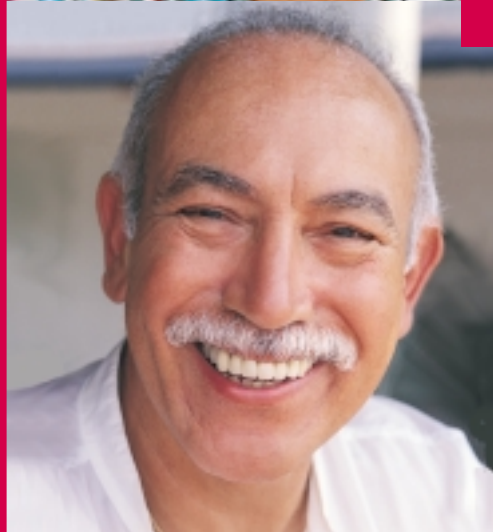




## EDAD AVANZADA SALUDABLE

---



## 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 interactuar 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 interactúa 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 Sustancias 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](http://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](http://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](http://www.aarp.org/espanol) • Información y servicios sobre salud, cambios de vida, oportunidades para trabajo voluntario, pesares o pérdida y más.

Departamento de Salud Pública de Massachusetts  
Oficina de Servicios para Abuso de Sustancias  
Oficina de Salud de la Familia y de la Comunidad  
Producido por Massachusetts Health Promotion Clearinghouse  
The Medical Foundation • [www.maclearinghouse.com](http://www.maclearinghouse.com)  
Healthy Aging: Medications and Alcohol • Spanish • 2003