

RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN

NO ES BUENO

Tomar medicamento porque le haya ido bien al vecino

Un 70% de las personas que acuden a un centro de salud han utilizado algún medicamento antes de visitar al médico. Este porcentaje aumenta cuando se habla de mayores de 65 años, y disminuye en los menores de 14.

Para la mayoría, el autocuidado consiste en la toma de un medicamento; y en casi la mitad de las ocasiones, el elegido es un analgésico para tratar la fiebre: aspirina y paracetamol son, por este orden, los más utilizados. Además, el 87% de los consultados está satisfecho con su automedicación.

De hecho, esta práctica -que se enmarca en el comportamiento humano desde el principio de los tiempos- "es adecuada cuando se realiza bajo condiciones de conocimiento y seguridad correctas", y puede ser muy peligrosa cuando se hace una costumbre o va más allá de síntomas menores o de corta duración.

Este tema no se puede tomar a la ligera, ya que todos los medicamentos tienen efectos secundarios que hay que tener muy en cuenta. Por eso, automedicarse no significa tomar a ciegas cualquier pastilla que tengas en casa o compres sin receta, sino emplear el sentido común y utilizar con precaución las medicinas, para lo que es muy importante estar bien informado.

Si decides curarte por ti mismo, debes tener en cuenta una serie de precauciones para casa caso:

¡Cuidado con la Aspirina!

Es la pastilla milagrosa por excelencia y el analgésico más usado. Pero, aunque resulta bastante inocuo cuando se utiliza con precaución, puede ser peligroso si se abusa de él, dado que puede desencadenar reacciones alérgicas y/o irritaciones gástricas que desemboquen en gastritis o úlceras.

En niños, y cuando se sospeche de infección por un virus -en especial el de la varicela-, no debe administrarse para bajar la fiebre, en estos casos, es más conveniente utilizar paracetamol.

Sin tos, pero con sueño

Existen cientos de antitusígenos que se venden sin receta y muchos de ellos contienen sustancias como la codeína, que es un derivado de la morfina. Eso quiere decir que alivian la tos, pero también deprimen el sistema nervioso central y la respiración, (entre otras cosas, producen

sueño, y pueden ser peligrosos si se padece una insuficiencia respiratoria o asma).

Si vas a tomar uno de estos jarabes, recuerda que están reservados únicamente para tratar las toses secas relacionadas con una irritación de garganta, pero no para aliviar aquellas que vienen de los bronquios con flema o mucosidad, porque en este caso la acción de toser es un mecanismo de defensa que resulta muy útil para limpiar las vías respiratorias.

Laxantes: Por poco tiempo.

La mayoría de los laxantes son irritantes, y su utilización prolongada no es aconsejable (a veces actúan lentamente, por lo que hay que tener paciencia).

Para evitar que produzcan una inflamación de la mucosa intestinal y un efecto rebote con vuelta al estreñimiento, es conveniente utilizar los más suaves -salvado de trigo, vaselina líquida o supositorios de glicerina-. Si en cinco días no surten efecto, entonces lo mejor es acudir al médico.

El Riesgo de Hipervitaminarse.

Ante el menor síntoma de cansancio, la primera tentación es lanzarse a tomar cócteles de vitaminas. Pero no todos los compuestos que contienen son inofensivos.

La cafeína, presente en muchos de ellos, es un estimulante que puede alterar el ritmo cardíaco y la tensión arterial y, en dosis altas, producir indisposiciones y taquicardia. Además, puede ser peligrosa si uno sufre, sin saberlo, una afección cardíaca.

Otra sustancia con virtudes estimulantes, la vitamina C o ácido ascórbico, que si bien es principio no es tóxica, puede ser causa, entre otras cosas, de ardor de estómago, diarrea y cálculos en las vías urinarias cuando se toma en exceso - un gramo o más al día.