

AQUÍ ESCRIBE USTED \_\_\_\_\_

## **Envejecimiento y medicamentos**

Señor Director:

Uno de los principales desafíos del acelerado proceso de envejecimiento es la mayor prevalencia de enfermedades crónicas y el uso extendido de medicamentos, tanto prescritos como automedicados.

Este fenómeno es especialmente preocupante en las poblaciones frágiles o más vulnerables que están expuestas a interacciones entre múltiples fármacos y a efectos secundarios potencialmente nocivos cuando se utilizan cinco o más medicamentos. Estos riesgos pueden afectar significativamente la funcionalidad y calidad de vida de las personas mayores.

Como sociedad científica, recomendamos no solo una prescripción adecuada y cuidadosa en el tratamiento de las personas mayores, sino también la posibilidad de reconsiderar y retirar ciertos fármacos cuando su uso ya no sea necesario o implique más riesgos que beneficios para la salud de la persona. Asimismo, promovemos el uso de opciones terapéuticas no farmacológicas como parte de los tratamientos, las cuales siguen siendo subutilizadas a pesar de su demostrada efectividad en el manejo de diversos problemas crónicos. Entre estas alternativas se destacan la actividad física, la participación social, la ingesta moderada de alcohol y evitar el consumo de tabaco, régimen alimenticio balanceado y el desarrollo de políticas preventivas que fomenten una longevidad activa.

Es fundamental que estas acciones preventivas se implementen desde etapas tempranas del curso de vida para prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas, en línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en la Década del Envejecimiento Saludable.

**Jaime Hidalgo A.**

Presidente

Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile