

Unidad 3. Medicinas y monitoreo de la salud de las personas adultas mayores

3.1 Acciones para asegurar una correcta atención médica.

Al acudir a las revisiones médicas de la persona adulta mayor, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- ✓ Hacer una lista para su médico de todos los medicamentos que usa en forma rutinaria u ocasionalmente.
- ✓ Informar a su médico sobre cualquier condición que pueda afectar su capacidad para tomar ciertos medicamentos, como alergias, infarto, hipertensión, enfermedad cardíaca severa, problemas hepáticos o pulmonares.
- ✓ Preguntar o tratar de aclarar cualquier duda que tenga.
- ✓ Siempre que sea posible, solicitar informaciones por escrito.
- ✓ Organizar sus medicamentos para facilitar su localización, identificación y administración.
- ✓ Revisar periódicamente los medicamentos y descartar aquellos que están vencidos.

Recomendaciones para la atención de la o el adulto mayor, basadas en sus dificultades más comunes:

Minimizar la confusión de los pacientes. Aun si los pacientes adultos mayores no tienen disfunciones físicas o cognitivas, algunos tienen problemas auditivos, visuales o de lenguaje. Para minimizar la confusión, las instrucciones deben ser dadas de manera sencilla, paso a paso, y dando las recomendaciones en forma positiva. Deben repetirse y en cada paso estar seguros de que el paciente comprendió antes de avanzar al siguiente paso. Se debe hablar despacio y en tono bajo cuando los pacientes tienen problemas auditivos. Los materiales escritos deben tener la letra de tamaño grande para pacientes con dificultades visuales.

Reducción del riesgo de caídas. Algunos medicamentos pueden causar sedación y debilidad, que puede aumentar el riesgo de caídas. Por lo que se deben identificar e interactuar con el médico tratante para discutir la suspensión de uso o recomendar alternativas terapéuticas más seguras.

Estuches: Si los empaques de los medicamentos no tienen dispositivo de seguridad para niños, se debe aconsejar a los pacientes que los almacenen fuera de su alcance. Además, las personas mayores pueden necesitar apoyo para manipular algunos empaques o para distinguir sin equivocación diferentes medicamentos.

Homógrafos y homófonos: Las y los adultos mayores deben ser alertados sobre la existencia de medicamentos diferentes cuya apariencia, grafía o sonoridad del nombre son parecidos.

3.1.1 Formas farmacéuticas recomendables para las y los adultos mayores



Para facilitar la administración de fármacos en personas adultas mayores, debe seleccionarse el tipo de presentación farmacéutica más adecuada, las presentaciones sólidas, como cápsulas, comprimidos o tabletas, son mal toleradas por ellas, ya que resulta difícil su deglución. El uso de presentaciones líquidas, como jarabes, soluciones y comprimidos efervescentes, constituye una mejor alternativa. Los supositorios, también pueden ser

una buena forma de administración de medicamentos en personas adultas mayores.

Al utilizar medicamentos cuya forma de administración sea compleja, como los aerosoles, se debe explicar claramente a la o el adulto mayor la forma correcta de utilizarlos, y siempre debe informarse al paciente o a su cuidador de las razones por las que se prescribe el fármaco, cuáles son los efectos terapéuticos esperados y cuáles los efectos secundarios a vigilar.

El abandono de los tratamientos es otro de los problemas en las y los adultos mayores. Se debe ser consciente de la posibilidad del incumplimiento terapéutico e instruir a los pacientes sobre lo que deben hacer en caso de olvidar alguna dosis. Para evitar los abandonos debe simplificarse la pauta terapéutica al máximo y si es posible, hacer coincidir la toma del medicamento con alguna actividad, como pueden ser las comidas, para reforzar la memoria del paciente. De ser posible, se elegirán fármacos o presentaciones farmacéuticas que permitan una sola administración diaria, ya que la mayor comodidad mejora el cumplimiento. Ante un paciente geriátrico siempre hay que intentar que tome el menor número de medicamentos posible, prescribir formas farmacéuticas bien toleradas y con pautas simples y cómodas, ajustar la dosis y educar al paciente o a los familiares acerca del uso correcto de los fármacos y de la importancia de la no automedicación.

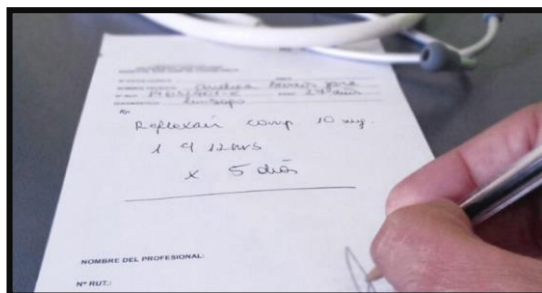
3.1.2 Trastornos inducidos por fármacos

Los trastornos más comunes inducidos por fármacos son:

- ✓ Caídas
- ✓ Confusión
- ✓ Somnolencia
- ✓ Arritmias cardíacas
- ✓ Diarreas
- ✓ Incontinencia urinaria

Medidas útiles a la hora de la medicación en adultos mayores:

En caso de que el adulto mayor presente problemas de alteración en la función intelectual o analfabetismo de algún tipo, así como problemas de visión o sordera, se debe buscar orientación profesional a la hora de cumplir la prescripción o receta.



- ✓ Debe evitarse a toda costa la automedicación.
- ✓ Los medicamentos deben estar etiquetados con letras grandes y accesibles a la lectura.
- ✓ Revisar siempre la caducidad de los medicamentos.
- ✓ No se debe alterar la dosis prescrita por el médico, bajo ninguna circunstancia.
- ✓ Se debe considerar que los efectos de los medicamentos se modifican con la edad.
- ✓ Si se toma más de un medicamento, se debe cuidar que no se consuman todos de manera simultánea.
- ✓ Preferir aquellas presentaciones farmacéuticas más fáciles de administrar.

Es común que el adulto mayor consuma varios medicamentos y pueda llegar a confundirse y duplicar su dosis, por otro lado, existe la tendencia hacia la auto-medicación, esto es muy peligroso y, por lo tanto, necesario que el familiar o cuidador tengan control de la situación.

Se recomienda llevar en una libreta o bitácora el control diario de cada medicamento y usar organizadores de pastillas.