

La epidemia de drogas ocultas entre las personas mayores

Las personas de más de 60 años toman un promedio de 15 medicamentos recetados al año, lo que genera altos riesgos de adicción en los mayores según Helpycare.com

Andrés Comillas, antiguo profesional de la industria gráfica que se jubiló hace 15 años y hoy tiene 79, sufrió recientemente una caída que le causó fractura de cadera. Sufre diabetes y Parkinson, lo que le obliga a seguir una rutina farmacológica semanal de más de 15 pastillas, cremas y otras medicinas.

Todo el mundo tiene en la familia personas de edad avanzada expuestas a la toma de fármacos con sus correspondientes tratamientos.

Según el Instituto Nacional de Estadística en su informe publicado en 2018 sobre la medicalización de la sociedad, los mayores de 65 años suponen más del 19% de la población española. Las personas de edad avanzada son cada vez más numerosas debido al aumento de la esperanza de vida, y los familiares para cuidarles, cada vez menos, por la caída de la natalidad. El Ministerio de Sanidad facilitó datos recientes en su último estudio de 2018 sobre el uso y coste de fármacos para corroborar que este grupo demográfico es el que más gasto sanitario supone: cada persona mayor gasta una media de 552,5 euros cada año en medicamentos.

Según Helpycare, especialistas en selección y gestión de personal doméstico y para el cuidado de dependientes, tomar un cóctel de medicinas puede causar reducción de la capacidad para realizar las tareas diarias, incontinencia urinaria y problemas de nutrición, mayor mortalidad, delirios, mareos o caídas. Esto es, se agudizan los llamados síndromes geriátricos, también conocidos como los 4 gigantes de la geriatría, a saber: inmovilidad, inestabilidad y caídas, incontinencia urinaria y deterioro cognitivo.

La Sociedad Americana de Consultores Farmacéuticos realizó en 2019 un estudio sobre este tema para dar visibilidad a un problema alarmante extrapolable a la sociedad española.

El informe se centró en determinar el posible abuso de analgésicos disponibles con prescripción médica entre las personas de edad avanzada o ancianos. Una epidemia de drogas totalmente legal y generalmente oculta que está ocurriendo en el otro extremo del espectro de edad típico (los jóvenes) del consumo de sustancias adictivas: la cantidad de medicamentos, tanto recetados como de venta libre, que toman las personas ancianas.

De acuerdo con este informe, las personas de 65 a 69 años toman un promedio de 15 medicamentos recetados al año, un número que crece hasta los 18 medicamentos en el intervalo de edad de 80 a 84 años. A todo esto hay que añadir los innumerables medicamentos de venta libre, remedios naturales ya sean herbales, vitaminas y minerales que tomados por sí solos o en combinación, podrían causar

más problemas que soluciones.

Los datos más actualizados sobre el uso de fármacos en España los proporciona el Ministerio de Sanidad. El consumo de ansiolíticos en España ha crecido hasta llegar a los 55 DHD (dosis diaria definida por cada 1000 habitantes), lo que supone que un 5,5% de españoles toma este medicamento a diario.

La importancia del cuidado y uso racional de medicamentos, una tarea de todos
El problema de la polimedición, como se llama al consumo de multitud de medicamentos, y los efectos secundarios que causa, es en gran parte el resultado del sistema de atención médica fragmentado y de un deficiente acompañamiento del enfermo. Desde las visitas apresuradas al médico, a la promoción directa de medicamentos en pacientes mal informados sobre qué fármaco tomar, y la desorganización en los horarios y duración de los tratamientos.

La complejidad asociada con el uso de múltiples medicamentos hace que los pacientes no sigan las instrucciones médicas con precisión o no tomen los medicamentos con las indicaciones recomendadas.

Desde Helpycare, especialistas en selección de cuidadores de ancianos lo tienen muy claro: el papel que juega el cuidador y el familiar en la atención y el seguimiento farmacológico del anciano y del dependiente, es clave para reducir o frenar las adicciones farmacológicas.

Algunas de las medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo de adicciones son:

Tener siempre a mano (por ejemplo en la puerta de la nevera) la lista de medicamentos y los momentos del día en que se deben tomar. Ser estrictos con su dosificación.

Utilizar dispensadores diarios o semanales con espacios diferentes para cada día (desayuno, comida y cena). Mejor utilizar dispensadores con distintos colores para cada toma o día de la semana, y con números o letras grandes.

Cada vez que el anciano acuda a un médico diferente al habitual, llevar consigo una relación de los tratamientos que se están siguiendo, con el fin de que éste valore su prescripción teniendo en cuenta las posibles interacciones entre ellos y sus efectos adversos.

Cuando el anciano acuda al médico, que sea acompañado por un familiar o cuidador que esté en contacto frecuente con él, de forma que pueda supervisar que el anciano sigue las prescripciones del médico correctamente.

Si el médico cambia alguno de los medicamentos del tratamiento, es conveniente deshacerse

inmediatamente de aquellos que se han eliminado del tratamiento, preferiblemente llevándolos a la farmacia, no tirándolos por el retrete o a la basura. Así evitaremos confusiones.

Evitar la automedicación. Sólo un médico puede indicar cuál es el tratamiento más adecuado teniendo en cuenta las posibles interacciones entre medicamentos y los posibles efectos adversos.

Consultar al médico ante la aparición de nuevos síntomas o de aquellos que ya estaban controlados con el tratamiento pero que vuelven a aparecer.

En conclusión, para evitar las adicciones y los riesgos de la polimedicación, los familiares y cuidadores deben estar vigilantes ante la aparición de signos o circunstancias que favorezcan el incumplimiento de una o varias tomas, ya sea de forma puntual o frecuente. Deben asegurarse de que el anciano toma sus medicamentos en la dosis y momentos indicados por el médico.

Estas afirmaciones llevan a la conclusión de que en caso de que como familiares no se disponga del tiempo para ello, se deberá apoyarse en cuidadores profesionales a domicilio. En este sentido, es crítico seleccionar y contratar un servicio de cuidados y atención de personas mayores que no sólo acompañe al anciano o persona dependiente, sino que le ayude a controlar su medicación, su higiene, y su agenda diaria. Helpycare es un ejemplo de agencia de selección de personal como enfermeros para el cuidado de ancianos y dependientes a domicilio, que tienen referencias, experiencia, y transmitan seguridad, fiabilidad, respeto y cariño al anciano.

Más información en Helpycare.com

Datos de contacto:

Helpycare

Cuidado de ancianos a domicilio y agencia de personal doméstico

652 29 13 01

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>