

Polimedicación

Se habla de polimedicación cuando una persona toma muchos medicamentos distintos al mismo tiempo.

Esto generalmente ocurre cuando una persona tiene muchas enfermedades crónicas, como diabetes, presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, osteoporosis, y/o síntomas crónicos como dolor o insomnio, que requieren tratamiento con medicamentos a largo plazo. Las enfermedades y los síntomas crónicos se acumulan con la edad; por esta razón, los adultos mayores tienen un mayor riesgo de polimedicación.

¿Cuáles son los riesgos de la polimedicación?

- El uso de muchos medicamentos diferentes al mismo tiempo puede provocar errores en el almacenamiento o en la toma correcta. Los médicos clínicos pueden no saber qué medicamentos están tomando sus pacientes, lo que provocaría errores en las recetas. Por ejemplo, se puede recetar dos veces el mismo tipo de medicamento.
- Es posible que un medicamento no funcione tan bien cuando se usa con otros medicamentos que interfieren con su efecto. Esto se conoce como interacción farmacológica.
- Un medicamento usado para tratar una enfermedad o un síntoma puede tener un efecto negativo en otra enfermedad u otro síntoma. Esto se conoce como interacción entre el fármaco y la enfermedad. Por ejemplo, los medicamentos antiinflamatorios, frecuentemente usados como analgésicos, pueden aumentar la presión arterial y empeorar la función renal y, por lo tanto, las personas con presión arterial alta o problemas renales no deben usarlos.

¿Qué debo hacer si estoy tomando muchos medicamentos?

1. Tenga siempre una lista precisa y actualizada de los medicamentos que está tomando. Debe incluir aquellos que el médico le recetó, fármacos de venta libre, productos a base de hierbas y suplementos. Siempre tenga esta lista con usted y actualícela cada vez que los medicamentos recetados cambien.
2. Asegúrese de que su médico conozca todos los medicamentos de venta libre y suplementos que está tomando.
3. Comprenda por qué está tomando los medicamentos que le recetaron. Analice con su médico a qué efectos secundarios debe estar atento y pregunte si cualquier síntoma que pueda estar experimentando (por ejemplo, náuseas, mareo leve, no pensar claramente) podría ser una efecto secundario del medicamento. De ser necesario, consulte páginas web y documentos en línea que den información sobre el fármaco (por ejemplo, el sitio Medline Plus de la US National Library of Medicine [<https://medlineplus.gov/druginformation.html>]).
4. Analice con su médico los regímenes de medicamentos periódicamente. Pregunte si hay algún medicamento que pueda dejar de usar. Algunas enfermedades o algunos síntomas pueden empeorar su salud y su calidad de vida, por lo que tratarlos con los medicamentos adecuados es una prioridad.


Autores: Dr. Graziano Onder; Dra. Alessandra Marengoni, PhD

Fuentes: Steinman MA. Polypharmacy—time to get beyond numbers. *JAMA Intern Med.* 2016;176(4):482-483.


Kok RM, Reynolds CF III. Management of depression in older adults: a review. *JAMA.* 2017;317(20):2114-2122.

Lipska KJ, Krumholz H, Soones T, et al. Polypharmacy in the aging patient. *JAMA.* 2016;315(10):1034-1045.


Consejos para manejar la polimedicación




Tenga una lista precisa y actualizada de sus medicamentos recetados.
Pídale a cada médico clínico que visite que revise su lista.




Informe a su médico sobre cualquier suplemento, productos a base de hierbas y medicamentos de venta libre que esté tomando.



Comprenda por qué está tomando cada uno de los medicamentos.
Esté al tanto de los efectos secundarios a los que tiene que prestar atención.



Analice con su médico formas de simplificar su régimen de medicamentos.
Pregunte si puede discontinuar algún medicamento.



Tome todos los medicamentos según lo recetado.
No deje de tomar repentinamente ningún medicamento recetado.

N. Reback

Otras enfermedades y otros síntomas pueden tener un efecto limitado en su salud y su calidad de vida; por lo tanto, se puede evitar usar algunos medicamentos para tratarlos. Es útil involucrar a la familia y a los cuidadores, especialmente si tiene problemas de memoria. Pregúntele a su médico si hay algún medicamento que ya no necesite y si los cambios en el estilo de vida (por ejemplo, dieta, actividad física y pérdida de peso) pueden ayudar a suspender alguno de sus medicamentos.

5. Evite interrumpir repentinamente los medicamentos recetados. Si tiene problemas para tomar sus medicamentos correctamente, analice con su médico la posibilidad de simplificar su régimen de medicamentos o de elegir medicamentos que pueda tomar menos veces al día. De ser necesario, use ayudas o herramientas para simplificar el uso de los medicamentos (por ejemplo, cajas diarias o semanales para pastillas).

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute on Aging
www.nia.nih.gov/health/safe-use-medicines-older-adults

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.