

Automedicación responsable

El paciente, protagonista en el cuidado de su salud



¿Quién no ha acudido alguna vez a la farmacia, sin receta, a adquirir un medicamento recomendado por un familiar o amigo, pero que requiere prescripción médica? ¿Y quién no ha comprado un medicamento recetado en anteriores ocasiones por el doctor para esa dolencia banal (garganta, oído...) que padece invierno tras invierno pero se cura con fármacos que no precisan receta? En el primer caso, estamos ante una persona que opta por la autoprescripción. En el segundo, tenemos a un usuario que, reconociendo los síntomas de la enfermedad que sufre periódicamente y sabiendo el modo de combatirlos, se decanta por la automedicación responsable.

A pesar de que la automedicación entraña connotaciones negativas para 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.

La automedicación responsable se refiere principalmente al uso de medicamentos de libre acceso (no requieren receta médica) y se contrapone a la autoprescripción, o uso indiscriminado de fármacos sin indicación ni supervisión facultativa.

¿Automedicación responsable?

Tal y como la contempla la OMS, la automedicación responsable genera beneficios a nivel personal y social:

- ♥ El alivio o solución de problemas de salud se puede realizar de forma autónoma y complementaria a la labor profesional de los médicos.
- ♥ Se incrementa la autonomía y la responsabilidad de las personas en el cuidado de su salud.
- ♥ Se evitan esperas, desplazamientos, pérdidas de tiempo, etc.
- ♥ Se contribuye al desahogo para el sistema sanitario, congestionado por dolencias susceptibles de tratarse de forma autónoma.
- ♥ La automedicación es una realidad que debe asumirse. La información y la educación sanitaria pueden ayudar a que se haga de forma responsable y positiva. Y a que se consiga erradicar la automedicación indeseable y peligrosa.

Automedicación versus auto-prescripción. La automedicación responsable ha sufrido una evolución muy significativa en los últimos años. Si bien en una fase inicial su ámbito se circunscribía al alivio de síntomas poco graves (dolencias leves de garganta, estómago, oído, tos...), en la actualidad abarca la prevención y alivio de problemas agudos de salud y de algunos síntomas de enfermedades crónicas (reuma, artrosis...). La automedicación responsable no pretende dejar a un lado el estratégico papel del médico: el contacto con el paciente no debe desaparecer. La autoprescripción, al contrario, deja a un lado al facultativo: es el paciente quien decide qué medicamento tomará: "funcionó con un pariente en una dolencia similar", o "he oído hablar muy bien de ese fármaco"... , por lo tanto "lo voy a tomar yo también".

Consecuencias de la autoprescripción. Las consecuencias pueden ser importantes: enmascaramiento de la enfermedad, aparición de efectos adversos, prolongación o agravamiento de la enfermedad, propensión o resistencia a los medicamentos empleados, facilitar el contagio y fomento de la drogodependencia...

La autoprescripción esconde a menudo la dependencia psíquica o física a determinados medicamentos utilizados para producir cambios en el estado de ánimo. Los factores que condicionan y favorecen el consumo de medicamentos sin prescripción son: la escasa accesibilidad al facultativo, el poco tiempo libre de los usuarios, y la excesiva laxitud en el cumplimiento, por parte de las farmacias, de la legislación sobre dispensación de especialidades que exigen receta médica. Los farmacéuticos, hay que reconocerlo, son rigurosos en la venta de psicotrópicos (sedantes, hipnóticos, tranquilizantes, antidepresivos...), pero normalmente se muestran menos estrictos cuando se trata de dispensar otro tipo de medicamentos.

Errores en el uso de fármacos. Podría pensarse que los medicamentos más disponibles para la automedicación en nuestro país, las Especialidades Farmacéuticas Publicitarias (EFP), que no requieren receta mé-

Especial atención con algunos fármacos

Algunos grupos de medicamentos merecen especial atención, porque son objeto de consumo indiscriminado y pueden acarrear serios problemas.

1. **ANTIBIÓTICOS.** Se espera de ellos la curación definitiva de los procesos infecciosos, del tipo que sean. Son los que más expectativas han generado en los últimos años. El 88% de la población española toma antibióticos al menos una vez al año, y un 25%-30% de los envases vendidos son pura autoprescripción, es decir, sin control médico. Pero lo peor es que, en la mayoría de las ocasiones, no están indicados ni se toman en las dosis adecuadas ni con la duración necesaria. El resultado es que además de otros efectos indeseables, España es uno de los países con mayores tasas de resistencia bacteriana. Los gérmenes se vuelven resistentes a los antibióticos, lo que en breve plazo constituirá, -advierten los especialistas- un grave problema de salud pública.
2. **ANALGÉSICOS.** Los datos sobre su consumo refieren un empleo masivo de analgésicos en todos los grupos de edad. En los últimos seis años, su venta ha subido un 25%. Uno de los riesgos del uso habitual de analgésicos es la Nefritis Intersticial, que puede evolucionar muy desfavorablemente. 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.
3. **ANTIINFLAMATORIOS NO ESTEROIDES (AINEs).** Su consumo creciente, asociado o no a analgésicos, afecta fundamentalmente a las personas de más edad, que sufren más procesos inflamatorios crónicos y degenerativos. La gastritis y las hemorragias digestivas, además de otros efectos adversos, son los riesgos más habituales.



La OMS ve en la automedicación responsable una fórmula de atención a la salud en sociedades desarrolladas

ca, debieran ser los medicamentos más consumidos por los usuarios que se automedican, pero no es así. Estas EFP constituyen sólo una pequeña parte de los medicamentos utilizados con este fin.

El grueso de la automedicación lo constituyen fármacos que precisan receta médica. Y los errores de utilización en esta práctica, que conllevan efectos secundarios y otros problemas a medio plazo, constituyen el aspecto más negativo de la automedicación indeseable, diametralmente opuesta a la automedicación responsable y positiva que propugna la OMS.

Educar al paciente. La OMS considera positivo fomentar la participación de los ciudadanos en todo lo relacionado con su salud, y ve en ello un modo de reducir las visitas a los centros de asistencia sanitaria, a la vez que una manera de economizar en el gasto de la sanidad pública. Para ello, la OMS aboga por **formar a la población en el uso de fármacos.**

Se trata de complementar el binomio diagnóstico-receta con la tríada **información-consejo terapéutico-educación.** Un paciente bien informado de por qué se le receta un medicamento, aceptará de mejor grado las decisiones del doctor. El consejo terapéutico se refiere a las condiciones de uso de fármacos (dosis, duración del tratamiento...). Si el médico nos prescribe un fármaco ante un síntoma habitual en nuestro organismo y nos explica los porqués, en una circunstancia similar podremos solicitar en la farmacia ese tratamiento u otro similar sin necesidad de consultar con el galeno.