



ALFONSO DÍAZ MADERO | Farmacéutico

«La automedicación es una práctica peligrosa con graves consecuencias»

«Cuando no usamos bien los antibióticos las bacterias aprenden a sobrevivir y reproducirse, por lo que terminan siendo ineficaces»

B. Blanco García

El ciclo CulturAlcampus retomó ayer su agenda tras el descanso de Semana Santa con una conferencia dentro de la sección «Salud para todos», donde el farmacéutico Alfonso Díaz Madero —profesional de la Gerencia de Atención Primaria de Zamora y profesor de la Escuela de Enfermería del Campus Viriato— explicó a los asistentes los detalles sobre los medicamentos y utensilios imprescindibles que deben tener los botiquines en los hogares, haciendo hincapié en los aspectos nocivos de la automedicación y la necesidad de depositar los medicamentos caducados en los sitios habilitados para ello en las farmacias.

—¿Cómo ha de organizarse un botiquín en casa para que tenga todo lo necesario?

—En el botiquín se deben almacenar los medicamentos ordenados y claramente identificados. Guardados en sus cajas junto con los prospectos y manteniendo los blísters, es decir, las láminas de aluminio y plástico donde se aloja cada dosis, íntegros y sin cortar, para no perder la fecha de caducidad. Puede ser recomendable escribir en la caja para qué es el medicamento y la posología.

—¿Y sobre el lugar donde hay que almacenar juntos todos los medicamentos?

—Puede servirnos una caja, maletín o un armario que se considere apropiado y donde se guarden con seguridad. Es importante situarlo siempre fuera del alcance de los niños. Los medicamentos que requieren frío, tales como insulinas o vacunas, se identifican con un asterisco en el envase. Se deben conservar en el frigorífico entre dos y ocho grados, nunca en el congelador. Se deben colocar en el lugar más protegido de la humedad posible y donde no se congele, por lo que hay que evitar el contactar con las paredes del frigorífico. En estos casos, se recomiendan las zonas centrales del frigorífico o bandejas de la puerta de la nevera.

—¿Cuál es el espacio más adecuado para tenerlo?

—La cocina y el baño suelen ser los lugares donde con más frecuencia se encuentra, quizá por la comodidad que le supone al usuario. Sin embargo, no son estos los espacios recomendados, ya que en ambos se producen cambios frecuentes de temperatura y concentraciones de humedad que pueden alterar la composición de los medicamentos.

El espacio idóneo donde debe ubicarse el botiquín es siempre un lugar seco, fresco y preservado de la luz solar y el calor directo, con una temperatura entre 15 y 25 grados.

—¿Qué medicamentos no deben faltar en un botiquín bien equipado?

—Cada hogar es diferente, según las dolencias predominantes en la

familia, es decir, si hay tendencia a sufrir ciertos padecimientos como cefaleas o alergias. Es conveniente tener algún medicamento como paracetamol, aspirina o ibuprofeno para tratar la fiebre y trastornos inflamatorios o dolorosos leves. Antigripales para el resfriado, crema para quemaduras, preparados de amoníaco o similar para picaduras de insectos, un antihistamínico oral para reacciones alérgicas leves y antiácido para procesos digestivos como la acidez o indigestión. Tampoco hay que olvidar un antidiarreico y sales de rehidratación en sobres para casos de diarrea y pomada o polvos para las escorceduras de la piel. Se debe disponer de suero fisiológico, muy útil para lavados nasales en casos de congestión nasal, lavados oculares y para la limpieza de heridas y quemaduras. Por último, también se deberían incluir antisépticos del tipo povidona yodada o clorhexidina.

—Aparte de medicamentos, ¿qué utensilios podrían ser útiles para tratar algún pequeño accidente en casa?

—Es importante disponer de material de cura como algodón, vendas, tiritas de diferente tamaño, gasas, apósitos y esparadrapo para tratar heridas o quemaduras como consecuencia de algún accidente doméstico. Por otro lado, se recomienda disponer de instrumental práctico como



El ponente, Alfonso Díaz Madero. | FOTO JOSÉ LUIS FERNÁNDEZ



El botiquín suele estar en la cocina o el baño, pero no son los espacios más recomendados

Nunca deben tirarse medicamentos por desagües o a la basura, sino llevarlos al Punto Sigre

termómetro, pinzas de punta fina para extracción de cuerpos extraños en heridas, tijeras de punta redondeada, guantes estériles, jeringa desechable para lavados nasales, de heridas o para

dosificar jarabes pediátricos y una bolsa térmica para calentar o enfriar. Esta es muy práctica en contracturas o inflamaciones, respectivamente.

—¿Quién puede asesorar para tener lo imprescindible?

—Siempre un profesional sanitario como el farmacéutico, médico o enfermera.

—¿Cómo evitar que este botiquín «tiente» un poco hacia la automedicación?

—Evitando almacenar medicación que ya no se toma o restos de tratamientos prescritos para una enfermedad concreta, a no ser que así lo aconseje el médico. En especial, nunca deberíamos tener antibióticos, que son medicamentos que se usan para tratar infecciones producidas por bacterias.

—¿Por qué razón?

—No son útiles para tratar síntomas como la fiebre, la tos o los cuadros víricos o gripales. Cuando no usamos bien los antibióticos, las bacterias desarrollan «mecanismos de defensa» y aprenden a sobrevivir y repro-

ducirse en presencia del antibiótico que anteriormente las destruía, hasta que este antibiótico termina siendo ineficaz. Este fenómeno se conoce como resistencia a antibióticos y puede transmitirse de unas bacterias a otras. Los antibióticos deben emplearse solo bajo prescripción médica para un paciente determinado y en una infección concreta, pero nunca conservarse con la excusa del «por si acaso» para automedicación.

—¿Qué consecuencias puede tener esta tendencia tan extendida?

—La automedicación constituye una práctica peligrosa cuyas consecuencias pueden ser, entre otras, el enmascaramiento de una enfermedad, retrasando el diagnóstico y tratamiento correcto; la aparición de reacciones adversas e interacciones con otros medicamentos; el aumento de la resistencia a antibióticos; una posible elección incorrecta del medicamento, su dosis o su duración, además de la duplicidad entre distintos medicamentos con las mismas sustancias activas, por poner algunos ejemplos.

—¿Qué beneficios tiene el disponer de este botiquín en el hogar?

—El objetivo de la existencia de un botiquín en los hogares es ante todo disponer de los elementos necesarios como primera medida de actuación urgente para tratar pequeñas heridas por un accidente doméstico, molestias, síntomas o dolencias leves que no requieren de una intervención médica. Pero si los síntomas persisten o la lesión en caso de accidente es grave, se debe recurrir a la ayuda de un profesional sanitario.

—¿Cada cuánto habría que revisar el botiquín para que esté en orden y al día?

—Hay que hacerlo periódicamente, cada seis o doce meses. El objetivo es retirar lo que esté caducado, con alteración del aspecto externo o en mal estado y sustituir lo necesario. La caducidad se puede consultar en la caja externa, y también en el vial, frasco, jeringa o blíster. Esta viene indicada con los dígitos correspondientes al mes y al año, lo que indica que se puede utilizar hasta el último día del mes que figura en la fecha de caducidad.

—¿Qué se debe hacer con los medicamentos caducados o que ya no se utilizan?

—Nunca se deben tirar por los desagües ni a la basura. Los envases vacíos o con restos de medicamento, incluyendo el prospecto y el cartón, además de los medicamentos caducados o que ya no se utilizan deben llevarse al Punto Sigre (Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases). Se trata de un contenedor localizado en las oficinas de farmacia. Es una manera de garantizar su eliminación correcta, respetando nuestra salud y el medio ambiente.