

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

ZFPS
Tel. 044 271 87 23
www.zfps.ch

ZFPS Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

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.