

Autocuidado para un
envejecimiento saludable

Guía de uso responsable de Medicamentos para Personas Mayores

Ministerio de Desarrollo Social
Secretaría de Integración Social
Dirección Provincial de Personas Mayores



COLEGIO DE FARMACEUTICOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE
1ª Circunscripción

Santa Fe
Provincia

¿Sabías que...?

En varios articulados de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores se da cuenta de la importancia de respetar el derecho a la persona mayor de recibir información completa, fehaciente y comprensible para que se pueda tomar una decisión informada sobre los procesos que involucren la salud física y mental en torno al consumo de medicamentos prescritos.

Es el derecho a ser escuchado y a que se le explique en primera persona todo procedimiento médico y de terapia farmacológica -sin intermediarios-, a excepción de los casos donde las personas mayores por diversas cuestiones de salud necesiten de un tercero para su comprensión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró al decenio 2020-2030 como la “década del envejecimiento saludable” en miras a brindar una respuesta mundial sobre el envejecimiento de la población. Es un cambio de mirada que implica mirar al envejecimiento saludable ya no como la ausencia de enfermedades, sino como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional, proporcionando bienestar en la vejez.

Es por este marco que la propuesta es poner sobre la mesa las actividades de la vida diaria que pueden contribuir a disminuir el consumo de fármacos. En este caso toman protagonismo las terapias no farmacológicas, son aquellas actividades que buscan mejorar la calidad de vida de las personas.

A través del aprovechamiento del tiempo libre como ese momento para realizar actividades que produzcan placer y nos permitan reencontrarnos con nuestra vida. Por ejemplo: actividad cognitivas, deportivas, socioculturales, artísticas, espirituales. Todas ellas pueden ser realizadas de forma individual o colectiva, como espectadores o protagonistas.

¿Sabías que...?

El ejercicio físico es uno de los caminos más importantes para sostener la salud física y mental, ya que:

- Aumenta el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio mejorando la perfusión tisular y el aporte de oxígeno y nutrientes.
- Crea una visión positiva mejorando estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.
- Fortalece el sistema osteomuscular (cartílagos, ligamentos, huesos, tendones).
- Colabora en la sociabilización.
- Mejora el autoestima.
- Disminuye la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterolemia, refuerza la capacidad de la sangre para disolver coágulos que pueden producir trombosis.
- Libera endorfinas las que amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer hasta llegar a la euforia.

Las terapias no farmacológicas son consideradas esenciales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Muchas veces son una alternativa y en otras un complemento a las terapias farmacológicas.

¿Qué es lo que usted debe saber acerca de sus medicamentos prescritos?

- **Conozca sus medicamentos.** Lea las etiquetas y los encartes que traen sus medicamentos y siga las instrucciones que contienen. Si tiene alguna pregunta, diríjase a su médico u otros profesionales de salud.

- **Hable con los profesionales que le atienden** acerca de su estado de salud, sus inquietudes al respecto, y todos los medicamentos que toma (medicinas tanto prescritas como de venta libre, suplementos dietéticos, vitaminas y compuestos a base de hierbas). Cuanto mejor informados estén, más podrán ayudarle. No dude en hacerles preguntas.

- **Lleve un control de efectos secundarios o posibles interacciones medicamentosas** y comuníquese de inmediato con su médico si experimenta algún síntoma inesperado o un cambio en la manera en que usted se siente.

- **No deje de acudir a sus citas médicas** que le ayuden a recordar lo que necesitar tomar y en qué momento. Anote la información que le proporcione su médico acerca de sus medicamentos y de su estado de salud.

- **Lleve a un familiar o amigo a sus citas médicas** si considera que podría necesitar ayuda para entender claramente o recordar las explicaciones o indicaciones del médico.

Revise los medicamentos que halla en su botiquín por lo menos una vez al año. Revise su botiquín para descartar los medicamentos que estén viejos o expirados, y también pídale a su médico o farmacéutico que examine todas los medicamentos que esté tomando. No se olvide de mencionarles todas los medicamentos de venta libre que toma, incluidas las vitaminas, los suplementos dietéticos y los compuestos a base de hierbas.

Mantenga todos los medicamentos fuera de la vista y del alcance de los niños.

Antes de irse del consultorio de su médico con una nueva receta, haga las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento y para qué sirve? Existe otra opción más económica?
- ¿Cómo y cuándo tomo este medicamento y durante cuánto tiempo?
- ¿Hay que tomarlo con agua, con las comidas, o con una medicina especial, o junto con sus demás medicamentos?
- ¿Puede tomarse con otros medicamentos de venta libre? De ser así, cuándo?
- ¿Qué hacer si se olvida de tomar una dosis?
- Si la toma antes, durante o después de las comidas.
- El lapso entre cada dosis. Por ejemplo, cuatro veces al día ¿quiere decir que debe tomar una dosis a la medianoche?
- ¿Qué quiere decir el médico cuando indica "según se necesite"?
- ¿Hay alguna otra instrucción especial que deba seguirse?
- ¿Qué otros alimentos, bebidas, otras medicinas, suplementos dietéticos o actividades deben evitarse mientras se toma este medicamento?
- ¿Necesitaré someterme a pruebas o algún tipo de control mientras tome este medicamento? ¿Debo volver a ver al médico?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y qué hago si se presentan?
- ¿Cuándo debo esperar que el medicamento comience a hacer efecto, y cómo sabré si está haciendo efecto?

- ¿Puedo tomar sin peligro esta nueva prescripción junto con los demás medicamentos prescritos y de venta libre, y los suplementos que estoy tomando?

En la farmacia, donde usted compra sus medicamentos, pregunte:

- ¿Tienen información escrita sobre mi medicamento?
- ¿Qué es lo más importante que debo saber acerca de este medicamento? Hágale al farmacéutico cualquier pregunta que pudiera no haberle contestado su médico.
- ¿Puedo volver a comprar esta prescripción? De ser así, cuándo?
- ¿Cómo y dónde debo guardar este medicamento?

Siga las indicaciones de su médico y lea (y guarde) la información que viene con el envase (prospecto). Pida que su médico le anote las indicaciones para la administración del medicamento.

Bibliografía: : <https://www.fda.gov/>

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos de las Personas Mayores



santafe.gob.ar

Santa Fe
Provincia