

# ¿Cuántos medicamentos son demasiados? Polifarmacia en el adulto mayor

Nayely del Rocío Casas García

Carmen Edith Casas García

La polifarmacia se refiere al uso simultáneo de varios medicamentos, ya sean recetados por profesionales de la salud, adquiridos sin receta o pertenecientes a terapias tradicionales o complementarias [1]. A pesar de que no existe un consenso unánime entre organizaciones para una definición específica, la mayoría concuerdan con el uso de más de 3 a 5 fármacos de las categorías antes mencionadas.

Este fenómeno es un problema en vías de crecimiento a nivel global, que se relaciona de forma estrecha con el adulto mayor, ya que, al envejecer, tienden a aumentar los problemas de salud, con predisposición a enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cáncer, etc.) que requieren de atención continua [2]. De hecho, en México, presentar una enfermedad crónica aumenta 84% el riesgo de polifarmacia [2]. Además, los cambios propios de la edad pueden modificar la forma en que el organismo responde a los medicamentos [1].

Esta sobremedicación no debe estigmatizarse, ya que puede ser necesaria en situaciones específicas donde el paciente lo requiera, y sea bajo estricta vigilancia médica con un monitoreo adecuado; por el contrario, la falta de supervisión puede aumentar el riesgo de efectos adversos, alterar el funcionamiento de otros medicamentos dentro del cuerpo, inclusive terminar en hospitalizaciones, lo que afecta la calidad de vida del adulto mayor.

## ¿Cómo surge y se identifica?

La polifarmacia es generalmente minimizada, esto debido a la familiaridad de la población con el consumo de medicamentos para tratar malestares comunes, lo que subestima

los riesgos asociados con su uso [1]. En la mayoría de los casos evoluciona a través del tiempo, a consecuencia de una prescripción en cascada (uso de un nuevo fármaco para aliviar uno o varios síntomas provocados por otro medicamento previo, sin reconocer que se trata de un efecto secundario) o sencillamente por no indicar la suspensión de los fármacos cuando ya no son necesarios [3].

Los criterios de Beers fueron creados en 1991, con el propósito de identificar medicamentos para los cuales el daño potencial supera el beneficio esperado y que deben evitarse [4]. Por lo tanto, un factor importante en la consulta médica es la evaluación y reevaluación en cada visita de los medicamentos que utiliza el adulto mayor para evitar una polifarmacia injustificada [3]. En 2023 la Sociedad Americana de Geriátrica actualizó los criterios de Beers [4] y recomienda evaluar en la consulta la siguiente información:

- ▶ Medicamentos considerados como potencialmente inapropiados
- ▶ Medicamentos potencialmente inapropiados en pacientes con ciertas enfermedades o síndromes
- ▶ Medicamentos que deben utilizarse con precaución
- ▶ Interacciones potencialmente inapropiadas entre fármaco-fármaco
- ▶ Medicamentos cuya dosis debería ser ajustada, principalmente con base en una función disminuida del riñón



La intención es reducir la exposición del adulto mayor a medicamentos potencialmente inapropiados, mediante una mejor selección de los mismos [2], educar a los clínicos y pacientes [3] y servir como herramienta para evaluar la calidad de la atención, costo y patrones de uso de fármacos en el adulto mayor [4].

### ¿Cuándo ocurre con más frecuencia?

En México, la enfermedad renal se destaca como la patología con mayor prevalencia de polifarmacia (61.5%) seguida de las enfermedades del corazón (42.2%), según los resultados de Poblano-Verástegui y cols. [2]. Aunque es importante considerar que, con el aumento de la edad y la presencia de varias enfermedades al mismo tiempo, el riesgo puede aumentar.

Otros factores que se han asociado con un mayor riesgo son la edad avanzada, un bajo nivel educativo, el uso de servicios de salud públicos y la presencia de un estado de salud deficiente, entre otros [3].

### ¿Dónde intervenir y qué recomendaciones seguir?

La intervención es necesaria cuando se identifican problemas en el uso de los medicamentos, o cuando estos se relacionan a caídas, debilidad, pérdida de la independencia, disminución en la calidad de vida o un aumento en hospitalizaciones [5].



Es indispensable difundir la información necesaria y educar al paciente sobre los riesgos que la polifarmacia implica para su salud y estilo de vida en general. Se recomienda seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud [1] para una medicación segura.

#### Al iniciar un medicamento

Antes de comenzar tratamiento farmacológico, es importante saber cómo se llama, para qué sirve, cómo puede ayudar y cuáles son sus posibles efectos secundarios. También se debe informar al personal de salud sobre alergias, otros problemas de salud y preguntar si existen alternativas de tratamiento, así como la forma correcta de conservar el medicamento.

#### Al tomar un medicamento

Es fundamental seguir las indicaciones sobre la dosis, el horario y la forma correcta de tomarlo. También se debe conocer si puede combinarse con alimentos o bebidas, qué hacer en caso de olvidar una dosis y cómo actuar si aparecen efectos no deseados.

#### Al agregar un nuevo medicamento

Antes de añadir otro fármaco, se debe confirmar si realmente es necesario para la condición actual e informar al profesional de la salud sobre todos los medicamentos que ya se consumen. Esto ayuda a evitar combinaciones que puedan causar problemas y facilita un manejo adecuado de varios tratamientos.

#### Al revisar los medicamentos

Se recomienda mantener una lista actualizada de todos los medicamentos, esto permite verificar si alguno ya no es necesario. Es aconsejable que un profesional de la salud revise periódicamente los tratamientos para asegurar su seguridad y utilidad.

#### Al suspender un medicamento

Los medicamentos no deben suspenderse de forma repentina sin indicación médica. Es im-



portante saber cuándo y cómo dejarlos, qué hacer si se terminan antes de tiempo, dónde reportar efectos no deseados y cómo desechar los medicamentos sobrantes o caducos.

## Conclusiones

La polifarmacia es un problema cada vez más frecuente en la población adulta mayor; especialmente en México, donde además se asocia con efectos negativos para la salud. La detección oportuna, el uso de herramientas como los criterios de Beers y la revisión periódica de los tratamientos son estrategias clave para reducir riesgos y mejorar la calidad de vida. Por ello, es fundamental orientar a los adultos en general y a sus cuidadores, para revisar de manera regular el número de medicamentos que se utilizan e identificar si ya son demasiados, recordando siempre que cualquier modificación al tratamiento debe ser realizada exclusivamente por un profesional de la salud.

## Referencias

1. World Health Organization. *Medication without harm: WHO Policy brief*; 2023.
2. Poblano-Verástegui O, Bautista-Morales AC, Acosta-Ruiz O, Gómez-Cortez PM, Saturno-Hernández PJ. Polifarmacia en México: un reto para la calidad en la prescripción. *Salud Pública Mex.* 2020;62(6):859-67.

3. Instituto Mexicano del Seguro Social. *Guía de Referencia Rápida. Prescripción farmacológica razonada para el adulto mayor. Guía de Práctica Clínica GPC Catálogo maestro de guías de práctica clínica: IMSS-558-12*; 2010.
4. Panel UE. American Geriatrics Society 2023 updated AGS Beers Criteria® for potentially inappropriate medication use in older adults. *J Am Geriatr Soc.* 2023;71(7):2052-81.
5. Salinas-Rodríguez A, Manrique-Espinoza B, Rivera-Almaraz A, Ávila-Funes JA. Polypharmacy is associated with multiple health-related outcomes in Mexican community-dwelling older adults. *Salud Pública Mex.* 2020;62(3):246-54.

**Nayely del Rocío Casas García** Médico especialista en Geriatria y subespecialista en Cuidados Paliativos y del Dolor, Universidad Lamar.

**Carmen Edith Casas García** Cirujano dentista especialista en Endodoncia, Departamento de Clínicas Rehabilitadoras, Universidad Lamar.

Contacto: [carmencasas@lamar.edu.mx](mailto:carmencasas@lamar.edu.mx)