

# La automedicación no es opción



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel: [722] 2 193887 Estado de México



## ¿qué es?

- Un medicamento es toda sustancia o mezcla de sustancias de origen natural o sintético con efecto terapéutico, preventivo o rehabilitatorio, que se presenta en forma farmacéutica y se identifica como tal por su actividad farmacológica, características físicas, químicas y biológicas.
- La automedicación, es decir, la administración por cuenta propia de un medicamento es un hecho cotidiano y habitual en nuestra sociedad que se da en la mayoría de los hogares. Es la utilización de medicamentos, hierbas y remedios caseros por iniciativa propia o por consejo de otra persona sin ninguna intervención por parte de el/la médico/a.
- Como sabemos, los medicamentos se utilizan para curar, prevenir enfermedades y para aliviar los síntomas que aparecen en tu cuerpo cuando se sufren alteraciones. Gracias a investigación y desarrollo en la industria farmacéutica se ha conseguido erradicar muchas enfermedades, logrando que los afectados tengan una mayor calidad de vida. Pero con el paso del tiempo, la sociedad del bienestar e internet, han posicionado el fenómeno de la automedicación, del que hoy hablamos.
- La automedicación es una práctica común. ¿Quién no se ha tomado un Paracetamol, Algídol o una

La automedicación, es decir, la administración por cuenta propia de un medicamento es un hecho cotidiano y habitual en nuestra sociedad que se da en la mayoría de los hogares.

- Aspirina sin consultarle a el/la médico/a? ¡Eso es de lo más normal! (O eso nos parece..) Es tan común como tomarse algún antibiótico que ha sobrado de la última vez que te lo recetó el/la doctor/a. Cuando hablamos de automedicación nos referimos al hecho de utilizar medicamentos con y sin receta sin autorización o la supervisión médica. Mucha gente no lo sabe, pero lo cierto es que automedicarse puede ser peligroso para la salud a corto y a largo plazo.
- El origen de la automedicación se remonta miles de años atrás. Cuando no había tratamientos basados en la ciencia, el autocuidado era la forma sobre la que se sustentaba el mantenimiento de la salud. Cuando el autocuidado no era suficiente, entonces se acudía a el/la "experto/a" en técnicas para curar las enfermedades. Hoy en día, el autocuidado sigue siendo una pieza clave en el mantenimiento de la salud, pero debemos de ser conscientes de los riesgos que pueden aparecer si abusamos de esta práctica.
- Si te automedicas frecuentemente debes de saber que los medicamentos que consumes de forma habitual pueden volverse tóxicos, además de que podrían enmascarar los síntomas de enfermedades graves o incluso volverse infecciosos (tu cuerpo se ha acostumbrado a sus efectos).



La automedicación constituye una práctica arraigada en México debido al alto costo de la consulta médica y los fármacos, según el Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).



## ¿por qué se da?

- La automedicación constituye una práctica arraigada en México debido al alto costo de la consulta médica y los fármacos, según el Departamento de Farmacología de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). El costo de una consulta médica va de \$500 a \$1,200, esperas más de una hora a pasar con el/la doctor/a y tu consulta dura menos de 20 minutos.
- Esto es muy común aquí en México, por ejemplo, usualmente compramos la medicina en las farmacias y las recetas no se respetan porque los productos se pueden conseguir sin necesidad de ellas.
- Sólo cuando apremia el dolor, por sangrado o en una situación de gravedad, visitamos a el/la médico/a. Si se trata de una cuestión aparentemente que podemos controlar, recurrimos a la automedicación.
- Preferimos administrar el resto de los medicamentos que quedaron de la ocasión anterior, en dosis y horarios que difícilmente recordamos, llamamos por teléfono a un/a conocido/a para preguntar acerca

- del mal que nos aqueja o si eres más inteligente, guardas la receta de tu última cita médica, para volver a comprar los medicamentos.
- Confiamos más en recomendaciones familiares. "Si le funcionó a la/el abuela/o, a la madre o padre, los/as hijos/as, sobrinos/as y nietos/as, entonces a mí también me hará bien".
- Otro factor son las personas que laboran en farmacias, quienes apoyadas en el vademécum (diccionario que enlista los medicamentos) suelen recomendar productos disponibles en esos establecimientos.
- La proliferación de consultorios que se ubican en las mismas farmacias, ya que son confiables por la exigencia laboral de solicitar médicos/as con cédula profesional.
- Asimismo, la Ley General de Salud establece que farmacias y consultorios deben estar separados al menos por un muro divisorio, así que cuentan con la especificación para prestar el servicio.



Fuente: <https://www.saludmapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/automedicacion-y-uso-responsable-de-medicamentos/> <http://www.laprensa.com.ar/423078-las-causas-y-riesgos-del-uso-irracional-de-medicamentos-note.aspx> <https://www.riqsalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/farmacia/riesgos-de-la-automedicacion?showall=1> <http://aristeguinoticias.com/17/2/mexico/automedicacion-practica-arraigada-en-mexico-especialista/> <https://www.saludmapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/automedicacion-y-uso-responsable-de-medicamentos/> <http://noteautomediques.blogspot.mx/p/casos-de-automedicacion.html> <https://www.riqsalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/farmacia/riesgos-de-la-automedicacion?showall=1> <https://www.elisiglobetv.com/mexico/1005941-preocupante-problema-de-automedicacion-en-mexico.html> <http://www.scielo.org/mx/scielopdf/?script=sciarttext&pid=S0036-3634200900300004> <http://blog.pharmachero.com/que-es-la-automedicacion/>

Según datos de una Encuesta Nacional de Salud, la automedicación representa un 15% del consumo de medicamentos.

## riesgos

- Según datos de una Encuesta Nacional de Salud, la automedicación representa un 15% del consumo de medicamentos del sistema sanitario público y que más de la mitad de las personas consumen fármacos a pesar de "encontrarse bien".
- Es frecuente la consulta a el/la conocido/a o familiar sobre fármacos que le "han ido bien o mal" frente a un problema. Es importante tener en cuenta que cada persona reacciona de forma distinta ante un mismo fármaco y que además, las características de su enfermedad no son equiparables a las de otro/a paciente.
- Los peligros más frecuentes de la medicación se resumen en:
  - Aparición de toxicidad en forma de efectos secundarios, reacciones adversas e intoxicación.
  - Dependencia o adicción.
  - Interacciones con otros medicamentos. La asociación de medicamentos puede ser peligrosa.
  - Falta de efectividad por no estar indicados en esa enfermedad, dosis inadecuada o tiempo de

- administración incorrecto. Esto es especialmente preocupante con los antibióticos de los que se tiende a abusar en casos no indicados (por ejemplo una gripe), creándose mecanismos de resistencia del organismo frente a bacterias habitualmente sensibles.
- Pueden enmascarar o alterar otra enfermedad dificultando el diagnóstico o facilitando un diagnóstico erróneo. Por ejemplo, el uso habitual de corticoides típicos en problemas cutáneos en los que no está indicado.
- Otro dato relevante a señalar es que el consumo de fármacos por cuenta propia aumenta con la edad, con los peligros que entraña la mayor interacción y la sobredosis ya de por sí más frecuente en pacientes ancianos/as.
- Existe un grupo de fármacos como son los antibióticos, los antiinflamatorios y los analgésicos donde existe un consumo importante y en muchas ocasiones sin una indicación adecuada.



Las personas se consideran lo suficientemente capacitadas para distinguir los síntomas leves y, por lo tanto, para automedicarse sin necesidad de consejo médico ni farmacéutico.

- Las personas se consideran lo suficientemente capacitadas para distinguir los síntomas leves y, por lo tanto, para automedicarse sin necesidad de consejo médico ni farmacéutico.
- En un 30% de los casos, la automedicación tiene su origen en el poco tiempo que el/la enfermo/a dispone para ir a el/la médico/a. Finalmente, un 25% se automedica porque la mayoría de las veces el/la doctor/a le recetaba lo mismo que lo que él/ella creía que debía tomar.
- La automedicación es frecuente en problemas relacionados con:
  - Dolores de cabeza.
  - Gripe y resfriados.
  - Dolores musculares.
  - Problemas digestivos.
- Los medicamentos más demandados para automedicación son:
  - Analgésicos. Las cifras disponibles sobre el consumo de estos medicamentos nos indican una exposición masiva de la sociedad a los analgésicos en todos los grupos de edad y para una



## omás automedicado

- amplia muestra de enfermedades. Cuando se abusa de estos fármacos o se utilizan de forma indiscriminada sin control por un/a profesional pueden ocasionar efectos adversos graves relacionados con el aparato digestivo o riñón.
- Antibióticos. Los antibióticos son solicitados por los/las propios/as pacientes en la consulta, incluso a pesar de un diagnóstico médico infeccioso que no precisa de su uso. Otros/as reutilizan un envase previo guardado en el botiquín casero o van directamente a la farmacia, piden una marca conocida y se la autoadministran ellos/as o a sus hijos/as.
- Otros medicamentos también utilizados como automedicación son:
  - Antisépticos tópicos.
  - Suplementos vitamínicos y minerales.
  - Antigripales y antitusígenos.
  - Digestivos, laxantes, antiácidos y antilatlentos.



## en México

- De acuerdo con una encuesta de la Universidad del Valle de México (UVM), el 78% de los/as mexicanos/as recurren a esa práctica, principalmente por usos y costumbres en el seno familiar y entre amigos/as que se recomiendan los tratamientos. Con esto se pone en peligro la vida, pues incluso una intoxicación por el mal uso de medicamentos puede provocar una reacción adversa y morir.
- Los principales problemas o síntomas de salud por los que se recurre a la automedicación, son dolores, gripas, diarreas y falta de sueño, siendo los antiinflamatorios y analgésicos los que registran más abuso, aunque también resaltaron que en el caso de los/as diabéticos/as, se sabe que un 40% ha recurrido a esta práctica.
- No existen estadísticas sobre el problema, pero se sabe que entre un 11 y 17% de los ingresos hospitalarios son por el consumo de medicamentos sin prescripción médica y es una situación delicada, para lo cual hay campañas de concientización.
- En el Centro de Estudios de Opinión de la Universidad del Valle de México, se llevó a cabo una encuesta, donde se señala que en padecimientos como la gripe, dolor de cabeza o malestar

De acuerdo con una encuesta de la Universidad del Valle de México (UVM), el 78% de los/as mexicanos/as recurren a esa práctica.

- estomacal, el 78% de los /as encuestados/as reconoció automedicarse. El 51% dijo que son los analgésicos los que más consumen sin receta, mientras que el 28% utiliza antigripales y un 11% reportó usar antibióticos, seguido por antiinflamatorios, antidiarreicos, antipiréticos, digestivos y antiácidos.
- El problema de la automedicación se da en todo el mundo, debido a que a la gente se le hace muy fácil frente a un dolor de cabeza, cólico o diarrea, tomar el medicamento sin consultar a el/la médico/a, sin ponerse a pensar en que puede ser un mismo dolor, pero por diferentes causas.
- La gente se automedica por diversas razones: por falta de tiempo, economía o porque les quedó de un tratamiento anterior, se los recomiendan el compadre o la comadre o se vende sin receta. Muchos medicamentos no se llevan juntos, porque a lo mejor uno inhibe al otro o hace que el efecto sea más largo o corto.
- En todos los casos, lo mejor es consultar a el/la médico/a antes de ingerir cualquier medicamento. Somos un país que no está preparado aún para la automedicación responsable.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

