

MEDICAMENTOS SIN RECETA Y AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE

¿Qué es la automedicación?

La **automedicación** es la utilización de medicamentos por iniciativa propia para tratar síntomas o enfermedades sin ninguna intervención por parte del médico (ni en el diagnóstico de la enfermedad, ni en la prescripción o supervisión del tratamiento).

La **automedicación responsable** puede ayudar a prevenir y tratar afecciones que no requieren una consulta médica (OMS), y posibilita una mayor autonomía y participación de los pacientes en el cuidado de su salud. Precisa de un acceso adecuado a la información sobre medicamentos y del consejo y educación por parte de los profesionales sanitarios.

Esto conlleva la utilización de medicamentos **no sujetos a prescripción médica**, utilizados para tratar **síntomas menores** (tales como dolor, tos, la acidez de estómago, el resfriado), a dosis recomendadas y durante un tiempo limitado.

Factores que favorecen la automedicación responsable

- Falta de tiempo libre para acudir a la consulta, listas de espera, etc.
- Mejor educación sanitaria sobre los medicamentos y mayor acceso a la información.
- Publicidad por parte de la industria farmacéutica.
- Aumento del número de medicamentos aprobados y disponibles sin receta.

Medicamentos con y sin receta médica

Ambos grupos de medicamentos tienen que seguir los mismos procedimientos de autorización de comercialización y deben ofrecer las mismas garantías sanitarias de seguridad y eficacia en la indicación autorizada y de calidad e información al paciente. Sin embargo, existen características diferentes entre ellos:

Medicamentos con receta	Medicamentos sin receta
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contienen sustancias que pueden presentar un peligro para la salud, incluso en condiciones normales de uso, si se utilizan sin control médico. ▪ Precisan diagnóstico y/o prescripción médica. ▪ Generalmente están financiados por el Sistema Nacional de Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contienen sustancias para prevenir, aliviar o tratar síntomas menores. ▪ Utilizados para el autocuidado de la salud. ▪ No precisan diagnóstico ni prescripción médica. ▪ Generalmente no se financian por el Sistema Nacional de Salud. ▪ Deben ser aconsejados sobre su correcta utilización por un profesional sanitario (farmacéutico). ▪ Conllevan promoción, información y publicidad dirigida al público en medicamentos publicitarios.

Beneficios y riesgos de la automedicación responsable

Beneficios

- Alivio o solución de los síntomas de forma independiente.
- Refuerzo de su autonomía y responsabilidad.
- Menor demanda de asistencia sanitaria por dolencias menores.
- Evita la necesidad de desplazamientos y esperas.
- Desahogo del sistema sanitario; se evita la masificación.
- Disponibilidad y accesibilidad al tratamiento, de forma rápida y fácil.
- Reducción del absentismo laboral.
- Información y educación sanitaria que permite evitar automedicación indeseable y peligrosa.

Riesgos

- Insuficiente información sobre el medicamento.
- Falta de efectividad en situaciones no indicadas.
- Enmascaramiento de procesos clínicos graves.
- Retrasos en los diagnósticos y en los tratamientos.
- Toxicidad: reacciones adversas, intoxicaciones, interacciones o asociaciones potencialmente peligrosas en ciertos grupos de riesgo, etc.
- Utilización de la medicación de forma inadecuada (dosis, vía de administración, duración, conservación, etc.).
- Riesgo de dependencia o adicción.
- Duplicidad entre distintos medicamentos con las mismas sustancias activas.
- Resistencias, en caso de toma de antibióticos.
- Aumento del riesgo en poblaciones especiales: embarazo, lactancia materna, enfermedades crónicas o en niños y mayores.

Errores habituales cometidos en la automedicación

Los **errores de medicación** son fallos no intencionados que ocurren en el proceso de prescripción, dispensación o administración de los medicamentos bajo el control del profesional sanitario o del ciudadano que los consume. Pueden causar daño al paciente o dar lugar a una utilización inapropiada de los medicamentos.

Constituyen un grave problema de salud pública, y pueden aparecer cuando la automedicación no se hace de forma correcta. Podrían evitarse si:

- La automedicación **sólo** se realiza con medicamentos que **no** requieran prescripción médica.
- El paciente está bien informado sobre los medicamentos que está tomando.

Hay que prestar una especial atención en el uso de:

ANALGÉSICOS y ANTIINFLAMATORIOS NO ESTEROIDEOS (AINE)	<ul style="list-style-type: none">▪ Consumo elevado por automedicación en todos los grupos de edad.▪ Poca conciencia de los riesgos de su uso.▪ Su abuso o utilización de forma indiscriminada, sin el control de un profesional sanitario, puede ocasionar efectos adversos graves, como hemorragias digestivas o insuficiencia renal.
ANTIBIÓTICOS	<ul style="list-style-type: none">▪ Son utilizados para tratar infecciones, como las causadas por virus, que no requieren ni responden al tratamiento con antibióticos.▪ Alta expectativa en la curación definitiva del proceso infeccioso.▪ Mal cumplimiento en la toma de antibióticos. Si se toman a dosis incorrectas o de forma irregular, se pueden producir efectos indeseados y aumento de las resistencias bacterianas.▪ Deben prescribirse por su médico; el paciente no debe tomarlos por su cuenta. No se deben pedir antibióticos al farmacéutico si no se tiene receta, ya que es necesaria para su dispensación.▪ El uso adecuado y racional de los antibióticos es una garantía para la salud del paciente y contribuye a reducir la aparición de resistencias. Éstos sólo deben tomarse previa indicación de su médico.

Consejos de automedicación responsable

- No tome por su cuenta medicamentos que precisen receta, ni añada otros a su tratamiento habitual, sin consultar con su médico.
- Consulte siempre al médico en caso de embarazo, lactancia materna, alergias a determinados excipientes, enfermedades crónicas, o si el paciente es un niño o un anciano.
- Informe a su médico de todos los medicamentos y suplementos que toma o ha tomado (incluidas hierbas medicinales, vitaminas, complementos dietéticos, homeopatía, etc.) o si sigue alguna dieta concreta.
- Pida consejo al farmacéutico en caso de necesitar medicamentos que no requieran receta médica.
- Respete las dosis, el intervalo entre las tomas y la duración del tratamiento.
- Lea detenidamente el prospecto antes de utilizar un medicamento (qué es, para qué, cómo y cuándo se toma).
- Evite el consumo de alcohol, puede alterar la eficacia del medicamento.
- Tome precauciones en los tratamientos que puedan producir sueño o disminución del estado de alerta (ej. manejo de maquinaria pesada o conducir vehículos).
- Conserve los medicamentos en su embalaje original (caducidad, lote, condiciones de conservación) y con su prospecto. Es importante para su seguridad.
- **Debe consultar a su médico si su estado empeora o continúan los síntomas después de la automedicación.**

Enlaces de consulta sobre medicamentos:

Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). Centro de información de medicamentos (CIMA)

Organización mundial de la Salud (OMS)

Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI)

Medline Plus: Información de salud de la Biblioteca Nacional de medicina de los EEUU

Clínica Universitaria de Navarra

Sociedad Española de Medicina de Familia y comunitaria (SEMFYC). [Guía práctica de la salud](#)

Fisterra: Atención primaria en la red

Universidad de los pacientes – Universidad Autónoma de Barcelona

Conclusiones

La automedicación responsable con medicamentos sin receta puede ser beneficiosa para el tratamiento de síntomas o patologías menores si se utilizan correctamente durante un tiempo limitado. Para ello es importante estar bien informado sobre el uso correcto de los medicamentos. En caso de cualquier duda consulte a su médico o farmacéutico.