

Cómo los medicamentos y otras sustancias pueden afectar el riesgo de caídas

Algunos medicamentos de uso diario (incluyendo los de venta libre y suplementos herbales) pueden aumentar tu riesgo de caídas. Las píldoras para dormir, medicinas ansiolíticas o antidepresivas y los hipertensivos pueden causar mareos o problemas en el equilibrio. El tomar 4 o más medicamentos de forma regular pueden aumentar tu riesgo aún más.

Aquí hay algunos pasos simples que puedes dar para mantenerte seguro y hacer uso de tus medicamentos con confianza:

- **Conoce tus medicamentos:** cuándo, cómo y cuánto tomar.
- **Utiliza un organizador de píldoras** para rastrear tus dosis diarias, con opciones de mañana y noche.
- **Toma nota de las interacciones** que puedan tener con alimentos, alcohol, medicamentos de venta libre y suplementos: confirma con tu médico o farmacéutico antes de agregar algo nuevo a tu rutina.
- **Tómate tu tiempo al levantarte** de la cama o las sillas para evitar mareos.



¡Llevar un control de tus medicamentos te permite proteger tu equilibrio, tu independencia y tu paz mental!

¿Otro factor clave? Obtener suficiente calcio y vitamina D para mantener tus huesos fuertes y disminuir el riesgo de fracturas. Debido a que el invierno limita la exposición al sol, los suplementos pueden ayudar, pero confirma con tu médico o farmacéutico primero, ya que estos pueden interactuar con algunos medicamentos.



Sé consciente con el alcohol y otras sustancias. Incluso cantidades pequeñas pueden disminuir la velocidad de reacción, afectar el equilibrio y causar mareo. Algunos medicamentos tienen interacciones riesgosas con el alcohol. La marihuana y otras sustancias también pueden perjudicar el juicio y la coordinación.

Si no estás seguro de que tus medicamentos o suplementos afectan tu equilibrio, no adivines: ¡pregunta! Solicita una revisión de medicamentos en tu próxima cita o al resurtir tus recetas. Es un paso simple para mantenerte informado y seguro.



Tu médico y farmacéutico son tus compañeros de salud: habla, pregunta y hazte cargo. Aprende más en:

