Campaña de concienciación ciudadana para el uso crítico y responsable de los medicamentos

Pastillas
x las justas.org

ocu

NO GRACIAS

poli medicado labs

Este trabajo está sujeto a una licencia Creative Commons 3.0 (BY-NC-SA) Reconocimiento-NoComercial- CompartirIgual

Quiénes somos

Asociación que promueve intereses consumidores y ayuda a hacer valer sus derechos

Organización por la transparencia, integridad y equidad en políticas de salud, asistencia sanitaria e investigación

Organización para el estudio, investigación e innovación en uso de los medicamentos y el fenómeno de la polimedicación

Por qué esta campaña

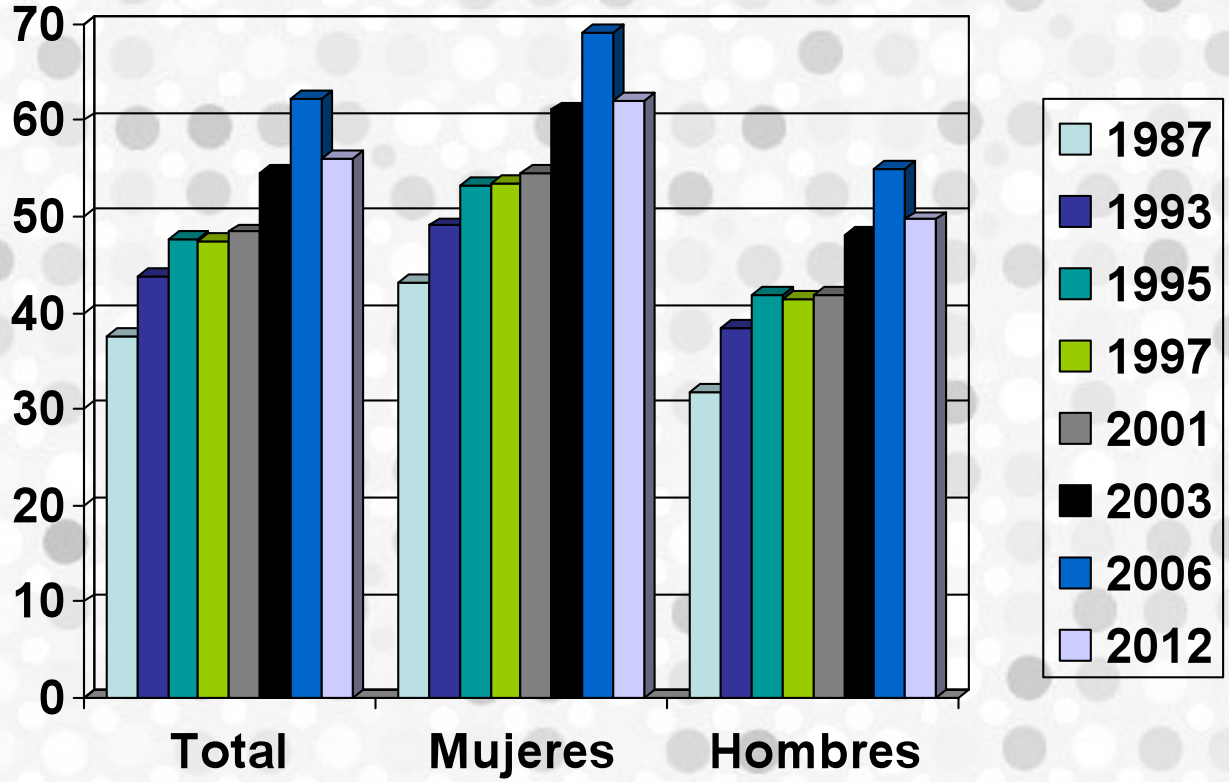
- No hay medicamento 100% seguro
- El riesgo de efectos adversos por fármacos es mayor en personas:
  - Mayores de 65 años
  - Que toman más de cinco medicamentos
  - Padecen varias enfermedades crónicas
  - Son atendidas por diferentes especialistas
  - Que han sido dado de alta recientemente del hospital

Onder G, et al. Arch Intern Med. 2010;170(13):1142-8

Pastillas las justas.org

Consumo de medicamentos en España, últimas 2 semanas 1987-2012

Aumento 49,2%



Encuesta Nacional de Salud. Instituto Nacional Estadística y Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Pastillas las justas.org

Polimedicación y prescripcióin inadecuada ancianos españoles

- Entre 1/3 y la mitad de las personas mayores de 65 años españolas a nivel ambulatorio consumen diariamente 5 o más fármacos (polimedicados)
- Alrededor de 1/3 de esos fármacos son potencialmente inadecuados (criterios STOPP/START)
- Cifras mayores en personas mayores institucionalizadas

Candela E, et al. Rev Esp Salud Publica. 2012;86:419:34
Ubeda A, et al. Pharm Pract. 2012;10(2):83-91

Pastillas las justas.org

Polimedicación y prescripción inadecuada como problema de salud pública

Efectos intermedios
- Falta adherencia
- Efectos adversos
- Interacciones
- Duplicidades
- Otros errores

Efectos clínicos
- Caídas/fracturas
- Peor CVRS
- Deterioro funcional
- Incremento morbilidad
- Aumento mortalidad

Consecuencias económicas
- Aumento gasto
- Mayor riesgo hospitalización
- Litigios

CVRS: Calidad de Vida Relacionada con la Salud

Gavilán E, et al. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2012;47(4):162–7

Pastillas las justas.org

Qué pretende esta campaña

- Los medicamentos son un arma de doble filo: por un lado aportan salud, por otra nos la pueden quitar
- No hay medicamento inocuo
- Estos siete consejos pueden ayudar a tus pacientes a usar los fármacos de una manera más segura

Pastillas las justas.org

Las 7 reglas para un uso más seguro del medicamento

1. Conoce los medicamentos que tomas
2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas
3. Medicamentos, los justos y necesarios
4. No hay medicamentos de por vida
5. Los cambios, poco a poco
6. No hay medicamento libre de riesgos
7. Lo nuevo no siempre es bueno

Pastillas las justas.org

1. Conoce los medicamentos que tomas

Periódicamente revisa los medicamentos que tomas. Hazlo junto con el médico, la enfermera o el farmacéutico que sean de tu confianza.

Pastillas las justas.org
ocu La fuerza de tus decisiones
NO SPAGHETTI
poli medicado labs

1. Conoce los medicamentos que tomas

- Periódicamente revisa los medicamentos que tomas
- Hazlo junto con el médico, la enfermera o el farmacéutico que sean de tu confianza
- Prepara una lista con todas las medicinas (pastillas, colirios, cremas, inyectables, plantas medicinales, productos de venta libre)
- **Hazlo al menos cada 6 meses y siempre que te prescriban un nuevo medicamento.**

Pastillas las justas.org

1. Conoce los medicamentos que tomas

- Hoja de control por cada medicamento:
  - El nombre del medicamento (marca y principio activo)
  - Para qué te lo han recetado
  - El nombre del profesional que lo recetó y la fecha
  - La dosis del medicamento y los cambios realizados
  - El número de veces y el momento del día en que debes tomar la medicación
  - Si es en ayunas, o bien antes o después de comidas
  - La duración del tratamiento
  - Los problemas más frecuentes que puede causar el medicamento o si es incompatible con otros

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

1. Conoce los medicamentos que tomas

Cuando tengas oportunidad de hacerlo, **habla en confianza con tu médico, enfermera o farmacéutico:**

- Pregunta qué es cada medicamento, para qué y cómo funciona
- Trata de conocer su opinión acerca de la necesidad del medicamento
- Coméntale:
  - Los síntomas nuevos que hayas notado desde que comenzaste con el medicamento
  - Si consideras que te está haciendo efecto o piensas que es innecesario
  - Si tienes problemas con su uso
  - Si te sientes a disgusto, abrumado o incómodo por tener que utilizar algún medicamento

Pastillas las justas.org
ocu La fuerza de tus decisiones
NO SPAGHETTI
poli medicado labs

2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas

Antes de iniciar un nuevo tratamiento, asegúrate de que no existen alternativas sin pastillas y de que el medicamento es realmente necesario.

2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas

- Problemas que pueden ser solucionadas, prevenidas o mejoradas sin necesidad de utilizar fármacos
- Otras veces no sustituyen al medicamento, sino que ayudan a que éste funcione mejor, a una dosis más baja y tenga menos posibilidades de ocasionarte problemas
- **En ocasiones, la mejor medida no farmacológica es, simplemente, esperar y ver**

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado

2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas

La tristeza, la soledad, la ansiedad, el estrés o las dificultades para dormir pueden mejorar mediante el apoyo de allegados y familiares, actividades sociales, lúdicas y deportivas y algunos consejos básicos que te pueden dar en tu centro de salud

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas

Los síntomas debidos al reflujo de contenido estomacal al esófago pueden mejorar evitando comidas copiosas, controlando el peso y elevando la cabecera de la cama

Tener la tensión, la glucemia (el azúcar en sangre) y el colesterol leve o moderadamente altos, de inicio se controlan mejor con medidas dietéticas, disminución de peso y la realización de una actividad física de manera regular

Pastillas las justas.org
ocu La fuerza de tus decisiones
NO SPAGHETTI
poli medicado labs

2. Da una oportunidad a las opciones no farmacológicas

Diversas técnicas para relajarse son útiles para controlar e incluso evitar el dolor de cabeza

En la mayoría de las personas, para tratar la osteoporosis basta con una alimentación saludable, mantener un buen estado físico, tomar el sol y prevenir las caídas (por ejemplo, retirando alfombras y otras barreras domésticas)

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado

3. Medicamentos, los justos y necesarios

Tan importante para tu salud puede ser tomar un medicamento necesario como dejar de tomar los innecesarios.

Pastillas las justas.org

ocu La fuerza de tus decisiones

NO GRACIAS

poli medicado labs

3. Medicamentos, los justos y necesarios

Cuando te prescriban un nuevo medicamento pregunta al profesional sanitario de tu confianza si se puede retirar alguno de los que ya tomas

Siempre que sea posible y esté fundamentado, toma el menor número medicamentos, durante el menor tiempo y a la dosis más baja que sea efectiva

Pastillas las justas.org

4. No hay medicamentos de por vida

Un medicamento puede ser adecuado en un momento de tu vida pero más adelante dejar de serlo o incluso llegar a ser perjudicial.

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

4. No hay medicamentos de por vida

El efecto de algunos medicamentos puede agotarse con el tiempo. En otras ocasiones, puede dejar de existir la causa que motivó su introducción

Tu percepción de los medicamentos puede variar con el tiempo, al igual que se van modificando tus propias necesidades. Los problemas de salud que padezcas no serán siempre los mismos

Por estos motivos, **no existen medicamentos "de por vida"**

Siempre que comiences un nuevo medicamento pregunta durante cuánto tiempo debes tomarlo, y cuándo y cómo se revisará su efecto

5. Los cambios, poco a poco

Si las circunstancias lo permiten, al comenzar a tomar varios medicamentos al mismo tiempo, es preferible que empieces primero con uno, luego con otro... y con la menor dosis posible.

Pastillas las justas.org
ocu La fuerza de tus decisiones
NO SPAMCHAT
poli medicado labs

5. Los cambios, poco a poco

Introducir al mismo tiempo varios medicamentos o hacer varios cambios seguidos pueden ocasionar confusiones y olvidos

Además, si se producen efectos adversos resulta más complicado averiguar qué medicamento puede estar implicado

Pregunta a tu médico si hay posibilidad de efectuar esos cambios de una forma pausada y adaptada a tu propio ritmo y posibilidades

En numerosos casos, es posible además comenzar por dosis bajas e ir paulatinamente subiendo hasta alcanzar la mínima dosis efectiva

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

6. No hay medicamento libre de riesgos

Si tomas muchos medicamentos o has comenzado a utilizar recientemente alguno nuevo, cualquier síntoma diferente que notes puede ser un efecto adverso.

Pastillas las justas.org
ocu La fuerza de tus decisiones
NO GRACIAS
poli medicado labs

6. No hay medicamento libre de riesgos

Efectos adversos: síntomas que pueden ser debidos al fármaco

En muchos casos, en vez de pensar que un nuevo síntoma es un efecto adverso por el medicamento, podemos creer que es el inicio de otro problema de salud, lo cual lleva a la prescripción de otro fármaco. Esto generalmente conduce a agravar la situación

Si sospechas que sus síntomas son un efecto adverso de un medicamento, consúltalo en tu centro de salud o farmacia

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

6. No hay medicamento libre de riesgos

La posibilidad de que los medicamentos puedan ocasionar efectos adversos aumenta en:

- Las más mayores
- Las que tienen varias enfermedades crónicas
- Las que toman muchos fármacos
- Las que presentan problemas renales, cardiacos o de hígado
- Las que ya han experimentado efectos adversos a medicamentos con anterioridad

En estos grupos de personas, ante cualquier nuevo síntoma debe considerarse la posibilidad de que sea debido a un efecto adverso de la medicación

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

7. Lo nuevo no siempre es mejor

Los medicamentos que llevan más tiempo en el mercado son más conocidos y su uso suele ser más seguro que los novedosos.

Pastillas las justas.org
ocu La fuerza de tus decisiones
NO GRACIAS
poli medicado labs

7. Lo nuevo no siempre es bueno

La mitad de los efectos adversos graves de los medicamentos se detectan en los primeros años después de su aprobación y comercialización

La eficacia que han demostrado en los estudios previos a su aprobación no siempre se termina observando en la vida real

Por ley, los medicamentos novedosos deben llevar un triángulo negro invertido (▽) en el prospecto y una leyenda indicando que está sujeto a seguimiento adicional por motivos de seguridad

Pastillas las justas.org
ocu
NO
poli medicado labs

7. Lo nuevo no siempre es bueno

Si sufres un efecto adverso por un medicamento novedoso, debes comunicárselo a tu médico, enfermera o farmacéutico de confianza para que este lo notifique a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, el organismo público que aprueba y vigila los medicamentos

Te recomendamos que también lo notifiques en la web https://www.notificaram.es/

Pastillas las justas.org

Apúntate a:
www.pastillaslasjustas.org

Sigue la campaña con #PastillasLasJustas

La seguridad de los medicamentos no depende solo de las Autoridades, los profesionales sanitarios o la industria

También está en tus manos

Porque tú puedes implicarte en tu propio cuidado y en el mejor uso medicamentos

Porque si aprendes estas 7 reglas lo puedes conseguir

Pastillas las justas.org ocu NO polimedicado