

**Referencias:** Adaptado de Partners in Wellness [Socios en el Bienestar], módulo 8, Servicio de Extensión Cooperativa de Carolina del N., Jacquelyn McClelland et al., 1999

Revisado por: Ron Riley, RPh, Farmacia "Candlewood HealthMart", Manhattan, KS



La información en este boletín es para propósitos educativos solamente y no tiene la intención de ser un sustituto del consejo de su proveedor de asistencia médica. Preparado por Mary L. Meck Higgins, Especialista de Extensión, Departamento de Nutrición Humana, Universidad Estatal de Kansas. El contenido de esta publicación se puede reproducir libremente para propósitos educativos. Todos los otros derechos reservados. En cada caso, acredite a Mary L. Meck Higgins, "PÁGINA de Nutrición," Universidad Estatal de Kansas. Producido por el Programa de Nutrición Familiar que forma parte de las Ciencias de la Familia y el Consumidor, el Servicio Cooperativo de Extensión, la Universidad Estatal de Kansas, Manhattan, KS.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) a través de un contrato concedido por los Servicios de Mantenimiento de Ingresos/Preparación de Empleos, Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de KS. USDA prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base al color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual o estado marital o familiar. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Las personas incapacitadas que requieren de medios alternativos para la comunicación de la información de los programas (Braille o escritura en relieve, impresión con letras grandes, audio casetes, etc.) deben contactar al Centro TARGET de la USDA al (202)720-5964 (voz y TDD). La USDA es un proveedor de oportunidades equitativas de empleo.

PÁGINA de Nutrición de K-State Consejos Prácticos para Comer Bien

Volumen 1, No. 4



KSTATE Nutrición  
Kansas State University

PÁGINA

Consejos Prácticos para Comer Bien

## Aumente su Seguridad al Tomar Medicinas

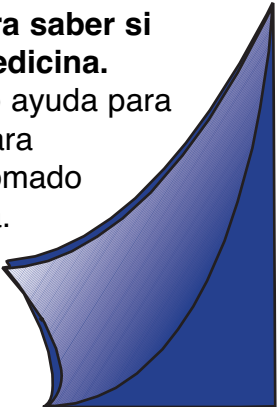
Los adultos mayores a menudo tienen una enfermedad a largo plazo que requiere que tomen medicinas, tal como artritis, tensión alta, enfermedad del corazón o diabetes. En promedio, la gente de 65 años de edad y mayor toma de dos a siete medicinas prescritas cada día y obtiene más de 14 prescripciones al año.

**1. Conozca sus medicinas.** Utilice una lupa si la necesita para ver las letras pequeñas en la etiqueta. Anote la información acerca de cada prescripción y de todos los productos que se venden sin receta que usted toma regularmente. Llévelos con usted cuando va a obtener asistencia médica o cuando se va de viaje. Sea un consumidor informado.

**2. Si tiene preguntas, consulte a su doctor y a su farmacéutico.** Explíqueles cualquier problema que tenga. Si una medicina es demasiado difícil de tomar, o es demasiado costosa, dígaselos. Quizás podría tomar una de diferente clase. Anote sus preguntas antes de la cita.

**3. Tome la medicina como se le instruye.** Quizás pueda usar un reloj con alarma como recordatorio para tomar una dosis. Nunca tome una dosis doble ni cualquier droga prescrita para otra persona. Adquiera más prescripciones antes que se le acaben las medicinas. Deseche las drogas según sus fechas de vencimiento. Infórmele a su doctor antes de dejar de tomar una droga, ya que es peligroso dejar de tomar algunas medicinas repentinamente.

**4. Lleve un registro para saber si usted ha tomado su medicina.** Pídale a su farmacéutico ayuda para establecer un sistema para recordarse si usted ha tomado una dosis de la medicina.



**5. Cuando usted obtiene una prescripción nueva, muéstrele al doctor su lista de medicinas y productos obtenidos sin receta médica.** Si usted ve a varios doctores, ellos pueden no estar enterados de otras drogas que usted ya está tomando.

**6. Tome todos los productos obtenidos sin receta médica según el consejo de su doctor.** Tenga cuidado cuando mezcle medicinas.

Pueden ocurrir interacciones perjudiciales entre drogas. Algunos productos obtenidos sin prescripción son perjudiciales si se toman junto con otra medicina. El uso de vitaminas, minerales, hierbas, otros suplementos, antiácidos, laxantes, medicinas para el dolor, remedios para el resfrío y otras "píldoras, polvos y pociones" pueden causar graves problemas.

**7. Utilice sólo una farmacia, para prevenir interacciones perjudiciales entre medicinas.**

Mantenga a su farmacéutico enterado de todo lo que usted está tomando.

**8. Lleve un registro de sus efectos secundarios, y repórtelos a su doctor pronto.** Infórmele si su

medicina parece funcionar en forma diferente. Sea honesto acerca de cómo usted toma su medicina y cómo la medicina lo afecta.

**Los efectos secundarios de la droga pueden afectar su salud nutritiva**

Tomar tres o más drogas diferentes al día, prescritas o sin receta, puede ponerlo en mayor riesgo de tener una mala salud nutritiva. Los adultos mayores tienen de dos a cinco veces más efectos secundarios de las medicinas que las personas menores. En personas mayores, las drogas toman a veces más tiempo en ser absorbidas y desintegradas, permanecen en los tejidos por más tiempo y salen de la sangre más lentamente. Puede que no experimente ningún efecto secundario, o puede desaparecer rápidamente. Algunos efectos secundarios ocurren después que usted ha estado tomando la medicina durante mucho tiempo.

Algunos ejemplos de efectos secundarios pueden incluir: depresión, malestar estomacal, mareo, estreñimiento, diarrea, pérdida de peso, ganancia de peso, náusea, falta de aliento, boca seca, pérdida de apetito, hinchazón, calambres, o sangre en la orina o las heces fecales.



**Las drogas pueden interactuar con los alimentos, el alcohol, los nutrientes o la cafeína.** Esto lo puede hacer perder alimentos nutritivos, llegar a sentirse mareado o inestable, o enfermo. Algunas medicinas funcionan más rápidamente cuando las toma con alimentos o bebidas alcohólicas. Otras funcionan más lentamente, y otras medicinas no funcionan para nada con ciertos alimentos o con cualquier alimento o bebida alcohólica. Algunas drogas reducen su habilidad de absorber nutrientes. Algunas aumentan su necesidad de ingerir ciertos nutrientes.

Los efectos secundarios siguientes pueden ser lo suficientemente severos como para intervenir con una buena nutrición.

- Sentirse menos hambriento, lo que puede llevarlo a perder demasiado peso, sentir fragilidad e incapacidad. Coma comidas pequeñas, y sus alimentos favoritos con alto contenido de calorías a menudo.

- Sentirse más hambriento, lo que puede llevar a ganar demasiado peso.

- Náusea, vómitos y diarrea, que pueden llevar a la deshidratación y la pérdida de nutrientes. Evite los

olores de los alimentos y líquidos cuando coma. Coma alimentos secos y blandos lentamente.

- Estreñimiento, lo que puede llevar a condiciones intestinales. Coma alimentos altos en fibra.

- Boca seca y cambios en la sensación del sabor, lo que puede llevar a comer menos alimentos. Agregue salsa, crema, sopa, o leche a los alimentos para obtener humedad y sabor. Beba líquidos con las comidas.

- Indigestión o acidez, que lo pueden llevar a comer menos alimentos.

Comiendo una dieta saludable, puede protegerse contra deficiencias nutritivas causadas por las drogas que usted toma. Hable con su dietista, doctor o farmacéutico acerca de alimentos que puede comer para reemplazar cualquier nutriente que pueda estar perdiendo a causa de sus medicinas. Coma suficientes alimentos, incluso si su medicina le quita el apetito. Coma alimentos con alto contenido de vitaminas y minerales y otros nutrientes, incluyendo granos integrales, fruta, verduras y alimentos lácteos y con proteína. Evite los alimentos que interactúan con su medicina.