

CUIDÁ TU SALUD

USÁ RESPONSABLEMENTE LOS MEDICAMENTOS



En este artículo te contamos por qué es importante usar adecuadamente los medicamentos. También te brindamos recomendaciones sobre cómo leer un prospecto, cómo adquirir medicamentos seguros, cómo conservarlos y algunos consejos más.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de la mitad de los medicamentos a nivel mundial se prescriben, dispensan o venden de manera inapropiada y que el 50% de los pacientes no toma sus medicamentos correctamente.

Las formas más comunes de uso inadecuado de los medicamentos incluyen la polifarmacia (demasiados medicamentos por paciente), la excesiva aplicación de inyecciones, la incorrecta utilización de antibióticos, la falta de prescripción de acuerdo con las guías clínicas, la auto-prescripción y la falta de adherencia a los tratamientos.

Este “uso irracional de los medicamentos” supone además un desperdicio de recursos y genera un considerable perjuicio al paciente en cuanto a la falta de resultados positivos (eficacia) y a la incidencia de efectos adversos.

Por eso, cada eslabón del proceso terapéutico tiene una responsabilidad en el cuidado de la salud: el médico u odontólogo que prescribe los medicamentos, el farmacéutico que los dispensa, el paciente que debe usarlos y conservarlos tal como le fue indicado.

¿Qué diferencia hay entre la automedicación y la autoprescripción?

La OMS define a la automedicación como la selección y el uso de los medicamentos por parte de las personas, con el propósito de prevenir, aliviar o tratar síntomas o enfermedades leves que ellas mismas puedan identificar. Si bien es posible una automedicación responsable, muchas veces las personas no cuentan con la información suficiente para tomar buenas decisiones sobre su salud. Por eso es recomendable siempre consultar con un profesional antes de consumir cualquier producto medicinal.

La automedicación con productos de venta bajo receta se denomina autoprescripción y puede ocasionar consecuencias como:

- > Ocultar síntomas y demorar la posibilidad de un tratamiento adecuado.
- > Anular efectos de otros medicamentos.
- > Producir efectos adversos.
- > Generar resistencias (es decir, que no vuelvan a hacer efecto esos medicamentos).

Un caso especial: los antibióticos

Los antibióticos se utilizan para tratar las infecciones causadas por bacterias. Cuando las personas los consumen sin prescripción médica o interrumpen un tratamiento antes de lo indicado, puede ocurrir que dichos medicamentos no maten a todas las bacterias que causan la enfermedad. Las que sobreviven podrían mutar –volverse “superbacterias”– y dar lugar al fenómeno de la resistencia antimicrobiana.

Si bien la resistencia es un proceso natural, dado que los medicamentos van perdiendo con el tiempo su capacidad de matar agentes patógenos, en los últimos años el uso inapropiado de antibióticos ha acelerado exponencialmente este proceso, convirtiéndose en una de las mayores amenazas para la salud mundial.

La gripe y el resfrío, por ejemplo, no se combaten con antibióticos, ya que no están causados por bacterias sino por virus. Por lo tanto, en estos casos, consumirlos no mejora la salud, no evita el contagio a otras personas ni ejerce una acción preventiva. Es importante usar antibióticos sólo cuando un médico u odontólogo indica que son necesarios.

¿Qué información brinda un prospecto?

- > La *composición o fórmula* detalla qué ingredientes contiene el medicamento y en qué cantidades.
- > Las *indicaciones* orientan acerca de para qué sirve el medicamento y especifica las distintas enfermedades para las que puede ser utilizado.
- > La *acción terapéutica* explica los mecanismos de acción de la droga y el objetivo del tratamiento medicamentoso.
- > La posología o forma de administración indica cómo se usa el medicamento. Se suele detallar de acuerdo con la edad o el peso corporal del paciente, la frecuencia de la toma y la duración del tratamiento. También se especifica la forma en que se debe administrar (por boca, inyectable, con el estómago vacío o con un vaso de agua, por la mañana o lejos de las comidas, etc.).
- > Las *advertencias* alertan acerca de qué cuidados se deben tener antes y durante su utilización. Suelen ser avisos respecto de reacciones adversas serias y potencialmente peligrosas para la salud, que pueden ocurrir en condiciones normales de uso o en situaciones particulares, como el embarazo y la lactancia, uso en ancianos y niños, personas con alergias o mayor sensibilidad a algún ingrediente.
- > Las *precauciones* son consejos que hay que tener en cuenta para el uso seguro y eficaz del medicamento. Puede estar recomendado no conducir, no utilizar maquinaria peligrosa, no ingerir alcohol, etc.

- > Las *contraindicaciones* previenen acerca de cuándo y por qué no es aconsejable utilizar el medicamento, debido a que el riesgo de su empleo es mayor al beneficio que provoca.
- > Las *interacciones* medicamentosas son efectos que podrían producirse potencialmente cuando se administran dos o más fármacos a la vez.
- > Los *efectos adversos* detallan las consecuencias nocivas que podrían surgir por el consumo del medicamento.
- > En *conservación* se explica cómo conservar y almacenar el medicamento. Si no es guardado adecuadamente, puede perder efectividad.
- > La *fecha de vencimiento* indica a partir de cuándo se recomienda no consumir el medicamento, ya que no está avalada la seguridad ni la conservación plena de la eficacia luego de ese plazo. Además, luego del vencimiento establecido, alguno de los componentes del producto podría sufrir algún proceso químico particular y generar sustancias nocivas. Esta fecha figura tanto en el envase externo (caja) como en el interno (*blister* o frasco).

Medicamentos seguros

Los medicamentos seguros y autorizados por la ANMAT se venden y/o entregan únicamente en farmacias. Cualquier otra vía (por ejemplo internet) está prohibida, ya que puede ser riesgoso para tu salud.

El Vademécum Nacional de Medicamentos (VNM) es una base oficial de acceso gratuito en la que se publica información sobre todos los medicamentos registrados ante la ANMAT y disponibles en el mercado. Consultando el VNM podés:

- > Buscar un medicamento por nombre del laboratorio, nombre comercial, nombre genérico, número de certificado, forma farmacéutica o concentración.
- > Conocer su condición de venta: venta libre, bajo receta o bajo receta archivada.
- > Ver su prospecto actualizado.
- > Comprobar que no tenga restricciones de uso y/o comercialización.

La ANMAT se encarga también de detectar, evaluar, comprender y prevenir efectos adversos derivados del uso de los medicamentos. Para ello, convoca a profesionales de la salud, responsables de la industria farmacéutica y pacientes a enviar notificaciones ante reacciones adversas y/o sospechas de fallas de calidad, a través del Sistema Nacional de Farmacovigilancia.

¿Dónde y cómo guardar los medicamentos?

- > En un botiquín, armario específico bajo llave o recipiente hermético.
- > A la sombra y en ambientes secos.
- > La cocina o el baño no son lugares para el almacenamiento. El calor, la humedad y la luz (tanto del sol como eléctrica) modifican la acción y concentración de los medicamentos.
- > Si la indicación es guardarlo en la heladera, no colocarlo en la puerta.
- > En su envase original, con su prospecto y sin cortar los *blisters* (porque se puede perder el nombre o la fecha de vencimiento del medicamento).

Recordá revisar tu botiquín cada 3 ó 4 meses y retirar los medicamentos vencidos o que ya no necesites. No se deben guardar los sobrantes de los medicamentos preparados –suspensiones–, ni los prescritos por el médico, ni los que hayan cambiado de olor o color (aunque no estén vencidos).

Algunos consejos más

- > Siempre lavate las manos antes de manipular los medicamentos.
- > Leé las indicaciones: cada medicamento tiene condiciones particulares de uso y conservación que vienen detalladas en la caja y en el prospecto.
- > Respetá la dosis, los horarios de toma y el tiempo de tratamiento según lo indicado, sin interrumpirlo incluso si te sentís mejor.
- > Mantené los medicamentos fuera del alcance de los niños/as.
- > Tené siempre a mano el teléfono del centro médico o de toxicología.

Centro Nacional de Intoxicaciones, Hospital Posadas
0800-333-0160
(011) 4658-7777
(011) 4654-6648

Hospital de Pediatría Ricardo Gutiérrez
(011) 4962-6666/2247

ANMAT Responde
0800-333-1234