

## ¿ESTOY TOMANDO DEMASIADOS MEDICAMENTOS?



Foto: © IrisArt - Fotolia.com

### ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

Si los medicamentos se emplean correctamente ayudan a prevenir enfermedades, aliviar molestias y curar enfermedades. Pero quien debe ser tratado de forma duradera por diversas molestias tiene que tomar frecuentemente muchos remedios. En la terminología especializada la toma de varios medicamentos al mismo tiempo se denomina *Multimedicación* o *Polifarmacia*. El problema es que al aumentar la cantidad de los medicamentos que se toman aparecen también más efectos no deseados.

En esta información usted se enterará de porqué un paciente recibe muchos remedios diferentes y cuáles son los riesgos que esto conlleva. Usted mismo podrá aprender a tomar solamente los medicamentos que realmente necesita.

### Resumen: ¿Qué es multimedicación?

- Se entiende por multimedicación la toma simultánea de diferentes remedios.
- Diferentes medicamentos pueden influenciarse recíprocamente y provocar más efectos no deseados como náuseas, estreñimiento, dolor de cabeza, aturdimiento o hemorragias. La consecuencia de la multimedicación también puede ser un tratamiento en el hospital y, en el peor de los casos, la muerte.
- Hay una serie de posibilidades para reducir la cantidad de remedios a tomar y, de esa forma, reducir también los efectos no deseados: por ejemplo finalizar la toma de medicamentos que ya no son necesarios o suspender la toma de remedios ineficaces.
- Lo importante es que hable con su médico. Él debe saber exactamente qué medicamentos toma usted. Junto con usted él podrá decidir qué remedios deberá tomar y cuáles no.

### ¿CÓMO SE LLEGA A LA MULTIMEDICACIÓN?

Hay muchas razones para la toma simultánea de muchos medicamentos diferentes:

- Un paciente padece varias enfermedades que deben ser tratadas permanentemente con medicamentos. Dado que con el aumento de la edad generalmente aparecen más problemas de salud, especialmente las personas mayores toman al mismo tiempo muchos medicamentos diferentes.
- Con el correr de los años se agregan nuevos remedios pero los „viejos“ no se modifican.
- No se suspenden los tratamientos ineficaces.
- A causa de molestias o enfermedades repentinas se recetan medicamentos adicionales y no se suspenden cuando el afectado ya está bien.
- Un paciente es atendido por diferentes médicos que no saben o no saben de forma suficiente qué medicamentos han recetado los otros médicos.
- Aparecen efectos colaterales que no se reconocen como tales y en lugar de suspender el medicamento desencadenante o reducir la dosis, se le receta al paciente otro medicamento para aliviar el efecto colateral.
- El paciente toma por su cuenta medicamentos de venta libre. El médico no sabe nada de eso.
- Frecuentemente, el paciente o el médico piensan que todo trastorno se debe tratar con remedios. Sin embargo, muchas molestias son sólo pasajeras, desaparecen solas y no necesitan ser tratadas con medicamentos.
- Las expectativas de la utilidad de un tratamiento con remedios son muy altas.
- Los objetivos del tratamiento son demasiado rigurosos, por ejemplo niveles de azúcar en sangre o de tensión sanguínea muy bajos. Por eso se administran más medicamentos o dosis más altas.

## ► Multimedicación

### ► CONSECUENCIAS DE LA MULTIMEDICACIÓN

La toma de medicamentos de forma regular y correcta es decisiva para el éxito al tratar molestias o enfermedades. Pero no siempre es sencillo tomar medicamentos según las indicaciones. Quien toma muchos medicamentos pierde rápidamente la noción sobre el medicamento correcto y la dosificación correcta en el momento correcto. Un plan de medicamentos demasiado extenso puede provocar que los remedios no se tomen de forma correcta.

Con cada nuevo medicamento aumenta el riesgo de efectos no deseados. Frecuentemente, aparecen molestias generales, como cansancio, inapetencia, mareos, náuseas, confusión o aturdimiento. Caídas y lesiones graves pueden ser también una consecuencia. Bajo la influencia de anticoagulantes pueden producirse hemorragias espontáneas, fuertes o prolongadas. Algunos pacientes deben ser tratados en el hospital por los efectos colaterales de los remedios.

En general, se debe tener en cuenta que al tomar varios medicamentos los efectos sobre el cuerpo, las interacciones y los efectos no deseados ya no son previsibles. Menos a veces es más!

### ► ¿QUE PUEDE HACER USTED?

No siempre se puede evitar la toma de muchos remedios, pero a veces algunos son innecesarios. Los siguientes consejos le podrán ayudar a adecuar, junto con su médico, el tratamiento con medicamentos a sus necesidades personales:

- Uno de los médicos que le atiende tiene que ser su interlocutor principal cuando se trata de remedios. Confíe en él. Él tiene que saber exactamente qué medicamentos recetados tiene que tomar usted y cómo y cuáles no toma o debe tomar de otra forma.

- Explíquelo a su médico cuáles son sus deseos, miedos y preocupaciones. Juntos podrán decidir cuáles son las molestias o enfermedades que deben ser tratadas primero.
- Solicite una cita especial a su médico y llévele todos sus medicamentos, también aquellos que usted mismo haya comprado y los prospectos.
- Si usted toma 5 medicamentos o más o tiene, por lo menos, 3 enfermedades crónicas, es recomendable que verifique los medicamentos una vez por año junto con su médico.
- Haga una lista de todos los medicamentos que toma, tanto los recetados como los comprados por usted mismo. No incluya sólo comprimidos en esa lista, sino también por ejemplo sprays, gotas o cremas. También remedios a base de plantas, vitaminas u otras cosas forman parte de esta lista.
- Lleve siempre esa lista de medicamentos consigo. Preséntela cuando vaya al médico, en la farmacia o si está en una clínica.
- Si al iniciar un tratamiento con un nuevo remedio aparecen molestias, consulte a su médico.
- Pregúntele a su médico si realmente sigue necesitando todos los medicamentos. Los estudios demuestran que cuanto menos medicamentos tome un paciente, mejor será la aceptación.
- No suspenda ningún medicamento sin consultarlo con su médico. Tampoco modifique por su cuenta la cantidad de los medicamentos que tiene que tomar.
- No todos los problemas de salud deben tratarse con medicamentos. Muchas veces las molestias se van por sí solas sin tratamiento o pueden tratarse de otra forma. Consúltele a su médico si no sería mejor esperar o si no serían de ayuda otras medidas como, por ejemplo, el movimiento.

### ► MÁS INFORMACIÓN

#### Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

Esta información se basa en la Guía **de manejo** „Multimedicación“. Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas, el documento metodológico y otros enlaces de interés:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation)

Información breve para pacientes „Tomar los medicamentos de forma segura“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

DOI: 10.6101/AZQ/000282

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Por recomendación