





Programa patrocinado por Corporación Chileno Alemana de Beneficencia y Hogares Alemanes.

Boletín 26

Los riesgos de la automedicación

Entendida como el uso de medicamentos por decisión propia o por consejo de otra persona, pero sin asesoría médica, esta práctica constituye un hábito poco seguro y nada saludable.

Si bien es cierto que el adquirir y administrar medicamentos por cuenta propia, sin asesoría médica, significa ahorro de tiempo y dinero, también es verdad que esta práctica puede tener efectos negativos para la salud, sobre todo cuando se basa en un auto-diagnóstico erróneo.

Pese a esto, según una publicación de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, las personas mayores de 60 años que consumen entre dos y seis fármacos al día, se auto-medican en, al menos, tres casos. Esta práctica puede ser adoptada por el propio paciente o por su cuidador.

Frente a esa realidad, cabe enfatizar en los riesgos que conlleva la automedicación:

Efectos adversos:

el uso correcto de medicamentos es de vital importancia, ya que los adultos mayores tienen más predisposición a presentar interacciones medicamentosas. Es decir, reacciones adversas producto de la administración de distintos fármacos.

Seguridad:

si bien existen medicamentos que son relativamente seguros en personas jóvenes, no lo son para las personas mayores de 60 años, y su uso está prohibido en este grupo etario.

Polifarmacia:

el uso de tres o más fármacos (común en las personas mayores), de cualquier tipo, también predispone a complicaciones como caídas o dependencia.





Pérdida de eficacia:

administrar ciertos medicamentos (como antibióticos) por cuenta propia, puede generar que estos fármacos pierdan su eficacia para el paciente, y que cuando éste realmente los necesite, no le sirvan para su tratamiento.

Sobredosis:

la automedicación contempla el mal uso de los fármacos en relación a las dosis recomendadas, lo que podría derivar en una intoxicación y/o una serie de efectos adversos según cada paciente y medicamento mal utilizado. Estos pueden ir desde dolores de estómago y vómitos, hasta reacciones alérgicas y crisis convulsivas.

Eventualidades

Existe la posibilidad de que el médico tratante indique un medicamento para ser usado en "caso de necesidad" a modo de S.O.S (por ejemplo, paracetamol en caso de dolor). Sin embargo, por lo general, los fármacos en personas mayores deben contar con indicación médica, incluyendo las sustancias de origen natural o medicina alternativa.

Recomendaciones:

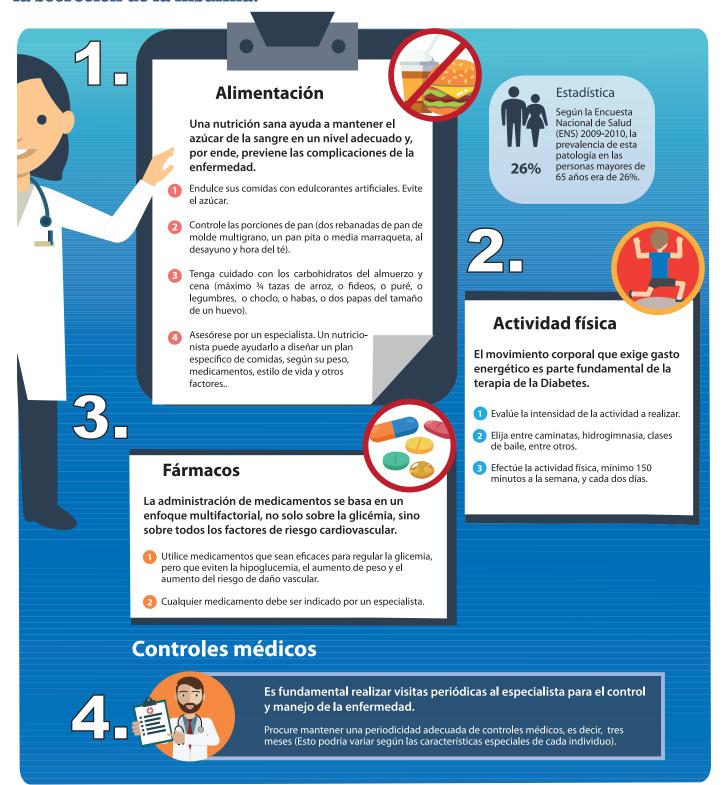
- Frente a cualquier síntoma que afecte su calidad de vida, consulte a un especialista. No se guie por las experiencias de amigos, sugerencias de familiares o consejos de internet.
- Infórmese con su médico sobre los efectos secundarios del medicamento
- Siga al pie de le letra las instrucciones de dosis y duración del tratamiento.

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. Fernando Peña, geriatra de Clínica Alemana.

Infografía

Diabetes Mellitus Tipo 2, ¿cómo manejarla?

Esta enfermedad corresponde a un desorden metabólico crónico caracterizado por niveles elevados de la glucosa en la sangre, debido a una alteración en la secreción de la insulina.



Breves:

Perros y descanso

Una investigación de la Clínica Mayo sugirió que las personas que duermen con sus perros en el dormitorio conciliarían mejor el sueño.

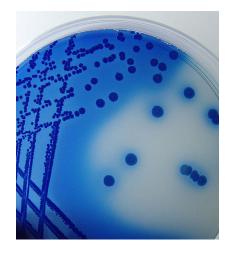
Para eso, pusieron acelerómetros en los perros y sus dueños, y descubrieron que cuando dormían con sus mascotas experimentaban una sensación de comodidad y seguridad.



Límites de la longevidad humana

Investigadores holandeses fijaron como techo para la longevidad humana los 115,7 años en el caso de las mujeres, y los 114,1 en el de los hombres.

Además de esta conclusión, llegaron a otra: En promedio, por lo general, se vive más tiempo, pero quienes tienen más años no envejecen en los últimos 30 años.



Bacterias y esclerosis múltiple

Según investigadores de la U. de California, San Francisco, las bacterias intestinales pueden actuar en la neurodegeneración, característica de la esclerosis múltiple.

El descubrimiento podría ayudar a entender las causas de la enfermedad y desarrollar tratamientos más efectivos.



Dieta mediterránea y antiácidos

Según una investigación del New York Medical College, un 63% de los pacientes con reflujo mejoró su condición tras adoptar una alimentación rica en frutas, verduras, granos, y carnes magras, alejada del alcohol, café y frituras.

Un beneficio que también eliminó la necesidad de recurrir a los antiácidos.

Bienestar psicológico

Un estudio liderado por investigadores de Estados Unidos e Israel concluyó que la felicidad es mucho más que sentirse bien y evitar la pena. Es más, quienes experimentan mayor satisfacción con sus vidas y tienen menos síntomas depresivos son aquellos que sienten emociones que van acorde al contexto en el que están, sin importar que estas puedan ser desagradables (angustia, tristeza, ira y miedo).



Talleres de Invierno



EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:

Dr. Marcelo Blacutt C

Coordinadora de Socios: Terapeuta Ocupacional: Fonoaudióloga: Kinesióloga: Periodista: Asesoría: Verónica Schilling C. Cristopher Aceituno G. Natalia Cruz V. Gisela Wendt I. María José Lombardo M. Unidad de Geriatría de Clínica Aleman: Camila Santa Cruz F.

pelota arriba!..

¡Escuche y juegue!

- Pídale a algún familiar o amigo que haga un compilado con canciones populares de su juventud.
- 2. Escuche un trozo de cada melodía.
- 3. Anote la canción y el artista.
- 4. Revise si sus respuestas fueron correctas.
- 5. Siga ejercitando su memoria.



Salió el sol, a ejercitarse

Con la llegada de la primavera, se recomienda realizar alguna actividad física de forma regular. Este hábito permite:

- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Fortalecer músculos y huesos, con lo que se previene la osteoporosis.
- · Mejorar la digestión.
- Tener una mejor calidad del sueño.
- · Mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés.
- · Bajar el riesgo de caídas.
- · Optimizar la movilidad y la independencia.

Fuente: www.alemana.c