Muchas pastillas sin que hagan daño

¿Cómo se toman muchas pastillas sin que hagan daño?

Con una lista al día de todo lo que tomas, una revisión de la medicación con tu médico y nada añadido por tu cuenta, sobre todo antiinflamatorios, según las guías europeas y las guías mundiales de las caídas de 2022.

A partir de los 70 años es frecuente tomar muchas pastillas a la vez, lo que se llama polimedicación. En un estudio francés con personas de más de 70 años, la media de medicamentos pasaba de 4,6 en quien no era frágil a 7,1 en quien sí lo era, según el documento europeo de 2023 sobre arritmias y fragilidad.

Ese documento recoge que tomar más de 10 medicamentos y ser frágil se asocia a más mortalidad.

Cuantas más pastillas, más fácil es que una cambie el efecto de otra o que dos hagan lo mismo. Además, el riñón y el hígado las eliminan más despacio, así que una dosis que antes sentaba bien puede sobrar, según el documento europeo de 2023. Las guías mundiales de las caídas de 2022 recomiendan revisar la medicación de forma ordenada y retirar la que sobra.

Medicamentos que conviene vigilar a partir de los 70 años. Guías europeas de insuficiencia cardiaca (2026) y fibrilación auricular (2024), Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (2015), guías mundiales de las caídas (2022) y documento europeo sobre arritmias y fragilidad (2023).

Medicamento	Qué puede pasar	Qué hacer
Antiinflamatorios: ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, dexketoprofeno	Empeoran la insuficiencia cardiaca y aumentan el sangrado con el anticoagulante; a dosis altas (2.400 mg al día o más), el ibuprofeno aumenta el riesgo de infarto y de ictus	No tomarlos por tu cuenta; para el dolor, pregunta por otro calmante
Pastillas para dormir o para los nervios, antidepresivos y calmantes opioides	Somnolencia, mareo y caídas	Revisar con tu médico si siguen haciendo falta y a qué dosis
Pastillas de la tensión, diuréticos, nitratos y alfabloqueantes de la próstata	Mareo o tensión baja al levantarte	Mídete la tensión de pie si te mareas y díselo a tu médico; no las dejes por tu cuenta
Las que frenan el pulso: betabloqueantes, digoxina, verapamilo, diltiazem y amiodarona	Pulso lento, cansancio y mareo	Tómate el pulso; por debajo de 50 con mareo o cansancio, consulta
Hierbas y suplementos	Algunos cambian el efecto de otros medicamentos, como la hierba de San Juan con los anticoagulantes	Pregunta antes en la farmacia o a tu médico

A veces lo mejor es retirar una pastilla. La guía europea de hipertensión de 2024 plantea retirar medicación de la tensión, pastillas para dormir o alfabloqueantes de la próstata cuando la tensión baja al aumentar la fragilidad. Lo decide tu médico: dejar una pastilla de golpe puede ser peligroso.

Lleva a cada consulta la lista de todo lo que tomas, con el nombre genérico y la dosis, o la bolsa con todas las cajas, también las de herbolario y las que compras sin receta. Un pastillero semanal ayuda a no olvidar dosis ni repetirlas.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

Dolor u opresión en el pecho que no cede: para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, toma una debajo de la lengua; si a los 5 minutos no ha cedido, llama al 112. Sin nitroglicerina, llama si no cede tras 5 minutos de reposo.

Un desmayo, falta de aire de repente, palpitaciones con mareo o dolor en el pecho, o confusión que aparece de golpe: llama al 112.

De golpe, la cara se tuerce, un brazo pierde fuerza o cuesta hablar: llama al 112 y mira la hora a la que empezó, como se explica en los síntomas de ictus.

Si tomas anticoagulante y te das un golpe fuerte en la cabeza, aunque no notes nada: llama al 112 o ve a urgencias en ese momento. Un sangrado dentro de la cabeza puede tardar horas en dar síntomas.

Una caída sin explicación, sin tropezar o después de un mareo, unas palpitaciones o un dolor en el pecho: ve a urgencias ese mismo día, sin conducir tú.

Si tienes insuficiencia cardiaca y subes 2 kilos o más en 3 días, se te hinchan más los tobillos o te ahogas al tumbarte: llama hoy a tu médico o a tu unidad.

Mareo al levantarte, o el pulso por debajo de 50 con mareo o cansancio: consulta con tu médico en uno o dos días.

O al número de emergencias de tu país.

Hoja del artículo «Corazón después de los 70: fibrilación auricular, estenosis aórtica, caídas y muchas pastillas» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: **cardioteca.com/salud/etapas/9296-corazon-despues-de-los-70.html**
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.