

Edad avanzada saludable



MEDICAMENTOS Y ALCOHOL





Familia, trabajo, pasatiempos, viajes... ¡TODO esto le puede ayudar a mantenerse ocupado! No permita que los problemas con medicamentos o alcohol lo detengan. ¡Tome algunas medidas simples para aprovechar al máximo su vida!

PASO 1:

CONOZCA SUS MEDICAMENTOS

Los medicamentos lo deberían ayudar a sentirse mejor o mantenerlo saludable. ¿Toma el medicamento adecuado, en la dosis adecuada, en el momento adecuado y de manera adecuada?

Tomar los medicamentos correctamente puede ayudarle a:

- evitar efectos secundarios;
- evitar interacciones peligrosas (efectos perjudiciales) con el alcohol.

Aproveche al máximo sus medicamentos no bebiendo alcohol.

Si toma un medicamento para el dolor:

- no beba mientras tome algún medicamento para el dolor que le haya recetado el médico;
- no tome medicamentos adicionales;
- hable con su médico acerca de ajustar la dosis para controlar apropiadamente el dolor con el transcurso del tiempo.

A continuación se incluyen algunos consejos para ayudarle a llevar un control de sus medicamentos:

Haga una lista de sus medicamentos, e incluya aquellos que le haya recetado su médico, los medicamentos sin receta (OTC, por sus siglas en inglés), y los suplementos alimentarios y a base de hierbas.

Nota:

- Qué toma
- Cuándo lo toma
- Por qué lo toma
- Cómo lo toma



Si alguna vez bebe alcohol y comenzó un nuevo medicamento, puede consultar a su médico: “¿Puede existir una reacción peligrosa si bebo alcohol mientras tomo este medicamento?”

Prepare una lista con todos sus medicamentos:

- Chequear cada dosis que este apuntada en una lista diaria puede ayudarle a llevar un buen control.
- Lleve la lista o todos los medicamentos a todas las citas con su médico. Pregunte a su médico si toma la cantidad adecuada y si aún debe hacerlo.

¡Y recuerde!

- Tome los medicamentos según fueron recetados. Si tiene preguntas o presenta efectos secundarios, comuníquese con su proveedor de atención médica.
- No comparta medicamentos con otras personas.
- Su médico, enfermera o el farmacéutico pueden responder a sus preguntas.

Los medicamentos sin receta (OTC, por sus siglas en inglés) y los suplementos también pueden tener interacciones con otros medicamentos y producir efectos secundarios. Entre los OTC y los suplementos se incluye cualquier medicamento que pueda comprar sin una receta, por ejemplo:

- Aspirina y otros analgésicos
- Medicamentos para el resfrío y las alergias
- Antiácidos
- Laxantes
- Vitaminas y minerales
- Suplementos alimentarios y a base de hierbas

PASO 2:

CONOZCA LA VERDAD ACERCA DEL ALCOHOL

¿Sabía usted?

- El alcohol se descompone con mayor lentitud en el cuerpo conforme envejece, lo cual hace que los efectos de este sean mayores y más duraderos.
- El alcohol interactúa con algunos medicamentos recetados y sin receta.
- El alcohol puede agravar los problemas de salud, por ejemplo, hipertensión arterial, reflujo gástrico, enfermedades del hígado, diabetes y demencia.
- El alcohol puede conducir a caídas, dificultades para dormir y problemas cardíacos.

Usted puede evitar problemas que pueden ser producto del alcohol.

Si planea beber una pequeña cantidad de alcohol en una ocasión especial, es importante que sepa cuánto puede afectarlo.

Hable con su médico o enfermera para informarse:

- Si el alcohol es seguro para usted;
- Que cantidad puede tomar de manera segura;
- Si el alcohol causará reacciones con sus medicamentos.



Una bebida estándar equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1,5 onzas de licor.

Si planea beber alcohol, los límites son diferentes ahora que usted es mayor de 65 años, incluso si no toma ningún medicamento.

- **Hombres saludables mayores de 65 años:** la forma en que el cuerpo ahora digiere el alcohol significa que su reacción será mucho más potente y durará más tiempo. Es importante hablar con el proveedor de atención médica acerca de si puede beber alcohol de manera segura y qué cantidad.
- **Mujeres saludables mayores de 65 años:** el alcohol produce una reacción más fuerte en las mujeres. Hable con el proveedor de atención médica acerca de si puede beber alcohol de manera segura y qué cantidad.



Beber más que el límite recomendado se considera poco saludable.

A continuación se incluyen más consejos para evitar reacciones con los medicamentos:

- Informe a su médico o a la enfermera si bebe alcohol, incluso si es ocasionalmente.
- No beba alcohol si toma pastillas para dormir, calmantes, medicamentos para la tos o el resfrío, acetaminofeno (Tylenol®); pastillas para la ansiedad (nervios) o la depresión, o cualquier otro medicamento que pueda producir una reacción.
- Busque etiquetas de advertencia en los medicamentos. Lea la información que se incluye con cada medicamento o hable con su farmacéutico. Si es posible escoja medicamentos que no tengan alcohol.
- Opte por beber agua o una bebida no alcohólica en lugar de alcohol.
- Si en este momento no bebe alcohol, no comience a hacerlo.

PASO 3:

PREVENGA PROBLEMAS

Los consejos de este folleto pueden ayudarle a prevenir errores al tomar medicamentos y problemas con el alcohol.

Algunas señales de problemas a los cuales prestar atención:

- mala memoria;
 - inestabilidad al caminar, caídas, accidentes;
 - problemas para dormir;
 - sentirse deprimido.
- Dígale a esa persona que usted está preocupado. Explíquelo por qué está preocupado diciéndole: “La última vez que te vi, me pareció que tenías problemas de equilibrio”.
 - Recomiende a esa persona que hable con un proveedor de atención médica o alguien más que pueda ayudar.

Si usted cree que tiene un problema con el alcohol u otra sustancia, hable con alguien que pueda brindarle ayuda. Puede hablar con un médico, un enfermero o un familiar. También puede hacer preguntas u obtener un referido llamando a la Línea de Ayuda para Información y Educación sobre Abuso de Sustancias de Massachusetts de manera gratuita al: 1-800-327-5050 | TTY: Utilice MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370.

Si usted cree que alguien que conoce tiene un problema con los medicamentos o con el alcohol:

Para protegerse a usted mismo y proteger a sus seres queridos y a sus mascotas, lo más adecuado es mantener sus medicamentos en un lugar seguro o cerrado bajo llave.

Para desechar medicamentos sin usar de una forma segura:*

- Conserve los medicamentos en sus envases originales. Deje los nombres de los fármacos a la vista para poder identificar el contenido si se tragan de forma accidental. Tache cualquier información personal de las etiquetas para que no pueda leerse.



- Mantenga los medicamentos en sus envases:
 - En el caso de las pastillas: agregue un poco de agua o gaseosa para disolverlas.
 - En el caso de los líquidos: agregue material no comestible como arena para gatos, café molido o tierra.
- Cierre las tapas y péguelas con cinta adhesiva.
- Visite www.mass.gov/DrugDropbox para conocer si existe un lugar permanente de recolección de medicamentos en su ciudad. De no ser así, oculte los envases de medicamentos en la basura. ¡NO los coloque en el recipiente de reciclaje.!

**La hoja informativa que se incluye con su medicamento puede indicarle que lo deseche por el drenaje o inodoro. Por ejemplo, estos fármacos deben desecharse por el drenaje porque son peligrosos para otras personas y para las mascotas:*

Actiq (citrato de fentanilo)

Parche transdérmico Daytrana (metilfenidato)

Sistema transdérmico Durogesic (fentanilo)

Pastillas de OxyContin (oxicodona)

Capsulas de Avinza (sulfato de morfina)

Pastillas de Baraclude (entecavir)

Capsulas de Reyataz (sulfato de atazanavir)

Pastillas de Tequin (gatifloxacina)

Zerit para solución oral (estavudina)

Pastillas de meperidina HCl

Percocet

(oxicodona y acetaminofeno)

Xyrem (oxibato de sodio)

Fentora (pastilla bucal de fentanilo)

PASO 4:

OBTENGA EL APOYO QUE NECESITE

Obtener apoyo (y brindarlo a otros) puede ser un buen método para prevenir problemas y permanecer saludable.

Aquí se incluyen algunas sugerencias:

- Si tiene preguntas, podría obtener ayuda con solo una llamada telefónica. Use los recursos listados en esta sección.
- Participe en actividades recreativas gratuitas o de bajo costo o en un centro de recreación o para personas de edad avanzada, en una congregación o iglesia o en otras organizaciones.
- Ayude a otros, sirva de voluntario.
- Dedíquese a pasatiempos: trabaje en el jardín, juegue dominós, lea, baile, cocine.
- Haga nuevas amistades. Decir “hola” es a menudo suficiente para comenzar una amistad.

Recursos

INFORMACIÓN SOBRE MEDICAMENTOS Y ASISTENCIA

Massachusetts Prescription Advantage

Línea gratuita: 1-800-AGE-INFO o 1-800-243-4636
www.800ageinfo.com

Información sobre el programa estatal de medicamentos recetados para personas de edad avanzada y otros servicios y programas, incluyendo centros locales para personas de edad avanzada.

Programa MCPHS Pharmacy Outreach

Línea gratuita: 1-866-633-1617
www.mcphs.edu/pharmacyoutreach

Información sobre programas de recetas gratis o a bajo costo, y respuestas a preguntas sobre salud y medicamentos. Servicios de intérpretes disponibles.

Centro Regional para el Control y la Prevención de Envenenamiento que presta servicio en Massachusetts y Rhode Island

Línea gratuita: 1-800-222-1222

TTY: 1-888-244-5313

www.maripoisoncenter.com

24 horas al día

Información y línea directa sobre posibles sobredosis y envenenamientos (en caso de peligro inmediato, llame al 911 o al número local de emergencias)

INFORMACIÓN Y TRATAMIENTOS PARA PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL USO DE SUSTANCIAS

Línea de Ayuda para el Abuso de Alcohol y Drogas de Massachusetts

Línea gratuita: 1-800-327-5050

TTY: Utilice MassRelay llamando

al 711 o al 1-800-439-2370

www.helpline-online.com

Siete días a la semana, servicios de intérprete disponibles

Información y referidos para servicios y programas concernientes al alcohol y drogas, programas de autoayuda y otros problemas relacionados.

INFORMACIÓN DE SALUD

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

Línea gratuita: 1-800-952-6637

TTY: Utilice MassRelay llamando

al 711 o al 1-800-439-2370

www.mass.gov/maclearinghouse

Copias gratuitas de este folleto y otros recursos en muchos idiomas

Departamento de Salud Pública de Massachusetts, División de Prevención y Bienestar

1-617-624-5070

TTY: 1-617-624-5992

www.mass.gov/dph/healthpromotion

Información sobre oportunidades para que personas mayores aprendan más acerca de su salud



**Departamento de
Salud Pública
de Massachusetts**

