



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

Los medicamentos y las caídas

Las caídas son una causa común de lesiones entre las personas mayores. Pero las caídas no son una parte “normal” del envejecimiento. Todos los adultos de 65 años y más deben hacerse una revisión anual para detectar el riesgo de las caídas.

A veces una caída puede ocurrir a causa de un medicamento. Las personas mayores que toman cuatro o más medicamentos son más propensas a caerse. Los medicamentos pueden ser recetados por un proveedor de servicios de salud o ser de venta libre en una tienda. Al tomar nuevos medicamentos, la persona mayor debe estar alerta a cualquier cambio en la manera de pensar, en la vista o el equilibrio. Los medicamentos también los pueden causar mareos o sueño. Cualquiera de estos cambios puede causar una caída.

Una manera de prevenir las caídas es reducir la cantidad de medicamentos que toma la persona mayor. Pero no es seguro dejar de tomar medicamentos recetados sin primero hablar con un proveedor de servicios de salud. Las personas mayores deben tener una lista de todos sus medicamentos en una cartera o bolso para compartirla con su proveedor de servicios de salud en cada consulta.

También es buena idea usar una sola farmacia. Así, el farmacéutico puede asegurarse de que es seguro combinar todos los medicamentos. Cuando participa más de una farmacia, los ancianos pueden compartir su lista de medicamentos con el farmacéutico al recoger nuevos medicamentos, para que revisen si se pueden combinar todos los medicamentos. Los farmacéuticos pueden ayudar a las personas mayores a aprender más acerca de sus medicamentos y cómo tomarlos sin peligro.

Consejos para prevenir las caídas a causa de los medicamentos

Pídale al proveedor de servicios de salud que repase la lista de medicamentos en cada consulta.

Hable con el proveedor de servicios de salud acerca de reducir algunos de los medicamentos.

Use una sola farmacia para todas las recetas.

Lleve una lista de todos los medicamentos y cuando se toman, para compartirla con el proveedor de servicios de salud y el farmacéutico.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Las medicinas comunes que pueden causar síntomas que provoquen una caída se encuentran en la tabla de abajo. Algunas las recetan los proveedores de servicios de salud. Otras son de venta libre. Solo porque algo sea de venta libre no significa que sea seguro para las personas mayores. Algunas contienen ingredientes que pueden causar una caída.

El Benadryl y los medicamentos hipnóticos que usan Benadryl son peligrosos para las personas mayores, ya que pueden causar confusión y somnolencia. Varios de estos medicamentos tienen “P. M.” en la etiqueta. En general, las personas mayores deben evitar cualquier medicamento con Benadryl. Lea la etiqueta de los medicamentos cuidadosamente y pídale al farmacéutico u otro proveedor de servicios de salud que le recomiende alternativas más seguras. Es frecuente, encontrar medicamentos de venta libre igual de efectivos y que se pueden tomar con sin peligro.

Medicamentos que pueden provocar las caídas	
Tipo	Uso común
antidepresivos	depresión
antihipertensivos	presión arterial alta
antipsicóticos	problemas de salud mental
benzodiazepinas	ansiedad
antihistamínicos	alergias
anticolinesterasas	demencia
diuréticos	presión arterial alta o fallo cardíaco
analgésicos	inflamación o dolor
sedantes e hipnóticos	dormir

Los medicamentos pueden mantener a las personas mayores saludables, pero deben usarse con cuidado. Los mayores deben:

- 1) trabajar mano a mano con su equipo de cuidados de la salud
- 2) tener una lista de medicamentos actualizada
- 3) tratar de conseguir todos los medicamentos en una sola farmacia
- 4) evitar drogas peligrosas como el Benadryl.

Así, el número de las caídas a causa de los medicamentos puede minimizarse.

Escrito por: Jane Mohler, NP-C, MPH, PhD University of Arizona Center on Aging

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores
 Editado por un equipo interprofesional de la University of Arizona Center on Aging

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos de Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés), la subvención número U1QHP28721 del Programa de Mejoramiento de los Servicios Geriátricos de Arizona. Esta información o contenido y resultados son de la autora y no deben interpretarse como opinión o norma oficial de, la HRSA, HHS o del gobierno de los EE. UU., ni se debe inferir su aprobación.