



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

3º La automedicación cuando ya tenemos cierta edad

Dra Cynthia Mariñansky

Universidad Maimónides

Las personas mayores de 65 años, por las modificaciones que sufre su organismo con el paso del tiempo, son más vulnerables a algunas enfermedades, y frecuentemente consumen de dos a tres veces más medicamentos que el promedio de la población general.

Como consecuencia de esto tienen más posibilidades de sufrir reacciones debidas a interacciones medicamentosas.

Existen cambios fisiológicos que alteran la absorción y distribución de los medicamentos en el organismo, con la consecuencia de que éstos se acumulan y pueden producir efectos tóxicos.

Por lo tanto *el consejo* es seguir al pie de la letra las indicaciones del médico y evitar la administración inadecuada ya sea de fármacos o de dosis.

¿Cuál es el peligro de la automedicación?

- El enmascaramiento de una enfermedad.
- La prolongación o agravamiento de la afección.
- La resistencia a los fármacos utilizados.
- La dependencia.

Como ejemplo, veamos el tema del insomnio:

Para combatirlo las personas suman y suman medicamentos que, a veces, predisponen a:

1. Caídas durante la noche
2. Estreñimiento (constipación)
3. Pérdida de memoria



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Cuando hay insomnio, muchas veces es posible solucionar los desvelos con oportunos consejos sobre cambios en el estilo de vida y hábitos nocturnos.

También existen otras prescripciones específicas:

- Los antibióticos, que se autoadministran de forma inadecuada en dosis y duración de los tratamientos favorecen situaciones de infecciones resistentes.
- Los analgésicos, que desde la aspirina hasta otros menos conocidos, son responsables de importantes efectos adversos, como las hemorragias digestivas, reacciones alérgicas.

¿Podría existir una "automedicación responsable"?

- Sí, consiste en la obtención de un medicamento recetado anteriormente por el médico para una dolencia que sufre el paciente periódicamente y conoce, por tanto, cómo combatirla.
- El acto de recetar tiene "algo de magia" al final de una consulta, pero esa magia debe ser para bien y no para mal. Por ello, cuando los médicos extendemos una receta por el sencillo hecho de "complacer" a un paciente, lo que estamos es posibilitando que pueda enfermarse por el uso indiscriminado de uno o varios medicamentos.

Es interesante destacar que se producen reacciones secundarias a fármacos:

- Ocurren en el 25% de las personas mayores de 65 a 70 años.
- De los ingresos en un hospital, del 3 al 10% se deben a reacciones secundarias a fármacos.

Sugerencias prácticas:

- La polifarmacia es enemiga de las personas de edad avanzada.
- Nunca usar medicamentos que no hayan sido indicados por el médico.
- El médico, por su parte, deberá indicar dosis bajas, aumentándolas progresivamente.
- Cuando se trate de tratamientos prolongados deberán supervisarse cada cierto tiempo. Y referir siempre al facultativo otras sustancias que se estén empleando, como laxantes, antiácidos, vitaminas, que puedan interactuar con algún medicamento que se ha indicado. Los fármacos más utilizados para la automedicación son los analgésicos (30,9%) y los fármacos para el resfrío (27,2%). La fuente más habitual es la farmacia (49,3%).