

Desprescripció

Preneu més de cinc medicaments diferents cada dia?

En el nostre país, les persones cada vegada viuen més anys i, amb l'edat, van apareixent problemes de salut crònics. Sovint, per controlar els símptomes o per prevenir l'aparició de complicacions es requereixen medicaments durant llargs períodes de temps. Per això, cada vegada hi ha més gent que ha de prendre molts medicaments.



Moltes persones majors de 65 anys han de prendre **cinc o més medicaments diaris**: es diu que són persones amb **polimedicació**. Algunes, fins i tot, han de prendre deu o més medicaments diàriament (hiperpolimedicació).

Sabem que com més medicaments es prenen, més possibilitats hi ha d'aparició d'efectes secundaris (caigudes, confusió, pèrdua de memòria, dolor muscular, sequedat de boca o restrenyiment), d'interaccions entre els medicaments i, també, de cometre algun tipus d'error o d'oblit en la medicació. La polimedicació pot comportar, fins i tot, ingressos hospitalaris.

D'altra banda, amb l'edat avançada canvia el metabolisme: s'altera l'absorció, la distribució corporal, l'eliminació dels medicaments... i això pot provocar que s'acumulin medicaments a la sang en unes quantitats perjudicials.

La desprescripció

Per aquests motius, en els darrers anys, per garantir un ús correcte dels fàrmacs i millorar la salut i la seguretat de les persones ha aparegut la recomanació de la **DESPRESCRIPCIÓ**, és a dir, la reducció o retirada de medicaments que

amb el temps han deixat de ser necessaris o bé que comporten més riscos que beneficis.

La majoria de persones reben medicaments receptats per diversos metges i metgesses (de família o altres especialistes) i en diferents entorns (centre d'atenció primària –CAP–, urgències, mútua privada, etc.). És important consultar periòdicament amb el metge o metgessa o amb infermeria del CAP perquè revisin els fàrmacs que esteu prenent. S'asseguraran que esteu prenent els més adequats, en les dosis correctes i en les condicions òptimes, i que no són



contraproductius els uns amb els altres. Us explicaran quins cal mantenir, quins es poden retirar i de quins se'n pot disminuir la dosi. Dels medicaments que s'han de retirar, us explicaran com els heu de deixar de prendre: sovint s'han de retirar poc a poc i cal fer-ne un seguiment o cal alguna anàlisi de sang durant la seva retirada. El farmacèutic també us podrà aclarir aquests dubtes.

Hi ha quatre grups de fàrmacs dels quals se sap que **se sobreutilitzen**: les pastilles per dormir, els protectors d'estómac, els antiinflamatoris i els tractaments per disminuir el colesterol. Si preneu algun d'aquests medicaments, consulteu amb el vostre metge o infermera si el podeu deixar de prendre.

En conclusió, podem afirmar que no hi ha medicaments "per a tota la vida". Quan comencem un nou tractament, hem de comentar-ho amb el metge o la metgessa de família i anar revisant periòdicament la necessitat de continuar-lo.

I recordeu que mai s'han de deixar de prendre els medicaments sense consultar prèviament el metge o metgessa.