





La automedicación

D^a M^a Dolores García Martínez-Cañavate. *Médico de Familia del Servicio Andaluz de Salud*

La automedicación se ha definido de forma clásica como “el consumo de medicamentos, hierbas y remedios caseros por propia iniciativa o por consejo de otra persona, sin consultar con el médico”.

Hoy día la automedicación debe ser entendida como “la voluntad y la capacidad de las personas-pacientes para participar de manera inteligente y autónoma (informada) en las decisiones y en la gestión de las actividades de prevención, diagnóstico y tratamiento que les atañen”.

La automedicación constituye un hecho cotidiano y habitual en la mayoría de los hogares españoles. La utilización por voluntad propia de medicamentos prescritos anteriormente por un médico supone una actuación que puede ocasionar perjuicio o beneficio al paciente que los toma.

Para disminuir los riesgos de esta automedicación los médicos debemos enseñar a nuestros pacientes a utilizar correctamente los medicamentos y desarrollar medidas informativas y

educativas cada vez que prescribamos un fármaco.

Beneficios de la automedicación

La solución o el alivio de multitud de molestias y pequeños problemas de salud que se presentan a lo largo de la vida, se puede realizar desde la propia autonomía de un individuo o una familia bien informada, y esta forma independiente y responsable de tomar medicamentos es complementaria a la labor del profesional sanitario; es la llamada AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE.

La solución en el ámbito doméstico evitará la necesidad de desplazamientos, esperas e inconvenientes de la asistencia sanitaria, en muchos casos congestionada. El éxito en el alivio de estos síntomas o enfermedades, reforzará la autonomía como individuos y dará un valor añadido al cuidador.

Los beneficios sociales y sanitarios de esta automedicación responsable son también destacados, constituyendo una forma de desahogo para el sistema sanitario, utilizando sus recursos sólo en los casos en los que se precise

una valoración y/o consejo por parte del profesional.

Errores de la automedicación

Los medicamentos disponibles para la automedicación en nuestro país constituyen una pequeña parte de los consumidos con este fin. En España la automedicación con fármacos que precisan receta médica es muy habitual, por reutilización de una prescripción previa o adquirida directamente en la farmacia.

Esta realidad provoca múltiples errores de utilización que suponen una prioridad para modificar la automedicación hacia una actitud responsable y positiva.

Dos de los grupos farmacológicos más utilizados con este fin son los antibióticos y los analgésicos.

Los analgésicos y antiinflamatorios consumidos de forma habitual son el origen de muchos efectos secundarios y patologías que sin este uso indiscriminado se podrían evitar (hipertensión arterial secundaria, problemas renales que terminan a veces en una insuficiencia renal terminal, hemorragias digestivas altas...)

En términos generales, la población española no es consciente de todos los problemas que puede ocasionar la toma indiscriminada y sin control de fármacos y los médicos, sobre todo los de atención primaria, somos en gran parte responsables de esta actitud, por la desinformación a la que sometemos a nuestros pacientes cuando acuden a la consulta y prescribimos un determinado fármaco.

En cuanto al grupo de los antibióticos, la población tiene una gran expectativa cultural y espera de ellos la curación del proceso infeccioso que amenaza al paciente.

Los médicos debemos tener claro, y así debemos transmitirlo al paciente, que los tratamientos prescritos sólo alivian de forma parcial los síntomas de las enfermedades agudas y crónicas, pero que no van a hacer desaparecer los síntomas de forma inmediata como si de magia se tratara.

Cuando se prescribe un antibiótico, debemos dejarle claro al paciente o a la familia que el tratamiento hay que hacerlo hasta el final para que sea efectivo. En muchos casos el paciente reutiliza envases no terminados de un tratamiento anterior, favoreciendo de esta manera la producción de las resistencias bacterianas a los antibióticos,

siendo España uno de los países donde este efecto es mayor, fundamentalmente por el abuso en la prescripción de antibióticos por parte de los médicos en cuadros que no necesitarían este tratamiento y por el mal uso/abuso de ellos por parte de los pacientes.

Usarlos antibióticos de forma racional y adecuada constituye un reto y una obligación para mantener un correcto equilibrio entre una buena práctica clínica y la necesidad de disminuir las resistencias bacterianas.

Cualquier medicamento puede tener un potencial mal uso. Los medicamentos de venta libre deben ser eficaces sobre los síntomas que motivan su empleo, fiables, seguros y tener un empleo fácil y cómodo, debiendo tener también un amplio margen terapéutico.

Es tarea fundamental de los profesionales sanitarios la información, consejo terapéutico y educación para tratar y prevenir las enfermedades.

Información

Si a cualquier paciente le explicamos por qué y para qué se receta o no un medicamento, comprenderá y aceptará de mejor grado las decisiones que se tomen.

Informar con lenguaje básico y sencillo, cuando una infección es de ca-

rácter viral y no va a mejorar antes ni necesita tratamiento antibiótico, facilita la colaboración y la comprensión de los pacientes. En este caso concreto debemos dejar claro también que el hecho de que una infección sea viral no quiere decir que tenga que curarse muy rápido y tampoco que el paciente no deba tener fiebre, creencia muy extendida entre la población.

Consejo terapéutico

El incumplimiento terapéutico es un grave problema en tratamientos agudos y crónicos y refleja un planteamiento incompleto o mal comprendido de los objetivos que tiene cualquier tratamiento recomendado.

Los médicos recomendamos el uso de fármacos, pero es el paciente el que decide. Solamente mediante pacientes convencidos e informados conseguiremos disminuir una automedicación desordenada y errónea, así como el incumplimiento terapéutico.

Educación

Los médicos somos el modelo educativo sanitario para nuestros pacientes. Mantener una actitud rigurosa en nuestra tarea diaria es una buena manera de definir las condiciones de uso de los fármacos. Con una actitud educativa

La automedicación

habitual incidiremos sobre amplios grupos de población que podrán influir directamente sobre su entorno familiar y de sus amistades. Este punto es de gran importancia en la automedicación de los niños por parte de sus padres o cuidadores.

Los médicos somos educadores y técnicos en la tarea de ayudar a los pacientes y a sus familias a cuidar y restablecer su propia salud.

Esta manera de entender la profesión médica como apoyo al propio cuidado es muy diferente de la que hasta ahora ha predominado: el papel de mago de la tribu al que las personas se acercan con miedo y veneración. En este contexto, el autocuidado y la automedicación representan un papel importante en esta forma de entender la relación médico-paciente.

