

Abril de 2020

La epidemia de drogas ocultas entre las personas mayores

Las personas de más de 60 años toman un promedio de 15 medicamentos recetados al año, generando altos riesgos de adicción.



Andrés Comillas, antiguo profesional de la industria gráfica que se jubiló hace 15 años y hoy tiene 79, sufrió recientemente una caída que le causó fractura de cadera. Sufre diabetes y enfermedad del Parkinson, lo que le obliga a una rutina farmacológica semanal de más de 15 pastillas, cremas y otras medicinas.

Todos tenemos en nuestra familia personas de edad avanzada expuestas a la toma de fármacos con sus correspondientes tratamientos.

Según el Instituto Nacional de Estadística en su informe publicado en 2018 sobre la medicalización de la sociedad, los mayores de 65 años suponen más del 19% de la población española. Las personas de edad avanzada son cada vez más numerosas debido al aumento de la esperanza de vida, y los familiares para cuidarles, cada vez menos, por la caída de la natalidad. El Ministerio de Sanidad facilitó datos recientes en su último estudio de 2018 sobre el uso y coste de fármacos para corroborar que este

grupo demográfico es el que más gasto sanitario supone: cada persona mayor gasta una media de 552,5 euros cada año en medicamentos.

Tomar un cóctel de medicinas puede causar reducción de la capacidad para realizar las tareas diarias, incontinencia urinaria y problemas de nutrición, mayor mortalidad, delirios, mareos o caídas. Esto es, agudizan los llamados síndromes **geriátricos**, también conocidos como los 4 gigantes de la Geriátrica, a saber: inmovilidad, inestabilidad y caídas, incontinencia urinaria y deterioro cognitivo.

La **Sociedad Americana de Consultores Farmacéuticos (ascp.com)** realizó en 2019 un estudio sobre este tema para dar visibilidad a un problema alarmante extrapolable al caso español.



Los informes se centran en un abuso de analgésicos disponibles con prescripción médica entre las personas de edad avanzada o ancianos. Una epidemia de drogas totalmente legal y generalmente oculta que está ocurriendo en el otro extremo del espectro de edad típico (los jóvenes) del consumo de sustancias adictivas: la cantidad de medicamentos, tanto recetados como de venta libre, que toman las personas ancianas.

De acuerdo con este informe, **las personas de 65 a 69 años toman un promedio de 15 medicamentos recetados al año**, y las de 80 a 84 toman 18. A todo esto hay que añadir los innumerables medicamentos de venta libre, remedios naturales ya sean herbales, vitaminas y minerales que tomados por sí solos o en combinación, podrían causar más problemas que soluciones.

Los datos más actualizados sobre el uso de fármacos en España los proporciona el **Ministerio de Sanidad**. El consumo de ansiolíticos en España ha crecido hasta llegar a

los 55 DHD (dosis diaria definida por cada 1000 habitantes), lo que supone que un 5,5% de españoles toma este medicamento a diario.

La importancia del cuidado y uso racional de medicamentos, una tarea de todos

El problema de la polimedicación, como se llama al consumo de multitud de medicamentos, y los efectos secundarios que causa, es en gran parte el resultado de nuestro sistema de atención médica fragmentado y de un deficiente acompañamiento del enfermo. Desde las visitas apresuradas al médico, a la promoción directa de medicamentos en pacientes mal informados sobre qué fármaco tomar, y la desorganización en los horarios y duración de los tratamientos.

La complejidad asociada con el uso de múltiples medicamentos hace que los pacientes no sigan las instrucciones médicas con precisión o no tomen los medicamentos con las indicaciones recomendadas.

Desde **Helpycare**, especialistas en selección de cuidadores de ancianos lo tienen muy claro: el papel que juega el cuidador y el familiar en la atención y el seguimiento farmacológico del anciano y del dependiente, es clave para reducir o frenar las adicciones farmacológicas.

Algunas de las medidas que podemos tomar para reducir el riesgo de adicciones son:

- Tener siempre a mano (por ejemplo en la puerta de la nevera) la lista de medicamentos y los momentos del día en que se deben tomar. Ser estrictos con su dosificación.
- Utilizar dispensadores diarios o semanales con espacios diferentes para cada día (desayuno, comida y cena). Mejor utilizar dispensadores con distintos colores para cada toma o día de la semana, y con números o letras grandes.
- Cada vez que el anciano acuda a un médico diferente al habitual, llevar consigo una relación de los tratamientos que se están siguiendo, con el fin de que éste valore su prescripción teniendo en cuenta las posibles interacciones entre ellos y sus efectos adversos.
- Cuando el anciano acuda al médico, que sea acompañado por un familiar o cuidador que esté en contacto frecuente con él, de forma que pueda supervisar que el anciano sigue las prescripciones del médico correctamente.
- Si el médico cambia alguno de los medicamentos del tratamiento, es conveniente deshacerse inmediatamente de aquellos que se han eliminado, preferiblemente llevándolos a la farmacia, no tirándolos por el retrete o a la basura. Así evitaremos confusiones.
- Evitar la automedicación. Sólo un médico puede indicar cuál es el tratamiento más adecuado teniendo en cuenta las posibles interacciones entre medicamentos y los posibles efectos adversos.
- Consultar al médico ante la aparición de nuevos síntomas o de aquellos que ya estaban controlados con el tratamiento pero que vuelven a aparecer.

En conclusión, para evitar las adicciones y los riesgos de la polimedicación, los familiares y cuidadores deben estar vigilantes ante la aparición de signos o circunstancias que favorezcan el incumplimiento de una o varias tomas, ya sea de forma puntual o frecuente. Deben asegurarse de que el anciano toma sus medicamentos en la dosis y momentos indicados por el médico.

Estas afirmaciones nos llevan a la conclusión de que en caso de que como familiares no dispongamos del tiempo para ello, deberemos apoyarnos en profesionales cuidadores a domicilio. En este sentido, es crítico seleccionar y contratar un servicio de cuidados y atención de personas mayores que no sólo acompañe al anciano o persona dependiente, sino que le ayude a controlar su medicación, su higiene, y su agenda diaria.

Helpycare es un ejemplo referente como agencia de selección de personal para el cuidado de ancianos y dependientes a domicilio, que tengan referencias, experiencia, y transmitan seguridad, fiabilidad y cariño.

Datos de contacto

<https://helpycare.com/>

“Agencia de selección de personal doméstico y de cuidadores de ancianos”