

Entender los medicamentos recetados en la tercera edad



¿Qué son los opioides y las benzodiazepinas?

- Los opioides son un tipo de medicamento que se usa para tratar el dolor.
- Los médicos recetan opioides, aunque los fármacos como la heroína y el carfentanilo también son opioides.¹
- Cuando se toman correctamente, pueden reducir el dolor en los adultos mayores y mejorar su desempeño cotidiano.²
- Las benzodiazepinas son un tipo de fármaco que ayuda a ralentizar la actividad cerebral y a sentirse tranquilo.³
- Los médicos recetan benzodiazepinas para tratar trastornos de ansiedad, del sueño y convulsivos.^{3,4}

¿Qué es el consumo adictivo?

Es cuando una persona consume un medicamento de manera diferente de lo que le recetó el médico, como tomar más píldoras, con más frecuencia o durante más tiempo de lo recetado.⁵

¿Cómo puedo tomar los medicamentos de forma segura?^{1,3}

- Tome solamente los medicamentos que le recete el médico.
- No consuma bebidas alcohólicas ni los consuma con otros fármacos para la depresión.
- No consuma los medicamentos de otra persona.
- Devuelva todo medicamento que no haya consumido a la farmacia.

¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones

www.camh.ca **1-800-463-2338**

ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, adicciones y ludomanía en Ontario.

www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

Centros comunitarios de información

www.211Ontario.ca **Llame al 211**

Ontario Addiction Treatment Centres (Centros para el Tratamiento de Adicciones de Ontario)

<https://www.oatc.ca/> **1-877-937-2282**

Recursos

Ficha informativa sobre opioides, Choosing Wisely Canada (Elegir de forma inteligente Canadá). <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>

Insomnia and Anxiety in Older People: Sleeping pills are usually not the best solution (Insomnio y ansiedad en personas mayores: las pastillas para dormir no suelen ser la mejor solución), Choosing Wisely Canada (Elegir de forma inteligente Canadá). <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf>

Referencias

1. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones y Provincia de Ontario (2016). Opioids: How to use them safely (Opioides: cómo utilizarlos de manera segura). Disponible en: https://www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2 Consultado el 6 de febrero de 2020.
2. Malec, M. & Shega, J. (2015). Pain management in the elderly (Manejo del dolor en adultos mayores). *Medical Clinics of North America (Servicios Médicos de Norteamérica)*, 99, 337–350.
3. Choosing Wisely Canada (Elegir de forma inteligente Canadá). (2017). *Opioids: When you need them - and when you don't (Opioides: cuándo los necesita y cuándo no)*. Disponible en: <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>. Consultado el 6 de febrero de 2020.
4. Kuebris y col. (2014). Substance Abuse Among Older Adults (Abuso de sustancias en adultos mayores). *Clinical Geriatric Medicine (Medicina Geriátrica Clínica)*, 30 (3), 629–654.
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. y Lapid, M. (2016). *Benzodiazepine Use in Older Adults: Dangers, Management, and Alternative Therapies (Uso de benzodiazepinas en adultos mayores: peligros, manejo y terapias alternativas)*. Mayo Clinical Process, 91 (11), 1632–1639.