

# Medicamentos –

## ¿Estoy tomando demasiados?

Los medicamentos ayudan a prevenir, aliviar y curar enfermedades. Si tiene varias enfermedades, es posible que tome muchas pastillas. El problema es que a medida que aumenta el número de medicamentos, pueden aparecer más efectos adversos. En el lenguaje médico, tomar muchos medicamentos al mismo tiempo se denomina *polimedicación*.

En la presente información se explica por qué a menudo se administran muchos medicamentos diferentes y qué riesgos pueden asociarse a ello. Puede contribuir a su salud tomando solo los medicamentos que realmente necesita.



### ¿Cómo se llega a estar polimedicado?

Puede haber muchas razones para tener que tomar varios medicamentos a la vez, entre ellas:

- Tener varias enfermedades para las que es importante seguir un tratamiento continuado con medicamentos. Las personas mayores, en particular, suelen tomar muchos medicamentos.
- Que en su tratamiento intervengan diferentes médicos y no todos ellos sepan siempre lo que tiene recetado. Sobre todo, si no existe una visión general de su medicación, el llamado plan de medicación.
- Tener efectos adversos que se confundan con síntomas. En lugar de interrumpir el medicamento que los ha provocado o reducir la dosis, le dan otro medicamento para aliviar el efecto adverso.
- Si de repente tiene molestias o se pone enfermo, recibir medicación adicional que no deje de tomar aunque después vuelva a encontrarse bien.
- Cuando a lo largo de los años se le añaden nuevos medicamentos, pero usted sigue tomando también los “viejos”.
- No se le suspende el tratamiento con medicamentos que no han sido eficaces.
- Ha estado hospitalizado u hospitalizada y le han recetado nuevos medicamentos que no son compatibles con los suyos. Sin embargo, no se le revisa la medicación tras el alta.
- Su estilo de vida y sus trastornos han cambiado, por ejemplo, si ha perdido peso en las últimas semanas, pero, sin embargo, no se ha adaptado su medicación.
- Está tomando medicamentos que ha comprado por su cuenta, pero su médico no lo sabe.
- Tal vez espera que le den siempre un medicamento, por ejemplo, para un resfriado. Sin embargo, muchas afecciones son solo pasajeras o desaparecen solas. Entonces estaría tomando un medicamento que en realidad no necesita.

### Posibles consecuencias de la polimedicación

Para que cualquier tratamiento sea seguro y eficaz es importante utilizar los medicamentos tal y como se prescriben. A menudo esto no es fácil. Sobre todo, si toma muchos medicamentos puede confundir fácilmente el medicamento, la dosis o la hora correcta. Es decir, tomar demasiados medicamentos puede hacer que no los tome correctamente. Con cada medicamento adicional, aumenta el riesgo de los llamados efectos adversos. Estos suelen ser molestias generales como cansancio, pérdida de apetito, mareos, náuseas, confusión o aturdimiento, lo que a su vez puede provocar caídas o lesiones graves. Cuando se toman anticoagulantes, pueden aparecer de repente hemorragias graves y prolongadas. Algunas personas tienen que acudir al hospital debido a los efectos adversos.

En general, cuantos más medicamentos se toman, menos previsible son las interacciones o los efectos adversos.

### Sinopsis



- La polimedicación es el uso de varios medicamentos a la vez.
- Los medicamentos pueden influirse entre sí y provocar así más efectos adversos. Por ejemplo, pueden experimentarse náuseas, estreñimiento, dolores de cabeza o aturdimiento. A consecuencia de ello, puede ser necesario recibir tratamiento hospitalario.
- Existen varias formas de reducir el número de medicamentos y los riesgos asociados a los mismos. Entre otros, puede ser útil tener un plan de medicación en el que figuran todos sus medicamentos.
- No todas las dolencias o enfermedades requieren medicamentos. Muchas desaparecen solas. A menudo resulta útil esperar y ver la evolución.
- Pero lo más importante es consultar con su médico. Este debe saber qué medicamentos está tomando. Juntos pueden decidir qué medicamentos necesita y cuáles no.

## Lo que usted puede hacer

No siempre se puede evitar tomar muchos medicamentos. Pero a veces se puede prescindir de algunos. Los siguientes consejos pueden ayudarle a adaptar junto con su médico su tratamiento farmacológico según sus necesidades:

- Las cajas dosificadoras de medicamentos ayudan a tener ordenados los comprimidos para el día o para la semana.
- Si sigue teniendo molestias o dolor a pesar de la medicación, informe a su médico.
- Si recibe mucha medicación, es aconsejable tener una "farmacia de confianza". Allí pueden aconsejarle sobre cualquier problema y ayudarle a llevar el control de sus medicamentos.
- Debe haber un interlocutor principal para todas las dudas que tenga sobre sus medicamentos. Puede ser su médico de cabecera. Este debe saber exactamente qué medicamentos toma y cuáles no toma o toma de forma diferente a lo recetado.
- Pida a su médico el llamado plan de medicación. En él deben figurar todos los medicamentos que tiene recetados. También encontrará ahí el nombre del principio activo y la dosis. Además le indica cómo y por qué recibe los medicamentos. Si no tiene una consulta de médico de familia, un médico especialista puede rellenar el plan de medicación para usted.
- El plan de medicación incluye también los medicamentos que usted mismo compra. Por eso, pida a su farmacia que lo complete con los medicamentos sin receta, es decir, que usted mismo adquiere. No piense solo en pastillas, sino también en aerosoles, gotas o pomadas, por ejemplo. También se deben incluir los remedios a base de plantas, las vitaminas y los complementos alimenticios.
- Lleve siempre contigo su plan de medicación o hágale una foto con su teléfono móvil. Preséntelo cada vez que vaya al médico, a la farmacia o al hospital.
- Pregunte a su médico si sigue necesitando todos los medicamentos. Los estudios demuestran que cuantos menos comprimidos tome, mejor se las arreglará para tomarlos.
- ¿Toma más de cuatro medicamentos o padece al menos tres enfermedades crónicas? Entonces haga que un médico revise sus medicamentos una vez al año: ¿Sigue necesitando todos ellos? Llévele todos los medicamentos, incluidos los que haya comprado usted mismo, y los prospectos.

- Para revisar sus medicamentos y elegir los adecuados, su médico debe saber algunas cosas sobre usted, como enfermedades pasadas o dolencias nuevas. También es importante saber cómo es su situación vital y su estilo de vida. Dígale si le preocupa algún medicamento en concreto. Comente también qué desea conseguir con el tratamiento, por ejemplo, tener menos dolor o seguir siendo independiente. Esto ayuda a saber qué síntomas o enfermedades deben tratarse con más urgencia.
- Cuando vaya al médico o a la farmacia, pídale que le expliquen cómo usar la medicación correctamente, por ejemplo antes o después de las comidas.
- No todas las molestias o enfermedades se tratan con medicamentos. Las molestias suelen remitir por sí solas o pueden aliviarse de otras formas. Pregunte a su médico si debe limitarse a esperar o si, por ejemplo, el ejercicio u otra medida le ayudarían.
- Si no le va bien con un medicamento o aparecen molestias al tomar un tratamiento, debe hablar de ello con el médico.
- Es posible que experimente molestias cuando deje de tomar algunos medicamentos. Coméntelo con su médico. Importante: Pero no deje de tomar ningún medicamento sin consultar a su médico. Tampoco cambie la dosis por su cuenta.

## Más información



### I. Fuentes, metódica y enlaces

La presente información se basa en la Guía de Práctica Clínica "Multimedición" (n.º reg. del AWMF 053-043) y en la experiencia de los pacientes.

#### Metódica y fuentes:

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

#### Más información resumida sobre temas de salud:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### II. Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra el grupo de autoayuda más cercano:

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de) / Teléfono: 030 31018960



#### Aviso legal

#### Responsable del contenido:

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

#### Sur mandat de:

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

**e-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

**KBV**

Por recomendación