



DST Demon Spike Training

Visit our web clicking here

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

Riesgos de la Automedicación.

Leyendo otro día el periódico de mi empresa encontré un artículo muy interesante escrito por nuestro médico sobre la automedicación, y me acordé del que escribí sobre la gripe que ya hablaba algo de ello. Este es mucho más radical ya que cuenta algunos de los problemas que os puede acarrear el automedicarse, de esta manera os recomiendo os sentéis y dediquéis unos minutillos a leer el artículo ☺.

¿Te duele la cabeza? ¿Por qué no tomas estas pastillas que a mi me dieron buen resultado?. La expresión resulta tan corriente que pasa inadvertido el riesgo de la automedicación, que aunque a veces parezca inocua, puede tener consecuencias indeseables, tanto leves como graves.

Otra expresión clásica es la de “no, no voy a ir al médico por una tos, compro el antibiótico que me dio la última vez y listo”, es un pensamiento también común, sucede que adquirir un medicamento sin receta es muy fácil ya que los controles son insuficientes e ineficaces. A pesar de que la automedicación entraña connotaciones negativas para la gran parte de la población e incluso de los propios médicos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ve en la automedicación responsable una fórmula válida de atención a la salud en las sociedades desarrolladas. Lo más importante de la automedicación responsable es que la persona que opte por esta alternativa deber ser capaz de reconocer los síntomas que trata; determinar que está en condiciones adecuadas para la automedicación; elegir un fármaco adecuado; seguir las instrucciones para el uso del producto descritas en su etiqueta; y tener especial cuidado en niños, ancianos y embarazadas.

Pero estas recomendaciones se transforman en sutilezas cuando se trata de enfrentar un fenómeno cultural que está tan arraigado en la mayoría de las sociedades modernas. La gravedad radica en que no se hace lo fundamental ante cualquier signo de enfermedad: pedir el diagnóstico de un médico.

Fármacos ante los que hay que tener una especial atención:

Algunos grupos de medicamentos, merecen especial atención como veremos a continuación, porque son objeto de consumo indiscriminado como por ejemplo:

- Antibióticos: se espera de ellos curación definitiva de los procesos infecciosos, del tipo que sean. El 88% de la población española toma antibióticos, al menos, una vez al año. Pero lo peor es que en la mayoría de de ocasiones no están indicados, ni se toman en las dosis adecuadas ni la duración necesaria. ¿Cuántos de vosotros tomáis antibióticos cuando os duele la garganta?. Mientras no hay un proceso infeccioso el

uso de antibióticos no está indicado. ¿Es acaso la infección faríngea la única causa de dolor de garganta?. La respuesta obviamente es, NO.

- Analgésicos: los datos sobre su consumo refieren un empleo masivo de los mismo en todos los grupos de edad. Sabíais que:
 - El uso prolongado de paracetamol puede producir problemas hepáticos.
 - Si se abusa de la aspirina, los problemas son las hemorragias digestivas, las reacciones alérgicas y otras enfermedades, más frecuentes de lo que se cree. Aún así está extendido en la población que tomar una aspirina al día es “saludable”.
 - El uso prolongado de Nolotil puede producir problemas respiratorios, hipotensión, lesiones en la mucosa, etc. ¿Es el Nolotil el fármaco de primera elección en un dolor de cabeza leve?.
 - Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs): su consumo es creciente, asociado o no a analgésicos, afecta fundamentalmente a las personas de más edad. Las gastritis y las hemorragias digestivas, son los riesgos más habituales. El ibuprofeno en altas cantidades puede demorar el período menstrual hasta 14 días.

Determina qué es lo que puedes tener. Si el problema no es evidente (como, por ejemplo, un dolor de cabeza) o tienes una mínima duda consulta a l médico. Pregúntate si el problema puede ser resultado sin medicamentos (un dolor de cabeza después de una jornada laboral intensa, tal vez pueda ser resuelto con reposo en una habitación en penumbra).

Por otro lado y ya en último lugar hacemos referencia al uso de tranquilizantes. Los psicofármacos, drogas que actúan sobre el sistema nervioso, son medicamentos capaces de generar adicción si se abusa de ellos. Para adquirirlos se necesita presentar receta por duplicado, cuya copia se archiva. Si tú usas habitualmente este tipo de fármacos presta atención a su uso, y tomar en cuenta si quizás están abusando de ellos. En caso de ser positivamente, no debías de dudar en consultar rápidamente a tu médico.

Resumiendo: Deberíais consultar siempre al médico antes de tomar medicamentos de venta bajo receta o administrarlos a los niños.

Si te sobra medicación de una prescripción después de haber terminado el tratamiento, no la consumes ta solo porque “ya la tienes”. No vuelvas a usarla sin una nueva indicación. No utilices medicamentos caducados (bajo ningún concepto, puede ser altamente peligroso dependiendo del medicamento).

No sugieras a otras personas el uso de medicamentos que tomaste y/o no entregues los que te sobraron (porque a ti puede haberte ido bien, pero puede que esa otra persona tenga algún antecedente que haga que esté contraindicado en su persona).

No tomes alcohol mientras estés utilizando medicamentos.

Y con esto lo dejo, espero que os haya servido de ayuda y que haga tomar en consideración el uso de medicamentos, aunque dependiendo de cuales sean, porque claro está que productos que no tienen ningún contraindicación ni inconveniente. Simplemente tomar

especial cuidado con los anteriores, y ahora que estamos a las puertas del invierno, mucho cuidado con los antibióticos.

Si deseáis tener más información leeros el artículo de [DST catarros y gripe.pdf](#).

Un saludo Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. DST November 22, 2004.