

# A medida que envejecemos, las lesiones pueden estar relacionadas con los medicamentos

## Tome medidas para mantenerse seguro e independiente

Las lesiones por caídas y choques automovilísticos son más comunes a medida que envejecemos. Los adultos de 65 años o más pueden tener mayor riesgo de caídas o de choques automovilísticos si usan un medicamento que tiene efectos secundarios como mareo, visión borrosa o tiempo de reacción más lento.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo procesa los medicamentos de manera diferente. Un medicamento que funcionó bien en el pasado podría comenzar a causar efectos secundarios ahora o en el futuro. Los adultos mayores también tienen más probabilidades de tomar varios medicamentos. **Tomar cinco o más medicamentos aumenta aún más las probabilidades de tener efectos secundarios.**

Hable con su proveedor de atención médica (p. ej., médico, farmacéutico, personal de enfermería, profesional en enfermería superior o asociado médico) sobre los medicamentos que está tomando y que podrían aumentar su riesgo de caídas o choques automovilísticos. Su proveedor de atención médica le puede ayudar a hacer los ajustes necesarios para mantenerse seguro e independiente.

**No deje de tomar sus medicamentos sin antes consultar con su proveedor de atención médica.**



**3 de cada 4 adultos mayores toma al menos 1 medicamento que comúnmente se relaciona con caídas o accidentes automovilísticos.**



A continuación se muestran algunos ejemplos\* de medicamentos y categorías de medicamentos que pueden aumentar el riesgo de caídas o de choques automovilísticos. ***Esta no es una lista completa de todos los medicamentos que pueden aumentar este riesgo.***

**Medicamentos opioides o narcóticos:**

- Oxycodone (OxyContin, Percocet)
- Hydrocodone (Vicodin)
- Tramadol (Ultram)

**Medicamentos para la depresión o el estado de ánimo:**

- Paroxetine (Paxil)
- Amitriptyline (Elavil)

**Medicamentos para la ansiedad:**

- Diazepam (Valium)
- Alprazolam (Xanax)
- Lorazepam (Ativan)

**Medicamentos para dormir recetados y de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés):**

- Zolpidem (Ambien)
- Eszopiclone (Lunesta)
- Doxylamine (Unisom)
- Diphenhydramine (ZzzQuil, Tylenol PM)

**Relajantes musculares:**

- Methocarbamol (Robaxin)
- Cyclobenzaprine (Flexeril)

**Medicamentos de venta libre para alergias y mareo causados por movimiento:**

- Diphenhydramine (Benadryl)
- Dimenhydrinate (Dramamine)
- Meclizine (Bonine)
- Hydroxyzine (Vistaril)

**Medicamentos para el control de la vejiga:**

- Oxybutynin (Ditropan)
- Tolterodine (Detrol)

**Medicamentos antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo:**

- Haloperidol (Haldol)
- Risperidone (Risperdal)
- Quetiapine (Seroquel)
- Gabapentin (Neurontin)

**Medicamentos para la presión arterial alta o para el corazón:**

- Metoprolol (Toprol)
- Clonidine (Catapres)
- Furosemide (Lasix)
- Lisinopril (Zestril)

Los efectos del alcohol o de las drogas ilícitas pueden aumentar el riesgo de caídas o de choques automovilísticos a cualquier edad. Estos efectos pueden ser aún más peligrosos para los adultos mayores. El alcohol y las drogas ilícitas también pueden interactuar con los medicamentos que tomamos.

**¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios que se deben tener en cuenta?**

- Debilidad muscular
- Desmayo
- Dificultad para concentrarse o resolver problemas
- Fatiga durante el día
- Mareos
- Pérdida del equilibrio
- Somnolencia
- Tiempo de reacción más lento
- Visión borrosa

**\*NOTA:** Los nombres de marca comunes, aunque no todos, aparecen entre paréntesis después del nombre genérico. Por ejemplo, Valium es el nombre de marca del medicamento genérico diazepam.

**¿Cómo puedo reducir mi riesgo de caerme o de tener un choque automovilístico?**

- Utilice la **lista de MisMedicamentos** para anotar los medicamentos que toma. Incluya todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés), vitaminas, suplementos y productos a base de hierbas.
- Actualice su **lista de MisMedicamentos** completada con su proveedor de atención médica al menos una vez al año o cada vez que cambie de medicamento.
- Utilice el **plan de acción de MisMedicamentos** con su proveedor de atención médica para identificar los medicamentos relacionados con las caídas o choques automovilísticos y haga un plan para ajustarlos si es necesario.

**Descargue** la hoja informativa, la lista de MisMedicamentos y el plan de acción de MisMedicamentos en [bit.ly/Medicines-Risk](https://bit.ly/Medicines-Risk). **Para más información, visite:** [bit.ly/MyMobilityPlan](https://bit.ly/MyMobilityPlan)