

Más información

- www.migesplus.ch:
Información sanitaria en varios idiomas.
Schweizerisches Rotes Kreuz/Croix-Rouge suisse, Werkstrasse 18, 3084 Wabern, info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71
- www.migraweb.ch:
Vivir en Suiza: información y asesoramiento en línea (también sobre el tema «vejez»)
- www.pro-senectute.ch (D, F, I)
- Folleto «El alcohol en la tercera edad» en alemán, francés, italiano, albanés, español, inglés, portugués, serbio/bosnio/croata, turco
- Folleto «Allegados de personas con problemas de adicción: ¿cómo actuar?» en alemán, francés, italiano, albanés, español, inglés, portugués, ruso, serbio/bosnio/croata, tamil, turco

Estos folletos pueden descargarse gratis en www.suchtschweiz.ch/www.addictionsuisse.ch o pedirse por teléfono: 021 321 29 35.

Si tiene preguntas sobre el consumo de medicamentos o no está seguro de algo ...

... no dude en hablar con un médico o farmacéutico.

En el centro de información suizo sobre medicamentos (Schweizerische Medikamenteninformationsstelle) encontrará la información que necesita (D, F): www.medi-info.ch, tel. 0900 573 554 (1,49 Fr./min).

Si tiene dudas sobre una posible adicción a un medicamento, consulte a su médico o acuda a un centro regional especializado en adicciones. Encontrará direcciones de centros especializados de su región y de ofertas clínicas, por ejemplo, en www.suchtindex.ch/www.indexaddictions.ch o en Sucht Schweiz/Addiction Suisse, tel. 021 321 29 76. Los especialistas de estos centros están sujetos al secreto profesional.

Usted o una persona de su confianza pueden contactar con los centros especializados de su región para averiguar si existe asesoramiento en su lengua materna.

Herausgegeben von/édité par:

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
Tel. 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZüFAM
Tel. 044 271 87 23
www.zuefam.ch

Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs **Z Ü F A M**

Medicamentos en la tercera edad

Información para mayores de 60 años

Con la edad aparecen cada vez más problemas de salud, por ejemplo hipertensión o cardiopatías.

Por eso, en esta fase de la vida es habitual tomar más medicamentos.



- Para algunos trastornos de salud es preciso y razonable tomar medicamentos. Consulte las siguientes cuestiones con su médico o su farmacéutico:
- ¿Existe riesgo de dependencia? ¿Qué otros riesgos pueden surgir al ingerir el fármaco en cuestión?
- ¿Existen tratamientos alternativos?
- ¿Pueden producirse reacciones con otros medicamentos o con el alcohol? ¿Hay problemas en el manejo del vehículo?
- Estas preguntas son también importantes para medicamentos que se compran durante las vacaciones o en otros países.

Es importante que esté bien informado sobre sus medicamentos.

Con la edad, el sueño puede cambiar.

Cada vez se necesita dormir menos.



- No tome inmediatamente somníferos si comienza a padecer alteraciones del sueño. Dormir menos puede ser un síntoma normal de la edad.
- Si los trastornos del sueño comienzan a ser molestos, pueden ayudar algunos cambios de comportamiento relativamente sencillos. Por ejemplo, evite por la tarde alcohol y cenas pesadas o recurra a técnicas de relajación. También pueden ayudar preparados a base de plantas como, por ejemplo, infusiones relajantes.

No acuda enseguida a los medicamentos. Infórmese sobre alternativas y consulte a su médico.

Con la edad pueden darse desafíos que causan estrés, por ejemplo cuando los hijos se van de casa, cuando uno se jubila, o cuando se pierde a un ser querido. Estas transiciones pueden acarrear trastornos psíquicos y alteraciones del sueño.

Hablar con personas cercanas o con especialistas puede ayudar. Pero también puede plantearse la cuestión de tomar un medicamento.



- Los psicofármacos (por ejemplo, antidepresivos) pueden ayudar en determinadas situaciones.
- Pero entre ellos existen medicamentos con los que hay que tener mucho cuidado: por ejemplo, somníferos o calmantes con benzodiazepinas pueden crear dependencia de forma muy rápida.
- Consulte con el médico los pros y los contras de un medicamento. ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas? ¿Hay otras maneras de obtener alivio?

Tome los medicamentos siguiendo exactamente las instrucciones suministradas.