



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 1

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Departamento de Educación Agrícola

Dra. Yvonne Laracuenté
Especialista en Gerontología
yvonne.laracuentel@upr.edu

6 de diciembre de 2023

Personal del SEA y público general

La seguridad y manejo de medicamentos en el adulto mayor

Ruscin y Linnebur (2021), señalan que los adultos mayores ingieren por lo general, una mayor cantidad de medicamentos que los jóvenes, debido a que padecen condiciones crónicas como diabetes, hipertensión y artritis. El 90% de los adultos mayores ingiere al menos un medicamento recetado, mientras que un 80% ingiere dos medicamentos recetados y 36% ingiere cinco medicamentos recetados. A su vez, en ocasiones, los medicamentos recetados regularmente se acompañan del uso de suplementos dietéticos y medicamentos de venta libre.

La calidad de vida y mejoría en la salud de los adultos mayores- de acuerdo con Ruscin y Linnebur (2021)- se debe a los beneficios que aportan los medicamentos. Entre los beneficios de los medicamentos están la prevención de enfermedades infecciosas (neumonía y gripe) con la vacunación, el uso de antibióticos para el tratamiento de infecciones, la prescripción de medicamentos antihipertensivos para prevenir accidentes cerebrovasculares e infartos, proteger el riñón y la vista con el uso de medicamentos para tratar la concentración de azúcar elevada en sangre y los fármacos que ayudan a controlar el dolor en condiciones como artritis.

Sin embargo, Ruscin y Linnebur (2021) señalan que a pesar de que los medicamentos aportan unos beneficios a la salud del adulto mayor también pueden incrementar efectos no deseados conocidos como efectos secundarios. Los adultos mayores tienen el doble de probabilidad de experimentar estos efectos no deseados debido a la disminución del por ciento de agua en el cuerpo, la disminución del riñón de excretar los fármacos a través de la orina, la disminución del hígado de descomponer los medicamentos e interacciones entre fármacos.

A causa de los cambios que ocurren con la edad, los medicamentos pueden durar más tiempo en el cuerpo del adulto mayor, además de prolongar los efectos e incrementar el efecto de reacciones adversas. Por consiguiente, es necesario recetar dosis más pequeñas de medicamentos o menos dosis diarias a esta población (Ruscin y Linnebur, 2021).



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícolas, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Según, Ruscin y Linnebur (2021) los medicamentos recetados para una condición, pueden causar efectos secundarios al interaccionar con otra condición, con fármacos, con alimentos o con hierbas medicinales, y pueden causar síntomas distintos u otra enfermedad. Debido a que las personas mayores ingieren mayor cantidad de medicamentos son más propensas a padecer de estas interacciones. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, 2021) señala que las interacciones pueden ocurrir cuando una condición médica provoque que un medicamento, bebida, alimento o una preparación o suplemento de hierbas, tenga una reacción con otro medicamento. Ahora bien, dentro de las estrategias para reducir la posibilidad de interacciones es necesario dialogar con el médico y farmacéutico acerca del uso concurrente de medicamentos, alimentos y hierbas medicinales.

Dentro de las acciones que proponen Ruscin y Linnebur (2021) para potenciar y reducir el riesgo al ingerir medicamentos están las de elaborar una lista de los problemas médicos y alergias a medicamentos, mantener una lista de los medicamentos, tanto recetados como no recetados, vitaminas, suplementos, minerales, hierbas medicinales, además de conocer por qué ingiere dicho medicamento y sus beneficios. Es necesario entender los efectos secundarios de cada medicamento y qué hacer en caso de que presenten efectos secundarios, y de saber cómo tomar cada medicamento, inclusive la hora en que debe ingerirse, la posibilidad de ingerirlo con otro medicamento o alimento. Es necesario informarse sobre qué hacer en caso de olvidar tomar una dosis, entre otras consideraciones.

Dentro de las recomendaciones descritas por Ruscin y Linnebur (2021) para ingerir medicamentos correctamente están las de tomar los medicamentos prescritos de acuerdo con las instrucciones recibidas por el médico, utilizar ayudas memorísticas como organizadores de pastillas y aplicaciones de teléfonos inteligentes. Previo a suspender cualquier medicamento debe consultarlo con su médico, no ingerir medicamentos de otra persona y verificar la fecha de caducidad de dicho medicamento, notificar a farmacéuticos y médicos sobre todos los medicamentos, tengan o no receta, junto con los suplementos o hierbas medicinales que esté ingiriendo. Al mismo tiempo, debe solicitar al farmacéutico que el envase del medicamento sea fácil de manejar y abrir, y que la etiqueta del medicamento esté impresa en letra grande y se pueda leer.

Por otra parte, el Instituto Nacional de Salud (2019) describe otras estrategias para tomar los medicamentos de forma segura tales como: seguir las instrucciones contenidas en el frasco, ingerir la dosis prescrita en el tiempo establecido, encender la luz previa a tomar el fármaco para evitar errores, notificar si tiene problemas al ingerirlo, notificar al médico en caso de utilizar alcohol, cigarrillos o drogas, y debe completar el tratamiento. De igual forma, el FDA (2021) recomienda leer en la etiqueta del medicamento el almacenamiento adecuado. Algunos medicamentos deben guardarse en el refrigerador, mientras otros no toleran altas temperaturas. Dentro de las sugerencias otorgadas por el FDA para almacenar la mayoría de los medicamentos está ubicarlos en un lugar fresco y seco, alejado de los fregaderos y electrodomésticos. Además,

no consumir medicamentos caducados por el efecto tóxico que puede provocar en el cuerpo o debido a que no proporcione el beneficio para lo que fue creado.

Referencias

Administración de Drogas y Alimentos. (26 de mayo de 2021). *Cuatro consejos de seguridad sobre los medicamentos para los adultos mayores*. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/4-consejos-de-seguridad-sobre-los-medicamentos-para-adultos-mayores>

El Instituto Nacional de la Salud. (30 de junio de 2019). *Los adultos mayores y el uso seguro de los medicamentos*. <https://www.nia.nih.gov/espanol/medicinas/adultos-mayores-uso-seguro-medicamentos>

Ruscin, J. M., & Linnebur, S. A. (2021). *Envejecimiento y medicamentos*. <https://www.merckmanuals.com/es-pr/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-y-medicamentos/envejecimiento-y-medicamentos> varias enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y artritis.