

# Los riesgos de los medicamentos sin receta

Dentro del autocuidado se contempla la automedicación responsable, siempre que un profesional de la salud haya indicado cuándo y cómo hacerla



Los medicamentos sin receta médica son aquellos que se venden de manera libre en las farmacias: analgésicos, antipiréticos, antihistamínicos, antitusígenos, suplementos de vitaminas o antiinflamatorios, entre otros; en forma de ungüentos, cremas, tabletas, suspensiones, comprimidos o de jarabe. Este tipo de medicinas no siempre se utilizan de forma adecuada y en numerosas ocasiones la población general desconoce qué precauciones se deben seguir antes de consumirlos. Porque no están exentos de riesgos y hay que tener en cuenta que cualquier sustancia puede interactuar con otros medicamentos, alimentos, suplementos e, incluso, con algunas bebidas. Además, no todo vale para cualquier grupo de población. Embarazadas, niños y personas con alguna enfermedad deben tener especial cuidado con ellos.

## Autocuidado y automedicación

El autocuidado es fundamental: hay que saber cuidarse. Y también hay que saber automedicarse de manera responsable. Ante determinados problemas de salud que provocan síntomas leves (como la tos y el dolor), puede ser útil tomar alguna medicación para aliviarlos, siempre que un facultativo o profesional de la salud haya indicado cuándo y cómo hacerlo.

Por el contrario, tomar un fármaco sin consultar a un profesional (autoprescripción) por iniciativa propia o porque lo aconseja un familiar o conocido puede tener consecuencias graves para la salud: efectos dañinos en el organismo, interacciones con otros fármacos, desarrollo de resistencias (como sucede con los antibióticos), empeoramiento del cuadro clínico e, incluso, enmascaramiento de otra enfermedad importante.

Son varios los motivos que favorecen el consumo de medicamentos sin prescripción. La lenta accesibilidad al profesional de la salud en los casos leves y el poco tiempo libre que disponen los usuarios hacen que, de esta manera, se ahorren esperas, desplazamientos y pérdidas de tiempo. Hace años, a ello se le sumaba la falta de cumplimiento de la legislación sobre dispensación de especialidades que exigían receta médica, como sucedía con los antibióticos.

A pesar de que la automedicación tiene estas connotaciones negativas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ve en la automedicación responsable una fórmula válida de atención a la salud en las sociedades desarrolladas. Para ello, son necesarias campañas que fomenten la participación del ciudadano en los temas relacionados con su salud, que le informen y le formen en el uso adecuado y responsable de los fármacos.

## En España

En 2015, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SemFYC) llevó a cabo una encuesta en la que se abordaban aspectos sobre la automedicación en España. Con una muestra de 1.016 personas, se hizo una fotografía sobre los hábitos en automedicación responsable y en tratamiento de las dolencias más comunes que tiene nuestra sociedad.

Así, las afecciones que generan una mayor automedicación son el dolor de cabeza sin fiebre y la diarrea. A menudo no se tratan los síntomas y se deja que se solucionen por sí solos. Además, llama la atención que la mayoría de quienes sufren diarrea (el 74%) no van al médico ni toman un fármaco para combatirla, igual que el 32% de las per-

sonas a las que les duele el estómago, el 32% de los que padecen dolor de espalda o lumbago o el 25% de los que tienen fiebre.

Por otro lado, las molestias al orinar -más habitual en mujeres- son los problemas que provocan más visitas al centro de salud (24%). Las mujeres de 26 a 55 años, que son quienes sufren de media más episodios de cefaleas, son el grupo que más se automedica, alcanzando un porcentaje del 90%.

Otros resultados del estudio señalan que la dolencia más habitual es el dolor de cabeza (un 68% lo había padecido en los últimos tres meses), el de espalda o lumbago (65%), el dolor o la acidez de estómago (52%), la diarrea (37%) o la fiebre (19%). Y en todos los casos, la medida más frecuente era la automedicación sin consultar antes con el médico.

## Recomendaciones

La SemFYC recomienda en la "Guía práctica de la salud" que, antes de tomar un medicamento que haya sido indicado o recetado, se consulte a un profesional sanitario cualificado. Y, si hay una enfermedad ya diagnosticada, que se pida información sobre la posibilidad de automedicarse para aliviar posibles agudizamientos de los síntomas.

También advierten que se debe consultar al profesional de salud de referencia si se tiene que tomar algún fármaco y no se recuerda la forma, las dosis o el plazo en el que hay que hacerlo, o si se presentan efectos adversos como quemazón o ardor de estómago, mareos, dolor de cabeza o dificultad respiratoria.

www.consumer.es

## CARACTERÍSTICAS DE LOS MEDICAMENTOS SIN RECETA

Los medicamentos sin receta médica sí precisan el consejo farmacéutico y, aunque sean para males menores, deben cumplir los mismos requisitos en cuanto a autorización de comercialización que el resto, asegurando su eficacia, seguridad y calidad.

Según se informa en el Portal de Salud de la Comunidad de Madrid, hay unas características diferenciales entre estos medicamentos de venta libre y los que se dispensan bajo receta médica:

- Las sustancias que contengan están establecidas bajo normas del Ministerio de Sanidad y su administración excluye la vía parenteral (atravesando la piel).
- Su indicación se restringe a la prevención, alivio o tratamiento de síntomas leves.
- El precio de venta al público es libre, el ciudadano paga su importe íntegro y se pueden publicar.
- Es condición *sine qua non* que la caja contenga un prospecto con la composición, indicaciones, posología, contraindicaciones, precauciones, efectos secundarios y otras advertencias.