

# Adultos Mayores que toman Opioides con Receta Pueden Sufrir Mayor Riesgo de caídas.



Cada Segundo en los E.E.U.U., un adulto mayor sufre una caída, siendo esta la causa principal de las lesiones y muertes entre los Estadounidenses de la tercera edad. Las caídas pueden resultar en huesos rotos, otras lesiones serias y pérdida de independencia que puede llevar a admisiones a asilos. Si tienes 60 años o más y tomas analgésicos opioides, tienes mayor riesgo de sufrir una caída que si estuvieras tomando un medicamento no-opioide como Tylenol o Ibuprofeno para tu dolor crónico.

**Opioides** como Tramadol, hidromorfona y oxicodona son analgésicos fuertes, también llamados narcóticos, que requieren receta médica. Normalmente, son recetados para dolor moderado a severo como ser después de una cirugía u otras lesiones serias – y únicamente por un corto periodo de tiempo (3 a 5 días). Tomar analgésicos opioides por más tiempo que esto puede resultar en tolerancia (necesitar más y más del medicamento para el mismo nivel de alivio del dolor).

Los analgésicos opioides pueden afectar el funcionamiento de tu cerebro causando mareos y disminución respiratoria. Esto aumenta tu riesgo de caer. Cualquier medicamento que afecte al cerebro también puede afectar al corazón causando disminución del ritmo cardiaco, presión baja e incluso causar desmayos.

## Si tomas analgésicos opioides, tu riesgo de sufrir una caída es mayor si:

- Tienes problema de equilibrio
- Tienes debilidad muscular
- Tienes un historial de presión baja
- Tomas alcohol, usas marihuana o aceite CBD
- Tomas ansiolíticos o medicamentos para el insomnio
- Tomas antidepresivos
- Tomas relajantes musculares
- Tienes enfermedades del hígado o riñones

## Formas de disminuir el riesgo de caídas

- Mantenerse físicamente activo
- Dormir lo suficiente
- Si un medicamento le causa mareos, informe a su doctor inmediatamente
- Párese lentamente cuando se levante de la cama o silla
- Use zapatos con suelas antideslizantes, zapatos bajos o zapatos con cordones que den pleno soporte a tus pies.

Por favor informa a tu doctor sobre los medicamentos que estás tomando. Pregunta a tu doctor si es seguro que tomes un analgésico no-opioide en vez de uno opioide para tu dolor crónico.

Toda persona que esté tomando opioides con receta debe tener **Naloxona (Narcan)** en su casa en caso de una sobredosis no intencional o una reacción adversa. Narcan es un **medicamento de rescate** que puede revertir los efectos de los opioides hasta que el **equipo de 911** llegue. Puedes obtener Narcan en aerosol nasal sin necesidad de receta en tu farmacia local y el farmacéutico te enseñará como usarlo. La mayor parte de los planes de salud Medicare Part D cubren Narcan. Por favor, informa a tu familia o un amigo de confianza que viva cerca que te recetaron opioides y tienes Naloxona. Ellos deben saber que está disponible y como administrártelo en caso de una sobredosis accidental o reacción adversa.

Puedes descargar la aplicación “Narcansas” en tu celular, tablet o computadora. **Es gratis.**

Esta aplicación te brinda información y recursos sobre opioides que pueden salvar vidas.

La aplicación NARCANSas te brindará recursos, enlaces y herramientas que te ayudarán a administrar el medicamento naloxona en el momento de una sobredosis de opioides y te guiarán en los pasos para salvar la vida de una persona en caso de sobredosis. La aplicación también contiene información sobre tratamiento, prevención y recuperación.

Para usuarios de ANDROID: Google Play: <https://bit.ly/2VYcpq8>

Para usuarios de APPLE: I-Tunes: <https://itunes.apple.com/us/app/narcansas/id1460163807?mt=8>

## Referencias

1. <https://www.nia.nih.gov/health/prevent-falls-and-fractures>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915247/>
3. <https://www.ncoa.org/healthy-aging/falls-prevention/>



Division of Aging, Adult and Behavioral  
Health Services



UAMS®

Donald W. Reynolds  
Institute on Aging