MEDICAMENTOS DE ALTO RIESGO: INFORMACIÓN PARA LAS PERSONAS MAYORES

ENTENDER LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO ES IMPORTANTE PARA SU BIENESTAR

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) calculan que la cantidad de personas de la tercera edad en Estados Unidos se duplicará para el año 2050.[1] Este crecimiento se debe a los avances en el cuidado de la salud y la promoción del envejecimiento saludable.

¿Cuáles son algunos de los efectos del envejecimiento?

A medida que se envejece, el cuerpo sufre cambios. Algunos cambios que puede experimentar incluyen:[2,3]

- Cambios en el sueño
- Cambios digestivos y en los hábitos de alimentación
- Reducción de la habilidad funcional
- Disminución de la visión y la audición
- Cambios en la memoria y el pensamiento
- Pérdida ósea y muscular
- Cambios en el modo en que el organismo maneja los medicamentos

Si bien estos cambios podrían representar un problema, la buena noticia es que existen recursos que pueden ser de ayuda. Aquí ofrecemos más información sobre los medicamentos de alto riesgo, posibles medicamentos alternativos, preguntas para hacerle al médico y consejos para envejecer de forma saludable.

¿Qué es un medicamento de alto riesgo?

No todos reaccionamos a los medicamentos de la misma manera.[3] Su amigo puede tomar un medicamento que le funciona bien, pero posiblemente a usted no le funcione en lo absoluto, aunque los dos tengan la misma afección médica. O un medicamento que usted toma sin inconvenientes puede causarle efectos secundarios a su vecino.

Siempre es prudente saber cómo se sentirá con los medicamentos que toma y a qué efectos secundarios debe estar atento. A medida que las personas envejecen, los organismos responden distinto a todo, lo que incluye comida, medicamentos y suplementos. Algunos medicamentos se denominan medicamentos de alto riesgo porque pueden causar efectos secundarios dañinos como caídas, confusión, somnolencia y debilidad.

Humana.

Y0040_GHHKDYQSP_C 1218

Medicamentos de alto riesgo que se recetan con frecuencia y alternativas posibles[4,8]

Medicamento de alto riesgo	Afecciones que estos medicamentos ayudan a tratar	Efectos secundarios potenciales	Alternativas posibles
Amitriptilina (Amitriptyline)	Depresión Insomnio Dolor neuropático Fibromialgia	Sueño Debilidad Mareo Boca seca Estreñimiento Visión borrosa	Depresión: inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI, por sus siglas en inglés): escitalopram, fluvoxamina, sertralina, citalopram*; serotonina e inhibidores de la recaptación de norepinefrina (SNRI, por sus siglas en inglés): duloxetina, venlafaxina Insomnio: trazodona Belsomra Dolor neuropático: gabapentina, duloxetina
Carisoprodol **Ciclobenzaprina** **Metaxalona** **Methocarbamol**	Espasmos musculares	Sueño Aumento del riesgo de caídas y fracturas Náuseas	baclofeno tizanidina
Digoxina (dosis diaria mayor de 0.125 mg)	Fibrilación auricular Insuficiencia cardíaca	Mareo Confusión Cambios de la visión Náuseas Vómitos	Ajustar otros medicamentos para la insuficiencia cardíaca
Productos que contienen estrógenos	Tratamientos hormonales	Aumento del riesgo de cáncer de mama o de endometrio NOTA: tomar este medicamento no ofrece protección contra un evento como ataque al corazón o derrame cerebral	Sofocos: sertralina, venlafaxina o citalopram* Sequedad: Estrace crema, Premarin crema Salud ósea: alendronato, raloxifeno, calcio, vitamina D
Gliburida (Glyburide)	Diabetes	Bajo nivel de azúcar en sangre Náuseas Mareo	glimepirida glipizida
Zolpidem **Zaleplon** **Eszopiclona** (más de un suministro total para 90 días en un año)	Insomnio y dificultad para dormir	Sueño Confusión Aumento del riesgo de caídas y fracturas	Sin medicamentos: mejores hábitos de sueño Medicamentos: trazodona o Belsomra

*Citalopram 20 mg/d es la dosis máxima para personas con 60 años en adelante. Citalopram (Celexa) Ver información de prescripción: Dosis y administración (Dosage and Administration): sección Poblaciones especiales (Special Populations): http://pi.actavis.com/data_stream.asp?product_group=1906&p=pi&language=E

Pídale a su proveedor de cuidado de la salud una lista completa de los medicamentos de alto riesgo. Si toma cualquiera de los medicamentos anteriormente mencionados, hable con su proveedor de cuidado de la salud. Aunque no experimente ningún efecto secundario, pueden existir alternativas mejores o más seguras para prevenir posibles efectos secundarios en el futuro.

Para ver una lista completa de los medicamentos de alto riesgo, su proveedor de cuidado de la salud puede visitar **Humana.com/DrugLists** y luego seleccionar el enlace “Medications to avoid in the elderly” (Medicamentos que se deben evitar en personas mayores).

Y0040_GHHKDYQSP_C 1218

Pregúntele a su médico sobre los medicamentos de alto riesgo

- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Cómo debo tomar mis medicamentos?
- ¿Hay algo que deba evitar mientras tomo mis medicamentos?
- ¿Los medicamentos son realmente necesarios o alguno se usa para tratar el efecto secundario de otro?
- ¿Cuáles son los beneficios, así como los efectos secundarios, de mis medicamentos?
- Si bien actualmente no tengo ningún síntoma, ¿corro más riesgo de sufrir efectos secundarios perjudiciales por tomar este medicamento?
- ¿Se puede cambiar el medicamento de alto riesgo por una alternativa más segura?
- ¿Pueden mis medicamentos aumentar el riesgo de caídas?
- ¿Los medicamentos que tomo influyen en el sueño?
- ¿Qué debo hacer si omito una dosis?

Siempre tenga una lista actualizada de los medicamentos para darle a sus proveedores de cuidado de la salud. Incluya todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta sin receta, vitaminas, productos a base de hierbas y suplementos.

Humana®

Y0040_GHHKDYQSP_C 1218

Consejos para envejecer de forma saludable

A pesar de los cambios que se producen, existen muchas cosas que puede hacer para envejecer con alegría y salud.

- Mantenga una actitud positiva. Concéntrese en las cosas por las que tiene que estar agradecido y persevere en los tiempos difíciles.
- Manténgase activo. El ejercicio regular puede ayudar a mantener el peso corporal, conservar el corazón en forma y levantar el estado de ánimo.
- Manténgase mentalmente activo. Lea libros, haga crucigramas, busque un nuevo pasatiempo y diviértase con juegos que ejerciten la mente.
- Lleve una dieta saludable. Haga hincapié en consumir muchas frutas y verduras frescas con cantidades moderadas de cereales integrales, productos lácteos con bajo contenido de grasa, carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos, sin excederse de sus necesidades de calorías diarias.
- No fume. Fumar está vinculado a varias afecciones de salud peligrosas. Si actualmente fuma, hable con su médico sobre cómo dejar de fumar.
- Manténgase socialmente activo. Hable con sus amigos y familiares regularmente.

Si tiene problemas para dormir, siga estos consejos:[5]

- Vaya a dormir y despiértese a la misma hora todos los días
- Dedique un poco de tiempo a tomar sol todos los días
- Evite el ejercicio, el alcohol y la cafeína entre cuatro y seis horas antes de ir a la cama
- Evite mirar televisión antes de dormir
- No duerma siestas después de las 2 p.m. y haga siestas cortas
- Si tiene hambre antes de acostarse, coma un refrigerio saludable y liviano
- Duerma en una cama cómoda y mantenga la habitación fresca y oscura por la noche

Siga estos pasos para prevenir resbalones y caídas:[6,7]

- Use calzado a su medida y ate bien los cordones
- Consuma una cantidad suficiente de calcio y vitamina D
- Retire los artículos con los que puede tropezar
- Hágase revisiones de la vista todos los años
- Instale pasamanos en las escaleras, dentro de la tina y junto al inodoro
- Use alfombrillas antideslizantes en toda la casa
- Mejore la iluminación en su hogar
- Use un bastón o un andador
- Use una luz de noche
- Contrólese la presión arterial acostado y de pie
- Tenga en cuenta un programa de ejercicios o terapia física
- Fije las alfombras sueltas y retire los muebles de las áreas de alto tránsito

Este material se provee solo con fines informativos y no debe tomarse como consejo médico ni debe usarse como reemplazo del asesoramiento de un profesional médico certificado. Debe consultar con su médico para determinar qué es adecuado para usted.

Referencias

[1] Centers for Disease Control and Prevention. The State of Aging and Health in America 2013. Atlanta, GA:Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2013

[2] Changes in the body with aging. Manuales de Merck (Merck Manuals). Revisado en mayo de 2017. Extraído de: www.merckmanuals.com/home/older-people's-health-issues/the-aging-body/changes-in-the-body-with-aging

[3] Aging and Drugs. Manuales de Merck (Merck Manuals). Revisado en junio de 2015. Extraído de: https://www.merckmanuals.com/home/older-people's-health-issues/aging-and-drugs/aging-and-drugs

[4] Humana. Medicamentos que deben evitarse en los ancianos. Extraído de: apps.Humana.com/marketing/documents.asp?file=1578031

[5] Bloom HG, Ahmed I, Alessi CA, et al. Evidence-based recommendations for the assessment and management of sleep disorders in older persons. J Am Geriatr Soc. 2009;57:761-789.

[6] American Geriatrics Society, British Geriatrics Society. AGS/BGS clinical practice guideline: prevention of falls in older persons. New York (NY): American Geriatrics Society; 2010. Varios p.

[7] Humana Falls Prevention Campaign

[8] The American Geriatrics Society 2015 Beers Criteria Update Expert Panel (2015). American Geriatrics Society 2015 Updated Beers Criteria for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults. Journal of the American Geriatrics Society. DOI: 10.1111/jgs.13702. Extraído de: www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgs.13702/full

Humana.

Y0040_GHHKDYQSP_C 1218

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:
  Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
  Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**, o por correo postal o por teléfono a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).**

Los formularios de quejas están disponibles en **https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on your ID card (TTY: 711)

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on your ID card **(TTY: 711)**... ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que figura en su tarjeta de identificación **(TTY: 711)**... 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電會員卡上的電話號碼 **(TTY: 711)**... CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số điện thoại ghi trên thẻ ID của quý vị **(TTY: 711)**... 주의 : 한국어를 사용하시는 경우 , 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다 . ID 카드에 적혀 있는 번호로 전화해 주십시오 **(TTY: 711)**... PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tawagan ang numero na nasa iyong ID card **(TTY: 711)**... ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Наберите номер, указанный на вашей карточке-удостоверении **(телетайп: 711)**... ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele nimewo ki sou kat idantite manm ou **(TTY: 711)**... ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro figurant sur votre carte de membre **(ATS: 711)**...UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Proszę zadzwonić pod numer podany na karcie identyfikacyjnej **(TTY: 711)**... ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número presente em seu cartão de identificação **(TTY: 711)**... ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero che appare sulla tessera identificativa **(TTY: 711)**... ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Wählen Sie die Nummer, die sich auf Ihrer Versicherungskarte befindet **(TTY: 711)**... 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。お手持ちの ID カードに記載されている電話番号までご連絡ください **(TTY: 711)**...

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با شماره تلفن روی کارت شناسایی تان تماس بگیرید **(TTY: 711)**...

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'dęę́', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, námboo ninaaltsoos yézhí, bee nééé ho'dólzin bikáá'ígíí bee hólne' **(TTY: 711)**...

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم الهاتف الموجود على بطاقة الهوية الخاصة بك **(TTY: 711)**.