



# Información para el asistente de salud

## *Consejos para el cuidado de personas mayores*

### Tomar medicamentos de manera segura

Casi la mitad de todas las personas mayores toman más de cinco medicamentos distintos todos los días. Cada medicamento tiene reglas que se deben seguir para estar a salvo y saludable. Seguir las diferentes reglas de cada uno es muy importante, pero a veces puede ser difícil.

#### Tipos de medicamentos

Los medicamentos incluyen aquellos que son recetados (dados u ordenados) por el doctor o enfermero, los medicamentos de venta libre y los medicamentos a base de hierbas.

Tres tipos de medicamentos (pastillas u otros tratamientos)	
Con receta	Los medicamentos como las pastillas, cremas, pomadas o inyecciones, que ha ordenado el doctor o enfermero y surtidos por un farmacéutico.
De venta libre (OTC, por sus siglas en inglés)	Los medicamentos que se venden sin receta. Estos incluyen la aspirina, calmantes para el dolor, laxantes y medicinas para el resfriado. Tenga cuidado al mezclar medicamentos recetados y de venta libre porque puede resultar en efectos secundarios graves.
A base de hierbas	Los medicamentos a base de hierbas y productos que se venden sin receta. Estos incluyen vitaminas, suplementos dietarios y tés. Lo “natural” no siempre significa que sea seguro. Muchos medicamentos a base de hierbas pueden debilitar los medicamentos recetados o causar efectos secundarios graves.

Los medicamentos se presentan de muchas maneras. Estas incluyen pastillas o capsulas que se pueden tragar, masticar o disolver, líquidos, parches, cremas, inhaladores, soluciones que se inyectan, supositorios, pomadas y gotas para los ojos u oídos.

Guarde todos los medicamentos en un solo lugar, excepto aquellos que deben mantenerse fríos en el refrigerador. Guarde los medicamentos lejos de la luz del sol, calor, vapor y humedad. Mantenga los medicamentos lejos de los niños y de otras personas que no pueden entender el peligro, como las que sufren de demencia. Evite mezclar medicamentos en una botella o reutilizar botellas vacías para otros medicamentos.

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](http://www.aging.arizona.edu)

### **Esté pendiente de efectos secundarios**

Los medicamentos pueden tener efectos secundarios que podrían causarle malestar a la persona mayor o, que se comporte de manera inusual o tenga dificultad para realizar las actividades diarias. Los efectos secundarios pueden ser dormir demasiado o muy poco, confusión, estar triste o deprimido, sentirse mareado o débil, no querer comer, tener dificultad para hablar o recordar cosas, y problemas relacionados con ir al baño. Si se presenta cualquiera de estos síntomas, se debe informar de inmediato al proveedor de servicios de salud, porque puede ser el efecto secundario de un medicamento.

### **Lista de medicamentos**

Tenga una lista actual de todos sus medicamentos (recetados, de venta libre, a base de hierbas y vitaminas) en su cartera o bolso. Incluya el nombre del medicamento, la cantidad que toma y la frecuencia con que se toma la medicina. Si tiene alergias a alimentos o medicamentos, añádalos a la lista. Lleve la lista a todas sus consultas médicas y visitas a la sala de urgencias. Tenga una copia de la lista en el refrigerador. Muchas comunidades tienen programas en los que se entrena a los proveedores de primeros auxilios, como los paramédicos del 911, para que revisen si hay una lista de medicamentos en el refrigerador. Así, pueden asegurarse de que la lista vaya con la persona mayor al hospital. Esto puede ahorrar tiempo en una emergencia y ayudar a los doctores a proveer mejores cuidados.

#### **Un farmacéutico puede...**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Repasar la lista de medicamentos para asegurarse de que todos sean los correctos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionar botellas con tapaderas fáciles de abrir y etiquetas en letra grande.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• aconsejar acerca de los diferentes tipos de medicamentos disponibles, como líquidos, parches para la piel y supositorios.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayudar a establecer un sistema para acordarse de las pastillas. Esto puede ser un recipiente simple de plástico, o un recipiente de alta tecnología que emite un sonido cuando es el momento de tomar la pastilla.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ayudar a desarrollar un plan de horarios de medicamentos en la rutina diaria.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Partir las pastillas por la mitad si la dosis debe ser la 1/2 de la pastilla.</li></ul>

### **NO tire los medicamentos a la basura o a la taza del baño**

Los medicamentos pueden dañar nuestro medio ambiente si entran en contacto con la tierra o el agua. Los medicamentos que no se usan, o están vencidos, deben llevarse a un lugar de entrega de medicamentos recetados. En muchas comunidades hay uno en el departamento de policía. Algunas farmacias también aceptan la devolución de medicamentos vencidos para deshacerse de ellos de una manera segura.

#### **Sitios web útiles**

- Pima Council on Aging: (520) 790-7262 <https://www.pcoa.org/>
- United Way of Tucson and Southern Arizona: (520) 903-9000 <http://www.unitedwaytucson.org/>
- Pima County Medication Disposal program: (520) 724-7911 <http://www.disposeamed.pima.gov>

**Escrito por: Jane Mohler, NP-C, MPH, PhD & Lisa O'Neill, MPH, 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) 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.*