

El efecto del alcohol a medida que se envejece

Información para personas a partir de 60 años



I medicinali durante l'invecchiamento

2.004.05 SPA

Interacción de bajo riesgo con el alcohol: ¿qué significa esto?

Hecho	Recomendación
A medida que se envejece, el contenido de agua y grasa del cuerpo así como el metabolismo cambian. El cuerpo reacciona, por tanto, con mayor sensibilidad al alcohol.	Lo más recomendable es actuar con prudencia en cuanto al consumo de alcohol. Observe cómo le afecta el alcohol: → si la misma cantidad de alcohol le afecta más que antes, reduzca su consumo; → si bebe bastante alcohol y apenas percibe cambios, piense en lo siguiente: «tolerar bien el alcohol» puede ser un signo de adicción.
Vive muchos cambios, por ejemplo, sus hijos se han ido de casa, se ha jubilado, ha muerto algún allegado o ha visto disminuido su propio rendimiento. Los efectos del alcohol pueden parecerle tentadores.	Intente no recurrir al alcohol en una situación complicada. Si bebe para sentirse mejor, aumentará el riesgo de crearse una dependencia. Busque ayuda en su entorno o en un profesional.
A medida que se envejece, surgen con más frecuencia enfermedades que requieren la ingesta de medicamentos. Si, además, se consume alcohol, pueden interactuar entre sí.	Si toma medicamentos, hable con su médico o farmacéutico sobre las posibles interacciones con el alcohol.

Para proteger su salud, se recomienda que los adultos sanos:

- **Hombres: no tomen más de dos vasos de alcohol al día.**
- **Mujeres: no tomen más de un vaso de alcohol al día.**
- **Para todos, se aplica lo siguiente: al menos durante dos días a la semana, no se debería beber nada de alcohol.**

Si se trata de una ocasión especial en la que se favorece más el consumo de alcohol: no beba más de cuatro vasos.



Si le preocupa su consumo de alcohol...

... no dude en recurrir a un centro especializado en problemas con el alcohol o hablar con su médico u otra persona experta en cuestiones de salud (tiene varias direcciones a su disposición en suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Puede ponerse también en contacto en cualquier momento con Sucht Schweiz/Addiction Suisse si tiene preguntas o busca direcciones de centros especializados de su región:
Teléfono 800 104 104 (alemán),
Teléfono 800 105 105 (francés).

En safezone.ch, puede recurrir al asesoramiento online de forma anónima y gratuita (DEU, FRA, ITA).

Otra información

Folletos

«Efecto del alcohol y los medicamentos a medida que se envejece. Información para personas a partir de 60 años y su entorno» (DEU, FRA, ITA) (Sucht Schweiz/Addiction Suisse y ZFPS). Para pedirlo o descargarlo, visite: shop.suchtschweiz.ch/shop.addictionsuisse.ch

«¿Dormir bien?» (DEU) y «Somníferos y calmantes: evitar la adicción» (15 idiomas) descargables desde: suchtpraevention-zh.ch (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

Páginas web

alterundsucht.ch (DEU)
addictions-et-veillissement.ch (FRA)
dipendenze-e-invecchiamento.ch (ITA)

suchtimalter.ch (DEU)

suchtschweiz.ch/aeltere-personen (DEU)
addictionsuisse.ch/personnes-agees (FRA)

prosenectute.ch: información y asesoramiento sobre cuestiones generales relacionadas con el envejecimiento (DEU, FRA, ITA).

migesplus.ch: información sobre temas de la salud en diferentes idiomas.

migraweb.ch: vivir en Suiza: información y asesoramiento online (18 idiomas).

Publicado por:

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Téléphone 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Efecto de los medicamentos a medida que se envejece

Información para personas a partir de 60 años



El efecto del alcohol a medida que se envejece

2.004.05 SPA

¿Qué hay que tener en cuenta en lo que respecta a la ingesta de medicamentos?

Hecho	Recomendación
<p>A medida que se envejece, aumentan las dolencias o enfermedades como, por ejemplo, la hipertensión arterial o las cardiopatías.</p> <p>Por tanto, en la segunda mitad de nuestra vida se suelen tomar más medicamentos.</p>	<p>En el caso de determinadas afecciones, la ingesta de medicamentos es necesaria y adecuada. Trate en la consulta médica los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Hay otras posibilidades de tratamiento? ¿Existen interacciones con otros medicamentos o con el alcohol? ¿Cuáles son los riesgos de la ingesta del medicamento? <p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Puede crear adicción? ¿Qué pasa con la conducción de vehículos? </p> <p>→ Si tiene dudas, hable con su médico o farmacéutico al respecto.</p>
<p>A medida que se envejece, se modifican las pautas de sueño.</p> <p>Podría padecer insomnio.</p>	<p>Practicar ciertas técnicas de relajación o recurrir a plantas medicinales como, por ejemplo, una infusión relajante puede venirle también bien.</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> Antes de tomar un medicamento, infórmese sobre alternativas y hable con su médico. Los somníferos y tranquilizantes del grupo de las benzodiazepinas (por ejemplo: Dormicum®) así como los fármacos Z (por ejemplo: Stilnox®) solo deben tomarse durante un breve periodo de tiempo. </p> <p> <ul style="list-style-type: none"> Si no duerme igual que antes, por ejemplo, se despierta a menudo o permanece durante mucho tiempo despierto, puede ser, sin más, un signo normal del envejecimiento. Tome solo en casos excepcionales medicamentos para ayudarle a conciliar el sueño y, a ser posible, solo durante un breve periodo de tiempo. Muchos somníferos pueden crear dependencia. En el caso de que tenga problemas para dormir, a menudo vienen bien ciertos cambios sencillos de conducta. Evitar las comidas pesadas y el alcohol por la noche puede servir de ayuda. </p>
<p>El envejecimiento puede conllevar diferentes cargas: problemas con la jubilación, pérdida de personas allegadas, más dolencias, etc. Esto puede causar problemas psíquicos además de trastornos del sueño.</p> <p>Recurra a personas de su entorno o profesionales para sentirse mejor. Puede ocurrir que se plantee la cuestión de tomar un medicamento.</p>	<p> <ul style="list-style-type: none"> Los psicofármacos (por ejemplo: antidepresivos) podrían ayudar en determinadas situaciones. No obstante, con ciertos medicamentos hay que tener mucho cuidado: determinados somníferos y tranquilizantes pueden crear rápidamente dependencia. También pueden afectar a la memoria y aumentar el riesgo de caídas. <p> <ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico sobre las ventajas y desventajas de la ingesta de un determinado medicamento. ¿Cuáles son los argumentos a favor de la ingesta y cuáles, en contra? ¿Hay otras opciones para sentirse mejor? </p> <p>→ Tome los medicamentos conforme a las instrucciones de su médico.</p> </p>

Si tiene dudas sobre su consumo de medicamentos...

... no dude en hablar con su médico o farmacéutico al respecto. Si tiene preguntas sobre una posible adicción a un medicamento, puede ponerse en contacto con centros especializados en adicciones (tiene varias direcciones a su disposición en suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Puede ponerse en contacto con Sucht Schweiz/ Addiction Suisse si tiene preguntas o busca direcciones de centros especializados de su región: Teléfono 800 104 104 (alemán), Teléfono 800 105 105 (francés).

En safezone.ch, puede recurrir al asesoramiento online de forma anónima y gratuita (DEU, FRA, ITA).

Puede encontrar más información en el dorso de este folleto.



Por cortesía de: