

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

Tome medidas para mantenerse seguro e independiente.

Las lesiones por caídas y accidentes automovilísticos son más comunes a medida que envejecemos. Los adultos de 65 años o más pueden tener mayor riesgo de sufrir una caída o de tener un accidente automovilístico si usan un medicamento que tiene efectos secundarios como mareos, visión borrosa o tiempo de reacción 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 presentar efectos secundarios.

Hable con su proveedor de atención médica (médico, farmacéutico, personal de enfermería, profesional en enfermería superior o asociado médico) para ajustar sus medicamentos según sea necesario, para mantenerse independiente y reducir el riesgo de caídas o accidentes automovilísticos.



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



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



A continuación, se muestran algunos ejemplos* de medicamentos y categorías de medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas o de tener accidentes automovilísticos.

Analgésicos opioides o narcóticos:

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

Medicamentos para la depresión o el estado de ánimo:

- Escitalopram (Lexapro)
- Duloxetine (Cymbalta)
- Amitriptyline (Elavil)

Medicinas para el control de la vejiga:

- Oxybutynin (Ditropan)
- Tolterodine (Detrol)

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

- Zolpidem (Ambien)
- Eszopiclone (Lunesta)
- Doxylamine (Unisom)

Medicamentos para la relajación muscular:

- Carisoprodol (Soma)
- Cyclobenzaprine (Flexeril)

Medicamentos de venta libre para la alergia y el mareo causado por movimiento:

- Diphenhydramine (Benadryl)
- Dimenhydrinate (Dramamine)

Medicamentos para la ansiedad:

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

Medicamentos antipsicóticos o estabilizadores del estado de ánimo:

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

Medicamentos para la presión arterial alta o para el corazón:

- Metoprolol (Toprol)
- Amlodipine (Norvasc)
- Furosemide (Lasix)
- Lisinopril (Zestril)
- Losartan (Cozaar)

Los efectos del alcohol o de las drogas ilícitas pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas y de tener accidentes automovilísticos a cualquier edad. 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:** Esta no es una lista completa de todos los medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas o de tener accidentes automovilísticos. 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 caerse o de tener un accidente 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 completa de **MisMedicamentos** con su proveedor de atención médica al menos una vez al año o cada vez que cambie de medicamento.
- ☐ Luego, utilice el plan de acción de **MisMedicamentos** con su proveedor de atención médica para identificar los medicamentos relacionados con las caídas o accidentes automovilísticos y haga un plan para ajustarlos según sea necesario.

Descargue la hoja informativa, la lista de MisMedicamentos y el plan de acción de MisMedicamentos en bit.ly/CDC-MedicinesRisk. **Para obtener más información, visite:** bit.ly/CDC-MyMobilityPlan