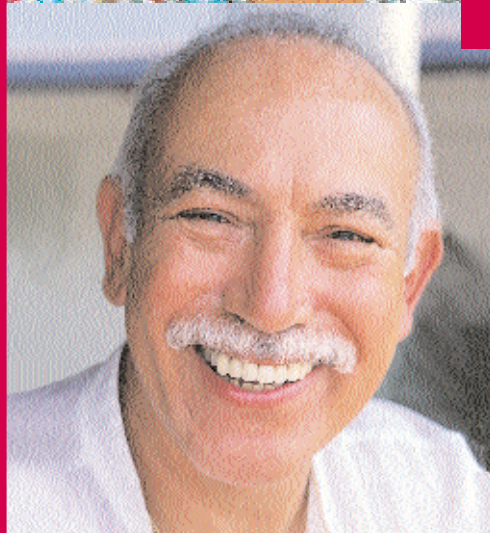




EDAD AVANZADA **SALUDABLE**



MEDICAMENTOS Y ALCOHOL

Departamento de Salud Pública de Massachusetts
Oficina de Servicios para Abuso de Substancias
Oficina de Salud de la Familia y de la Comunidad



¡Família, trabajo, pasatiempos, viajes...todo esto lo puede mantener ocupado!

No permita que problemas con medicamentos o con el alcohol lo hagan ir más despacio. ¡Siga algunos pasos simples para sacarle provecho a la vida!

Paso 1: Conozca sus medicamentos

Los medicamentos deben ayudarle a sentirse bien y a estar saludable. Pero es importante que usted use sus medicamentos de manera segura y correcta. Es importante tomar los medicamentos correctamente y debe:

- Evitar combinar medicamentos que podrían reaccionar unos con otros y causarle efectos secundarios que son peligrosos para su salud.
- Evitar combinar medicamentos con alcohol ya que eso podría ocasionar efectos secundarios peligrosos.

¿Sabía usted que los medicamentos y suplementos sin receta también pueden ocasionar interacciones? Éstos incluyen todo aquello que usted puede comprar sin receta como:

- Aspirina y calmantes para el dolor
- Medicina para el resfriado o para las alergias
- Antiácidos
- Laxantes
- Vitaminas y minerales
- Hierbas, teces y suplementos para dieta

He aquí algunos consejos que le ayudarán a seguir de cerca sus medicamentos:

- Haga una lista de sus medicamentos: para qué son, cómo se toman y cuándo debe tomarlos. Su farmacéutico, enfermera o médico le puede ayudar a hacer esta lista. Asegúrese de incluir todas las recetas, los medicamentos sin recetas, los teces, los suplementos para dietas y las hierbas.
- Use una tabla de medicamentos. Ordene una copia gratuita de *“El paciente y los medicamentos de receta: una guía para el público”* (800-358-9295). Ésta incluye una tabla para rellenar.
- Lleve su lista, su tabla y todos sus medicamentos a **todas** sus visitas médicas.

¡Y recuerde!

- Tome los medicamentos según fueron recetados y siguiendo el horario que le indicaron.
- No comparta medicamentos recetados.
- Durante cada visita al médico pídale que revise todos sus medicamentos y suplementos. Revisen cuánto toma y si todavía necesita seguir tomándolos.
- Su médico, enfermera o farmacéutico son buenos recursos y le pueden contestar sus preguntas.



Paso 2: Infórmese sobre la realidad del alcohol

¿Sabía usted que...

- ...los adultos de edad avanzada son más susceptibles al alcohol que los adultos jóvenes?
- ...el alcohol puede interaccionar con algunos medicamentos recetados y sin receta?
- ...el alcohol puede ser particularmente peligroso para personas que tienen presión arterial alta, diabetes, enfermedades del hígado y demencia?
- ...el alcohol puede causar o empeorar problemas de salud y puede contribuir a caídas, a problemas para dormir y a problemas del corazón?

Usted puede evitar problemas con el alcohol. Aun si sólo toma una pequeña cantidad en ocasiones especiales, es importante que sepa cómo el alcohol le puede afectar. Hable con su médico o enfermera para informarse:

- Si el alcohol es seguro para usted
- Qué cantidad puede tomar de manera segura
- Si el alcohol interacciona con sus medicamentos (su farmacéutico también le puede ayudar)

Límites máximos de bebida recomendados para adultos de 65 años o más:

- Un trago al día para los hombres
- Menos de un trago al día para las mujeres

Tomar más del límite recomendado puede ser perjudicial para la salud.



Recuerde, un trago es:

- una lata o botella (12 onzas) de cerveza
- un trago (1.5 onzas) de licor fuerte (ron, tequila, aguardiente)
- una copa (5 onzas) de vino
- una copa pequeña (4 onzas) de jerez, licor o aperitivo (coñac, brandy)

Fuente: Consensus Panel, Center for Substance Abuse Treatment, U.S. Department of Health and Human Services

He aquí más consejos para evitar interacciones entre medicamentos:

- Si toma píldoras para dormir, para el dolor o para la ansiedad (nervios), el alcohol podría ser particularmente peligroso. Hable con su médico, enfermera o farmacéutico antes de tomar alcohol, aun si sólo lo hace de vez en cuando, para que así pueda estar más seguro.
- Examine las etiquetas de alerta en los medicamentos. Lea la información que viene con cada medicamento o hable con su farmacéutico.
- Elija jugo o agua en lugar de tomar alcohol.

¿Puede ser beneficioso el alcohol para mi salud?

Aunque algunos reportes señalan que un poco de alcohol podría beneficiar a algunas personas, el alcohol puede ser perjudicial para la salud de otras personas. He aquí algunos consejos importantes:

- Hable con su médico sobre el alcohol.
- No beba más allá del límite recomendado.
- Si no toma alcohol actualmente, no empiece a tomarlo.

Paso 3:

Evite problemas

Estos consejos le pueden ayudar a evitar errores al tomar medicamentos y problemas con el alcohol. A veces, sin embargo, cambios en la vida como jubilación/retiro o salud delicada pueden resultar en un problema que requiera ayuda.

Esté al tanto de señales relacionadas con problemas provocados por medicamentos o el alcohol tales como:

- Mala memoria
- Accidentes o lesiones
- Problemas para dormir
- Sentirse deprimido

Si usted cree que tiene un problema, hable con alguien que le pueda ayudar. Usted puede hablar con un miembro de su familia, un médico, la enfermera o el personal en el centro para personas de edad avanzada. También puede recibir ayuda 24 horas al día llamando a la Línea de Ayuda de Información y Educación sobre Abuso de Substancias de Massachusetts al 800-327-5050.

Si usted cree que alguien a quien usted conoce tiene problemas con los medicamentos o con el alcohol:

- Dígale a esa persona que usted está preocupado. Explíquele por qué está preocupado diciéndole: “La última vez que te vi, me pareció que tenías problemas de equilibrio”.
- Anímele a que hable con alguien que le pueda ayudar.
- Dígale a esa persona que hay tratamientos para problemas con medicamentos o con el alcohol que le pueden ayudar.



Paso 4:

Busque el apoyo que necesite

Obtener apoyo y dar apoyo a otras personas puede ser una buena manera de ayudar a evitar problemas y a seguir saludable. He aquí algunas sugerencias:

- Use los recursos listados en la parte posterior de este folleto. Puede ser que la ayuda esté tan cerca como una llamada telefónica.
- Participe en actividades recreativas gratuitas o de bajo costo o en un centro de recreación o para personas de edad avanzada, en una congregación o iglesia o en otras organizaciones.
- Ayude a otros, sirva de voluntario.
- Dedíquese a pasatiempos: juegue dominós, escuche música, baile, cocine.
- Haga nuevas amistades. Decir “hola” es a menudo suficiente para comenzar una amistad.

Recursos

Información sobre medicamentos y asistencia

■ Programa “Massachusetts Prescription Advantage”

800-AGE INFO (800-243-4636) (gratuito)

Información sobre el programa estatal de medicamentos recetados para personas de edad avanzada y otros servicios y programas, incluyendo centros locales para personas de edad avanzada.

■ MassMedLine

866-633-1617 (gratuito)

Información sobre programas de recetas gratis o a bajo costo, y respuestas a preguntas sobre salud y medicamentos.
Servicios de intérpretes disponibles.

■ “El paciente y los medicamentos de receta: una guía para el público”

800-358-9295 (gratuito) • Incluye una tabla de medicamentos para rellenar. (US Department of Health and Human Services/AHRQ publication)

Información y tratamiento para abuso de sustancias

■ Línea de Ayuda de Información y Educación sobre Abuso de Sustancias de Massachusetts (24 horas, 7 días a la semana)

800-327-5050 (gratuito) • TTY: 617-536-5872

www.helpline-online.com • Información y referidos para servicios y programas concernientes al alcohol y al abuso de sustancias y grupos de apoyo en o cerca de su comunidad.

Salud

■ Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

800-952-6637 (gratuito) • TTY: 617-536-5872

www.maclearinghouse.com • Folletos de salud gratuitos.

■ AARP (Asociación de Jubilados de los Estados Unidos) • A través

de la red del internet en www.aarp.org/espanol • Información y servicios sobre salud, cambios de vida, oportunidades para trabajo voluntario, pesares o pérdida y más.