

# ¿PIENSAS QUE TOMAS DEMASIADOS MEDICAMENTOS?

Grupo de uso racional del medicamento para educación al paciente

Mayo 2022

Con el tiempo algunos medicamentos pueden ser un problema porque ya no los necesitas.

**NUNCA DEJES DE TOMAR UN MEDICAMENTO SIN CONSULTAR CON TU PROFESIONAL DE SALUD.**

## Deprescribir

Es disminuir o retirar medicamentos que ya no necesitas o que te pueden hacer daño. Así mejorará tu calidad de vida. Si no lo necesitas o te hace daño, uno menos es mejor que uno más.



## ¿Para qué es importante disminuir el número de medicamentos (deprescribir)?

Para mejorar tu calidad de vida y evitar los efectos negativos de medicamentos que no te aportan beneficios.

Si un medicamento no te ayuda, a lo mejor te sobra.



## ¿Por qué puede ser necesario retirar un medicamento?

Porque ya no lo necesitas:

**No hay medicamentos «para toda la vida»**



Lo necesitaste en un momento y nadie reparó en retirarlo.

Porque te está haciendo daño:

**Si molesta y no sabes en qué te ayuda, pregunta.**



¿Te provoca algún malestar, te resulta difícil de tomar o lo has dejado por tu cuenta?

Porque tomarlo supone un riesgo para ti y aún más a medida que se cumplen años:

**A veces un medicamento puede no ser lo mejor.**



Era bueno cuando te lo pusieron pero con los años ya no lo es.



## ¿Cómo realizar la retirada de medicamentos? Nada sobre ti, sin ti.

**CONTIGO:** tu médico y tú revisaréis (lo que tomas, cuándo y cómo) y acordaréis de qué podrías prescindir.

**PERSONALIZADO:** lo que sirve para otras personas puede no servir para ti. Tu tratamiento es tuyo y de nadie más.

**PASO A PASO:** no es aconsejable retirar más de un medicamento a la vez, excepto si te supone mucho peligro.

**PLANIFICADO:** tu médico y tú programaréis cada cuanto tiempo revisaréis los resultados.

**EN CONTACTO:** si tienes dudas o problemas al dejar de tomar los medicamentos, consulta con tus profesionales sanitarios

**REVERSIBLE:** si el cambio no te va bien, habla con tu médico para volver a tomarlo o buscar algo similar.

### Situaciones en las que quizás te beneficies de no tomar tantos medicamentos:

- Si tomas más de 5 medicamentos o tienes varias enfermedades.
- Si tu hígado o riñón no funcionan bien.
- Si visitas a varios médicos y cada uno te receta distintos medicamentos.
- Si los tomas de manera distinta a como te han indicado.
- Si los medicamentos que tomas tardan muchos años en hacer su efecto.
- Si tienes problemas de memoria, de conducta o de pensamiento que precisan ayuda y supervisión.

### Medicamentos específicos que se deben vigilar

- Los que tomas para estar más relajado o intentar dormir (benzodicepinas, ansiolíticos): alprazolam, bromazepam, diazepam, lorazepam, lormetazepam, zolpidem, etc.
- Los que previenen la formación de coágulos y trombos: ácido acetil salicílico, acenocumarol (Sintrom®), clopidogrel, warfarina (Aldocumar®), dabigatran, etc.
- Los que bajan el azúcar: insulina, gliclazida, glimepirida, dapagliflozina, empagliflozina, canagliflozina, etc.
- Los que disminuyen el dolor o la inflamación (analgésicos y antiinflamatorios): ibuprofeno, diclofenaco, dexketoprofeno, naproxeno, tramadol, morfina, fentanilo, buprenorfina, oxicodona, tapentadol, etc.
- Los que evitan la acidez y las molestias de estómago: omeprazol, esomeprazol, pantoprazol, rabeprazol, etc.
- Los que actúan en los problemas de memoria, de pensamiento o de sueño (antipsicóticos): quetiapina, haloperidol, risperidona, etc.
- Los que mejoran el estado de ánimo, la ansiedad o la tristeza (antidepresivos): fluoxetina, citalopram, escitalopram, sertralina, paroxetina, venlafaxina, desvenlafaxina, etc.
- Los que bajan la tensión arterial (antihipertensivos): enalapril, losartán, olmesartán, amlodipino, barnidipino, etc.

### ¿Qué medicamentos son los que se deben revisar cada cierto tiempo?

Los que pueden producir sueño, torpeza, pérdida de memoria, dificultad en la atención.

Los que bajan rápido el azúcar, producen retención de orina o sangrados.

