



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Agosto 2026

¿Cuántos medicamentos toma en la actualidad?

Los eventos adversos relacionados con medicamentos (generados por ellos) provocan cada año aproximadamente 600,000 visitas a las salas de emergencia de adultos mayores en los Estados Unidos. Parte del problema es que, a medida que envejecemos, los medicamentos pueden actuar de manera diferente en nuestro cuerpo. Además, tomar medicamentos que no son necesarios o tomar demasiados puede aumentar el riesgo de efectos secundarios, caídas y visitas al hospital. Obtenga información sobre cómo administrar sus medicamentos de manera activa para ayudar a prevenir los eventos adversos relacionados con los medicamentos.

¿Qué es la polifarmacia?

La polifarmacia es la práctica de tomar cinco o más medicamentos al día. Es más frecuente en las personas que tienen enfermedades crónicas, como artritis, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, depresión, diabetes, colesterol alto, presión arterial alta y enfermedades del corazón. La polifarmacia es más probable cuando los proveedores de atención médica no tienen acceso a su historial médico completo o cuando no se comunican entre sí. Revisar sus medicamentos de forma periódica puede ayudar a reducir los riesgos asociados con la polifarmacia.

Aprenda a diferenciar lo que toma

No todos los productos que toma para cuidar su salud son iguales. Los **medicamentos con receta médica** requieren una receta de un proveedor de atención médica y se utilizan para tratar afecciones específicas. Los **medicamentos de venta libre** (OTC, por sus siglas en inglés) pueden comprarse sin receta médica y,



por lo general, se utilizan para aliviar síntomas comunes, como el dolor, las alergias o los resfriados. Los **suplementos dietéticos** se utilizan para mantener o mejorar la salud, ya que ayudan a cubrir sus necesidades diarias de vitaminas y minerales. Algunas personas también toman suplementos dietéticos de hierbas (productos a base de plantas) para apoyar su salud.

Cómo tomar sus medicamentos (antiguos y nuevos) de manera segura

Mantener una lista de medicamentos actualizada y compartirla con sus profesionales de la salud en cada cita ayuda a prevenir posibles reacciones adversas. Estos son algunos hábitos saludables que le recomendamos adoptar:

- Antes de comenzar a tomar un nuevo producto, informe a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos, medicamentos de venta libre y suplementos dietéticos que toma.
- Informe si tiene alguna alergia o si ha tenido efectos secundarios con algún medicamento.
- Pregunte a su proveedor de atención médica si el medicamento que le está recetando podría interactuar de forma negativa con cualquiera de los medicamentos que ya toma o si podría causar efectos secundarios.
- Anote el nombre del medicamento, la dosis, por qué lo toma, a qué hora lo toma y qué médico se lo recetó.

- Visite a su médico de atención primaria al menos una vez al año. Este profesional tiene una visión integral de su salud porque se comunica con los demás médicos que lo atienden.



- Recuerde la forma, el tamaño y el color de sus medicamentos para poder distinguirlos. Revise siempre la fecha de vencimiento del frasco.

Tenga en cuenta las posibles interacciones

Algunos medicamentos pueden ser perjudiciales cuando se toman juntos. Estos son algunos ejemplos que debe tener en cuenta:

- Algunos medicamentos de uso común, incluidas las estatinas para reducir el colesterol, los medicamentos para la presión arterial, los medicamentos para el ritmo cardíaco, los medicamentos contra la ansiedad, los anticoagulantes y los medicamentos para la migraña, no deben tomarse junto con toronja ni con jugo de toronja.
- Ciertos medicamentos para la presión arterial, medicamentos para la insuficiencia cardíaca y antibióticos pueden aumentar los niveles de potasio hasta alcanzar valores peligrosos cuando se toman junto con suplementos de potasio.
- Tomar medicamentos opioides para el dolor junto con benzodiazepinas puede causar somnolencia y ralentizar su respiración.

- Tomar varios medicamentos con efectos anticolinérgicos, como la oxibutinina, la difenhidramina, la atropina y el ipratropio, puede aumentar el riesgo de confusión, mareos, caídas y problemas de memoria.
- Tomar varios medicamentos que afectan el sistema nervioso central puede aumentar el riesgo de caídas y fracturas.

Consulte sobre la deprescripción

Si toma cinco o más medicamentos al día, considere hablar con su proveedor de atención médica sobre la deprescripción (el proceso de reducir la dosis o suspender un medicamento que quizá ya no sea necesario o que podría estar causándole daño). Su proveedor puede ayudarle a determinar cuáles medicamentos continúan ofreciéndole beneficios y cuáles pueden suspenderse. Cambiar a una dosis más baja o a un medicamento más seguro también puede ser una opción que puede analizar con su proveedor de atención médica. Recuerde que siempre debe hablar con su proveedor de atención médica antes de dejar de tomar cualquier medicamento.

Posibles fuentes:

- **Los adultos mayores y el uso seguro de los medicamentos** | NIA NIH bit.ly/4fJfd4g
- **Los peligros de la polifarmacia y la importancia de la deprescripción en los adultos mayores** | NIA, NIH bit.ly/4hKdazG
- **Polifarmacia** | Cleveland Clinic bit.ly/3TYVvdH
- **FastStats: estadísticas sobre la seguridad de los medicamentos** | CDC bit.ly/4byGLbr
- **9 interacciones entre medicamentos que pueden ser más peligrosas al envejecer** | GoodRx | GoodRx bit.ly/3TXLihA
- **Medicamentos anticolinérgicos** | Cleveland Clinic bit.ly/3RJU9Tv



IPRO Healthy Insights
300 Jericho Quadrangle
Jericho, NY 11753
(516) 209-5403
<https://ipro.org>

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.