

Desprescripción

¿Toma más de cinco medicamentos diferentes cada día?

En nuestro país, las personas cada vez viven más años y con la edad van apareciendo problemas crónicos de salud. A menudo, para controlar los síntomas o para prevenir la aparición de complicaciones se requiere la toma de medicamentos durante largos períodos de tiempo. Por ello, cada vez más gente tiene que tomar muchos fármacos. Muchas personas mayores de 65 años tienen que tomar **cinco medicamentos o más cada día**: se dice que son personas con **polimedicación**. Algunas, incluso, han de tomar diez fármacos o más diariamente (hiperpolimedicación).



Sabemos que cuantos más fármacos se toman, más posibilidades hay de que aparezcan efectos secundarios (caídas, confusión, pérdida de memoria, dolor muscular, sequedad de boca o estreñimiento), interacciones entre los fármacos y, también, que se cometa algún tipo de error o de olvido en la medicación. La polimedicación puede conllevar, incluso, ingresos hospitalarios.

Por otra parte, con la edad avanzada cambia el metabolismo: se altera la absorción, la distribución corporal, la eliminación de los medicamentos... y esto puede provocar que se acumulen medicamentos en la sangre en cantidades perjudiciales.

La desprescripción

En los últimos años, y para garantizar un uso correcto de los medicamentos y mejorar la salud y la seguridad de las personas, ha aparecido la recomendación de la **DESPRESCRIPCIÓN**, es decir, la reducción o retirada de medicamentos

que con el tiempo han dejado de ser necesarios o bien que conllevan más riesgos que beneficios.

La mayoría de personas reciben medicamentos recetados por diversos médicos/as (de familia u otros especialistas) y en diferentes entornos (centro de atención primaria -CAP-, urgencias, mutua privada, etc.). Es importante periódicamente con el médico/a y con enfermería del CAP para que se revise la medicación que se está tomando. Se asegurarán de que toma los fármacos más adecuados, en las dosis correctas, en las condiciones óptimas y que no son contraproducentes entre sí. Le explicarán qué medicamentos mantener, cuáles retirar y de cuáles puede disminuir la dosis. Respecto a los fármacos a retirar, le explicarán cómo debe dejarlos de tomar: a menudo se deben retirar poco a poco y hay que hacer un seguimiento o un análisis de sangre durante su retirada. El farmacéutico también le podrá aclarar sus dudas al respecto.



Se sabe que hay cuatro grupos de medicamentos con **sobreutilización**: pastillas para dormir, protectores de estómago, antiinflamatorios y tratamientos para disminuir el colesterol. Si toma alguno de estos fármacos, consulte con su médica/o o enfermera/o si puede dejarlo de tomar.

Como conclusión podemos afirmar que no hay medicamentos "para toda la vida". Cuando iniciamos un tratamiento, debemos comentarlo con el médico/a de familia e ir revisando periódicamente si todavía es necesario mantenerlo.

No deje nunca de tomar un fármaco sin consultarlo previamente con su médica/o.