según la prescripción, p. ej., omite o se salta dosis;
- tiene problemas para comprender la manera en que debe tomar los medicamentos;
- se le dificulta orinar;
- padece estreñimiento o diarrea;
- sufre efectos secundarios como fatiga, debilidad, mareos, hinchazón de manos o pies;
- siente el estómago revuelto o dolor abdominal;
- tiene visión borrosa;
- evacúa heces oscuras y alquitranadas o nota sangre en las heces.
- le zumban los oídos;
- se siente inestable;
- se siente aletargado;
- se siente "confundido".
- Es posible que necesite más información o apoyo para administrar su medicamento.
- Es posible que esté sufriendo efectos secundarios de algún medicamento.
- Es posible que necesite que ajusten su(s) medicamento(s).
- Es posible que su medicamento esté afectando su aparato digestivo.

¿Qué significa?

Llame a su médico, enfermero(a) consultor(a) o profesional de la salud si los síntomas no mejoran.

Nombre:

Número:

Instrucciones:

Si detecta alguna señal de advertencia, no dude en consultar a su equipo de atención médica.

Señales de alerta (banderas rojas): Haga un alto y reflexione



Si:

- pierde el conocimiento o se desmaya;
- sufre alguna erupción cutánea;
- no puede orinar;
- no evacúa, particularmente al tomar un narcótico por 3 días o más;
- tiene visión borrosa;
- vomita sangre.
- Debe acudir a que lo evalúe un profesional de la salud de inmediato.

De ser posible, informe al consultorio de su proveedor de atención médica.

Nombre:

Número:

Siga estas instrucciones: Llame al 9-1-1

Si detecta alguna señal de alerta, llame al 911. ¡Es una emergencia!

Datos curiosos sobre los medicamentos*

- Aproximadamente dos terceras partes de las hospitalizaciones de emergencia entre las personas de la tercera edad se pueden atribuir a cuatro medicamentos comúnmente recetados:
 1. Warfarina (Cumadina): es la causa del 33 % de los casos.
 2. Insulina: es la causa del 14 % de los casos.
 3. Medicamentos antiplaquetarios: son la causa del 13 % de los casos.
 4. Medicamentos orales contra la diabetes: son la causa del 11 % de los casos.
- Algunos medicamentos requieren que se hagan pruebas de sangre y se cambien las dosis, así que, en estrecha consulta con su doctor, cerciórese de hacerse las pruebas de sangre pertinentes.
- Los medicamentos de venta con receta pueden reducir los síntomas de un trastorno y mejorar la calidad de vida; sin embargo, también pueden causar efectos secundarios peligrosos. Dado que nuestro cuerpo cambia con la edad, es necesario ajustar las dosis, los intervalos y la duración de los tratamientos. El hecho de haber empezado con una dosis no significa que continuará con la misma dosis para siempre.
- Su cerebro y sistema nervioso se vuelven más sensibles con el tiempo y, por lo tanto, se requiere cuidadosa supervisión al tomar ciertos medicamentos, como analgésicos y somníferos.
- Las funciones hepática y renal disminuyen con la edad y, por lo tanto, es posible que deba reducir la dosis con el tiempo.
- Si toma medicamentos para tratar ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental; alergias; náuseas; y dolor, debe saber que todos ellos pueden causar sedación, confusión y otros efectos secundarios. Tome los medicamentos como se le indique.
- Generalmente, los medicamentos deben tomarse con un vaso de agua completo, a menos que su doctor o farmacéutico recomiende lo contrario. Si la receta recomienda “tomar con agua abundante”, cerciórese de beber al menos un vaso de agua lleno, a menos que su doctor indique lo contrario.
- Obedezca las instrucciones sobre “cómo” debe tomar su(s) medicamento(s). Si lo(s) toma con alimentos, un trozo de pan, una galleta o un plátano pueden ayudar a que llegue(n) más rápido al estómago. Consulte a su doctor o farmacéutico si tiene dudas.
- Haga una lista de todos sus medicamentos —incluidos los suplementos y vitaminas de venta libre— con nombre, dosis, frecuencia y por qué los toma. Lleve esa lista consigo cuando visite a un profesional de la salud o farmacéutico.



**La transición del sistema de salud para facilitar el uso a las personas de la tercera edad proporciona un modelo de cuatro elementos basados en evidencias de cuidado de alta calidad, conocidos como “4M” para todos los adultos mayores. El modelo de 4M representa un gran cambio por parte de los sistemas de salud para enfocarse en las necesidades de los adultos mayores. 4M significa: Medications (medicamentos), Mentation (estado mental), Mobility (Movilidad) y What Matters (lo que importa).*

Aging and Disability Services

Aging and Disability Services (ADS) —la dependencia de servicios para adultos mayores del condado de King— planea, coordina y promueve servicios integrales para adultos mayores, cuidadores y personas con discapacidades en Seattle y el condado de King.

Para obtener más información, llame al 1-844-348-5464 o envíe un correo electrónico a info@communitylivingconnections.org



Aging and Disability Services
700 Fifth Avenue, 51st Floor • PO Box 34215
Seattle, WA 98124-4215
Tel.: 206-684-0660 • TTY: 206-684-0702
aginginfo@seattle.gov

www.agingkingcounty.org