



Fatiga médica: Abrogar por disminuir medicamentos

La fatiga por medicamentos ocurre cuando hemos estado tomando muchas combinaciones diferentes de medicamentos a lo largo del tiempo, y todavía nada parece ayudar. Esto puede resultar desalentador. Es posible que terminemos tomando demasiados medicamentos diferentes, a menudo en dosis altas. A veces, esto puede significar que nos sentimos sobremedicados. Otras veces, el cambio de medicamentos parece no detenerse nunca. Algunos de nosotros tenemos miedo de que si hablamos con el médico, nos darán aún más pastillas.

¿Puedes identificarte con esto? Si es así, es posible que esté experimentando fatiga médica.

La buena noticia es que no tenemos que vivir nuestras vidas sobremedicados, con demasiados o demasiados medicamentos. Los médicos tienen un método llamado "deprescripción". La deprescripción ocurre cuando los médicos trabajan con nosotros para usar menos píldoras en dosis más bajas.

Para trabajar con los médicos de esta manera, tenemos que hablar. Otros miembros de nuestro equipo, como nuestro terapeuta o un compañero especialista, pueden ayudarnos a abogar por menos píldoras en dosis más bajas. Si el médico no está dispuesto a considerar menos píldoras en dosis más bajas, probablemente sea hora de buscar otro médico.

Utilice la plantilla a continuación para explorar su fatiga médica y desarrollar su plan de autodefensa. La vida se siente mucho mejor cuando no estamos sobremedicados.



Explorando mi fatiga médica

Lo que me digo a mi mismo:

- ☐ Estoy harto de tomar pastillas
- ☐ Me siento como un conejillo de indias humano
- ☐ Ninguna de estas pastillas me ha funcionado
- ☐ Ni siquiera puedo recordar cuántos medicamentos he estado tomando
- ☐ Estoy tomando demasiados medicamentos
- ☐ Estoy demasiado medicado
- ☐ _____
- ☐ _____

Cómo se siente estar sobremedicado y cómo está afectando mi vida:

(ejemplo: me siento como un zombi e incluso dormí durante la fiesta de cumpleaños de mi hijo).

Mis palabras:



Mi plan de autodefensa

Para ser un auto-defensor eficaz, voy a *(marque todo lo que corresponda)*

- ☐ Pídale a mi equipo que me ayude a hacer una lista de todos los medicamentos que he probado en el pasado y ponga una marca junto a los que me ayudaron
- ☐ Decidir quién, si es que hay alguien, me gustaría apoyarme en mi próxima reunión con mi médico
 - ☐ Terapeuta ☐ Amigo
 - ☐ Especialista en pares ☐ Otro: _____
 - ☐ Familia ☐ Otro: _____
- ☐ Durante la cita voy a:
 - ☐ Comparte cómo se siente estar sobremedicado para mí y cómo está afectando mi vida
 - ☐ Pregúntele a mi médico sobre la deprescripción:
 - ☐ ¿Qué medicamentos pueden ser innecesarios?
 - ☐ ¿Qué dosis se pueden reducir?
 - ☐ ¿Qué más podría ayudarme además de la medicina?
 - ☐ ¿Cuál debería ser nuestro primer paso?

Mis palabras:

doble
z