

10 consejos sobre medicación para las personas mayores



1. Guarda los medicamentos en el mismo sitio

Para saber en todo momento qué te estás tomando y evitar interacciones y duplicidades.



2. Elige bien dónde guardar la medicación

Un lugar fresco, seco y lejos de los niños y mascotas o, en algunos casos, en lugares específicos como la nevera.



3. Haz una lista actualizada de los medicamentos

Escribe el nombre de cada medicamento, cada cuándo debe tomarse, qué dosis se debe tomar, quién lo ha prescrito, para qué sirve y si se debe tomar a corto o largo plazo.



4. Organiza los medicamentos de la semana

Hay que utilizar un pastillero o dispensador semanal para tener claro qué medicamentos deben tomarse todos los días de la semana.



5. Revisa las interacciones entre medicamentos

Asegúrate de que has preguntado al médico y al farmacéutico qué interacciones puede haber entre medicamentos.



6. Asegúrate de que las instrucciones se entienden bien

Si tienes alguna duda, pide a los profesionales sanitarios que te la aclaren.



7. Utiliza herramientas de recordatorio de medicación

Se pueden utilizar las nuevas tecnologías para crear recordatorios o realizar seguimiento de los medicamentos o una agenda en papel.



8. Conoce los posibles efectos secundarios de cada medicamento

Si conoces los posibles efectos secundarios de cada medicamento, podrás identificar más rápidamente los cambios en tu salud y avisar al médico enseguida.



9. Ayuda a las personas mayores con enfermedad de Alzheimer o demencia

Si eres el cuidador de una persona mayor con estas enfermedades, tendrás que ayudarle a seguir estos consejos.



10. Planifica las renovaciones de prescripción

En el caso de medicamentos con prescripciones a largo plazo, es importante realizar a tiempo la renovación de prescripción para no saltarse la toma de ninguna dosis. Para evitarlo se pueden utilizar calendarios.