



Cómo controlar la medicación crónica en Navidad

En Navidades se hace difícil seguir el cumplimiento de la medicación crónica y no abandonar los hábitos saludables establecidos

Por MONTSE ARBOIX | 17 de diciembre de 2014



Imagen: Stephen Dicker

Las fiestas navideñas se caracterizan por las reuniones familiares, las celebraciones, los banquetes y, también, los excesos. En mitad de tanto bullicio, descontrol de horarios y, en ocasiones, tanto estrés, a las personas que sufren enfermedades crónicas, a veces, se les hace difícil controlar la medicación y seguir el plan terapéutico prescrito por el facultativo. Sin embargo, es de suma importancia para evitar males mayores. En este artículo se aportan algunos consejos para asegurarse un buen cumplimiento de la medicación de las enfermedades crónicas en Navidad y cómo evitar las reacciones adversas a los fármacos.

En España, las cifras de las enfermedades crónicas no dejan indiferente: provocan ocho de cada diez consultas en Atención Primaria y seis de cada diez ingresos hospitalarios. De hecho, según datos de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI), se calcula que uno de cada seis españoles mayores de 15 años sufre una enfermedad crónica. Se estima que hasta un 20% de los pacientes con enfermedades crónicas que ingresan en el hospital lo hacen por un mal control de la dolencia. Por ello, incluso durante las Navidades, para evitar un problema de salud grave, no hay que perder de vista los buenos hábitos en alimentación y descanso, en la práctica de ejercicio y, por supuesto, no olvidar la importancia que supone el buen cumplimiento farmacológico en el control de la enfermedad.

Medicamentos y edad avanzada: consejos

Durante las Navidades, no hay que perder de vista los buenos hábitos saludables y no olvidar

Como norma general, a partir de ciertas edades, se hace frecuente el uso continuado de fármacos, sea por enfermedades crónicas o dolencias agudas. Y también es habitual su incumplimiento (olvidos de dosis, confusiones con las cantidades, con la hora de la toma o, incluso, con otros medicamentos) y la automedicación. Estos errores pueden conducir a una desestabilización de la dolencia a la que no se

Suscríbete y recibe lo último sobre salud

Tu email



LO MÁS...
leído | recomendado
Cuando la muerte está cerca: los síntomas de la agonía
Cuando la fiebre se vuelve peligrosa
Interpretar los resultados de un análisis de orina

PREVENCIÓN Y HÁBITOS DE VIDA

Desde el Colegio de Farmacéuticos de la provincia de Barcelona, COFB, se ofrecen una serie de consejos para evitar problemas con la medicación:

- ▶ **No guardar medicamentos que ya no se usan.** En caso de tratamiento de enfermedades crónicas, no hace falta ir a buscarlos todos de una sola vez a la farmacia, se puede hacer en tiempos sucesivos para evitar, ante un cambio de tratamiento, tener que tirar los que sobran.
- ▶ **Seguir el tratamiento tal y como se ha prescrito en dosis, horario y duración.** Ante dolencias leves, como un resfriado, **no automedicarse**: consultar con un profesional de la salud antes, para asegurarse de que no hay peligro de interacciones o efectos adversos con la medicación habitual.
- ▶ **Informar al profesional de salud de referencia**, si se toman productos, aunque sean naturales, como las **plantas medicinales, suplementos dietéticos, vitaminas u homeopatía**, o no se ha seguido el tratamiento previsto. Esconder información solo puede traer consecuencias negativas.
- ▶ **Llevar consigo una lista entendible de todos los fármacos** que se toman bien especificados (para qué se toman, dosis y horarios, la fecha de inicio y la duración del tratamiento). Ante cualquier duda o posible reacción adversa (vómitos, somnolencia, incontinencia, erupción cutánea, entre otras), hay que consultar con el profesional de salud de referencia (médico de familia, enfermería o farmacéutico). **A veces es perjudicial suspender de manera brusca un tratamiento.**
- ▶ **No manipular medicamentos** y consultar antes de triturar pastillas o partir comprimidos, si hay disponibles alternativas (jarabes, suspensiones, gotas, etc.) que puedan facilitar la administración de las **dosis exactas.**
- ▶ En algunas comunidades autónomas, ya está disponible el **Sistema Personalizado de Dosificación (SPD)**, que ofrece la oportunidad de tener todos los fármacos que deben tomarse cada día dispuestos en envases especiales que ayudan a disminuir confusiones y facilitar el cumplimiento del tratamiento.

Durante las fiestas navideñas, una recomendación muy útil contra los olvidos es asegurarse de **disponer de los medicamentos imprescindibles en distintos lugares**: en el domicilio habitual o en la segunda residencia, en casa de los hijos donde se van a celebrar las fiestas de Navidad y en el coche o en el bolso de mano, además de tenerlos en la maleta, por si esta se pierde.

Reducir el riesgo de sufrir reacciones adversas a los medicamentos

Además de los anteriores consejos, Carolina Rovira Algara y Albert Planas Giner, ambos farmacéuticos de Atención Primaria, explican **qué hacer para evitar al máximo las reacciones adversas a los fármacos**, indicaciones muy útiles no solo en Navidad, sino extensibles al resto del año:

- **1. No tomar ningún medicamento que no sea una especialidad farmacéutica publicitaria (EFP)**, sin que lo haya prescrito el facultativo o antes de consultar a su farmacéutico. Las EFP son fármacos (para prevenir, aliviar o tratar síntomas leves) que solo se dispensan en las farmacias, que también pueden provocar interacciones y efectos adversos.
- **2. Incluso si tomando una EFP los síntomas no revierten o empeoran**, hay que consultarlo con el médico.
- **3. Leer detenidamente el prospecto y conservarlo** mientras se tenga el medicamento en casa.
- **4. Mantener siempre los medicamentos en su embalaje original**, que además de conferirles seguridad, contiene información importante sobre la fecha de caducidad o sobre su **mantenimiento**.
- **5. En embarazo, lactancia materna, enfermedad crónica o niños**, antes de tomar algún medicamento -aunque sea una EFP-, hay que consultar siempre con el profesional de salud de referencia.
- **6. Evitar el alcohol si se toman medicamentos**: afecta a la capacidad de reacción, que puede entrañar peligro al conducir o realizar actividades peligrosas.
- **7. No tomar dosis superiores ni inferiores** a las señaladas por el médico.
- **8. No abandonar el tratamiento antes** de lo indicado por el médico, aunque hayan mejorado los síntomas, **ni tampoco alargarlo por cuenta propia** si no han remitido.

ETIQUETAS: medicamento, navidad, reacción adversa, tratamiento

Y además...

VER MÁS SOBRE PREVENCIÓN Y HÁBITOS DE VIDA



PREVENCIÓN

- Resiliencia, la capacidad de superar las adversidades
- La ansiedad: síntomas y estrategias para hacerle frente
- 10 cuestiones sobre el Ébola
- Los peligros de las bebidas energéticas para la salud
- ¿Se puede vivir sin ilusión?

NOTICIAS

Una guía sobre el cáncer de mamá más agresivo
Por El Mundo a las 17:07 del 17 de diciembre

La llegada de la primera regla podría condicionar el riesgo cardiovascular en la mujer
Por 20 minutos a las 12:22 del 17 de diciembre

Las áreas verdes y azules tienen efectos beneficiosos en el desarrollo del comportamiento infantil
Por Agencia SINC a las 11:52 del 12 de diciembre

La falta de respuesta a adecuada amenaza con volver crónica la crisis del ébola
Por La Información a las 18:25 del 16 de diciembre



Últimos comentarios

Leo su comentario y agradezco su aportación y su respuesta. Claro que sí. Yo...
Aurora Escalles enseño piano ir 08:27 del 1 de diciembre

que tu papá tiene " mas de 60 años " y ya lo consideras un anciano: tú lo...
ana 14:04 del 5 de noviembre

Es una situación que impide que realices tus actividades cotidianas con...
Ana Maria Mansilla 13:58 del 11 de octubre