

## 24.4. Automedicación

Saber cuidar de nuestra propia salud y de quienes nos rodean es importante y necesario. Hay muchos problemas de salud agudos con síntomas leves (resfriados, tos, dolor, etc.) o crónicos (reuma, artrosis, etc.) cuyo tratamiento no farmacológico debe conocerse. También puede tomar medicación sintomática (para la fiebre o el dolor) si su médica o médico le ha informado correctamente de cuándo y cómo utilizarla; hablamos de **automedicación responsable**.

Cuando la toma de un fármaco es por iniciativa propia o por consejo de otra persona, sin informar ni consultar a su médico, hablamos de **automedicación irresponsable**.

La automedicación irresponsable provoca múltiples errores e implica un riesgo grave para su salud. Las consecuencias más importantes son: daños directos por el fármaco, interacciones con otros medicamentos que ya esté tomando, ocultamiento de enfermedades, empeoramiento de la enfermedad y resistencia a los fármacos.

### ¿Qué puede hacer?

- Hable con su médico siempre antes de tomar un fármaco que él no le haya indicado o recetado. Debe saber que en España hay muchos medicamentos de venta en farmacia sin receta. Estos fármacos no están libres de riesgos. Si está tomando otros medicamentos o tiene otras enfermedades asociadas, deberá también indicárselo.
- No acepte medicamentos aconsejados por familiares o amigos. No sabe exactamente el motivo por el cual su médico se los recetó. Lo que le fue bien a alguno de ellos no tiene por qué actuar igual con usted.
- Si sufre con frecuencia síntomas de enfermedades ya conocidas y diagnosticadas (dolor de cabeza, dolor de huesos, etc.), pídale a su médico que le informe de la posibilidad de automedicarse responsablemente y de cuándo consultarle.
- Si piensa que sus síntomas precisan medicación de venta con receta (como, por ejemplo, antibióticos, tranquilizantes, etc.), debe acudir a su médico.
- Antes de automedicarse debe tener siempre una correcta información de su médico.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si su médica o médico le ha recetado un medicamento, pero:
  - Tiene dudas de cómo utilizarlo.
  - Si está o pudiera estar embarazada, o está dando el pecho.
  - Si utiliza correctamente el medicamento indicado por su médico, pero usted no mejora en el tiempo previsto.
- Antes de tomar cualquier fármaco que su médico no le haya indicado o recetado. En caso de no hacerlo así, tiene especial riesgo si utiliza medicamentos de venta sin receta y no mejoran sus síntomas, pues puede estar ocultando alguna enfermedad. Además, hay molestias (de estómago, mareos, dolor de cabeza, etc.) que pueden mantenerse por la toma continuada de ciertos fármacos.

A mí  
me ha ido  
muy bien.

