El Longino
Soy del Norte
Fecha: 15/08/2025 Audiencia: 10.800 Sección: el longino
Vpe: $381.948 Tirada: 3.600 Frecuencia: 0
Vpe pág: $515.658 Difusión: 3.600
Vpe portada: $515.658 Ocupación: 74,07%

Automedicación: un golpe directo al corazón

Desde analgésicos hasta antihistamínicos, el uso excesivo o incorrecto de los medicamentos de uso común pueden tener un efecto significativo en la salud cardiovascular. Expertos advierten sobre la automedicación y destacan la importancia fundamental del químico farmacéutico en su uso adecuado.

Un dolor de cabeza. Un resfrío pasajero. Un malestar estomacal. En cada uno de esos casos, muchas personas recurren a lo que tienen al alcance: medicamentos sin receta, también conocidos como OTC (por sus siglas en inglés, Over The Counter). Son útiles, accesibles, seguros y, en apariencia, inofensivos. Sin embargo, en el marco del mes del corazón, especialistas están levantando una alerta: el uso excesivo de alguno de ellos, sin supervisión médica o por personas con condiciones de salud previas, podría tener un impacto negativo en la salud de este importante órgano.

"Lo más importante es no entrar en pánico ni demonizar estos medicamentos. La clave está en su uso informado y responsable", explica la químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, Paula Molina, quien aclara que estos productos pueden tener efectos adversos si se combinan mal, se dosifican incorrectamente o se prolonga su uso sin supervisión médica.

"Su uso frecuente e indiscriminado sin asesoría profesional puede tener consecuencias en pacientes con hipertensión, insuficiencia cardíaca o arritmias", indica. Y en un país donde la prevalencia de la primera alcanza casi al 30% de la población, la información respecto al correcto uso de estos fármacos es crucial.

¿Qué medicamentos OTC administrados de manera incorrecta podrían impactar al corazón?

Ciertos fármacos de venta libre, como los antiinflamatorios no esteroides (AINEs), descongestionantes y algunos medicamentos para la tos, tienen la capacidad de influir en el sistema cardiovascular, provocando un aumento en la presión sanguínea, modificando la frecuencia cardíaca e, incluso, empeorando condiciones como la insuficiencia cardíaca. La causa se encuentra en los componentes activos de estos medicamentos, los cuales pueden interferir con el flujo sanguíneo o incrementar la retención de líquidos, perjudicando así al funcionamiento del corazón.

En el caso de los AINEs, como el ibuprofeno o el naproxeno y de los más comunes en todos los botiquines, su uso habitual en individuos con predisposición genética o historial familiar, pueden provocar un incremento en la presión sanguínea y aumentar la posibilidad de sufrir infartos o derrames cerebrales.

Otra categoría de estos fármacos, y muy comunes en los periodos de resfríos o alergias, son los descongestionantes nasales. Estos productos, que funcionan disminuyendo la inflamación de los conductos sanguíneos nasales, incluyen componentes como la pseudoefedrina o la fenilefrina. A pesar de su efectividad para aliviar la obstrucción nasal, pueden provocar un incremento temporal en la presión sanguínea y acelerar la frecuencia cardiaca. Similar situación ocurre con algunos medicamentos para la diarrea, como la loperamida. De hecho, La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) ha lanzado alertas sobre el exceso de su consumo, especialmente en personas con historial de problemas cardíacos.

Incluso los productos que se promocionan como "naturales" o "saludables" pueden tener efectos adversos si se consumen sin la debida orientación médica o farmacéutica. "El riesgo es mayor cuando estos suplementos o los principios activos que contienen no cuentan con resolución del Instituto de Salud Pública (ISP) o cuando se combinan con tratamientos farmacológicos sin supervisión", advierte la farmacéutica. Aunque muchos piensen que lo natural no hace daño, lo cierto es que varios de estos productos pueden alterar la presión arterial, interferir con medicamentos cardiovasculares o provocar reacciones inesperadas. Por eso, recalca la experta, ningún producto debe usarse a ciegas: la seguridad comienza con una buena orientación profesional.

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN DE CHILE HOY?

El Ministerio de Salud ha advertido sobre el aumento de enfermedades cardiovasculares como una de las principales causas de muerte en el país. Según la información proporcionada por el Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS), en el año 2024 se registraron más de 32.000 fallecimientos vinculados a este tipo de enfermedades, mostrando un incremento del 7.5% en comparación con el año previo.

A pesar de esta cifra, la automedicación sigue siendo una práctica común: estimaciones señalan que más del 50% de la población consume algún tipo de medicación en un año sin consultar con un profesional. "Los medicamentos de venta libre son seguros si se toman conforme a las indicaciones, pero es vital estar atentos a posibles efectos secundarios, especialmente si ya se tiene alguna condición cardíaca. El abuso o uso inapropiado de estos medicamentos es lo que podría poner en riesgo la salud del corazón", explica la farmacéutica.

Y es en este contexto que los químicos farmacéuticos desempeñan una función fundamental en la educación del paciente. Mediante el asesoramiento personalizado y la atención directa, estos expertos tienen la capacidad de sugerir los fármacos OTC más apropiados de acuerdo a las necesidades individuales, previniendo posibles interacciones riesgosas y garantizando una correcta administración.

"Es fundamental que las personas reciban información precisa sobre los medicamentos que están tomando", comenta la experta. "La automedicación puede resultar peligrosa si no se cuenta con la información adecuada acerca de las cantidades y los potenciales efectos secundarios. Un farmacéutico puede brindar esa guía, fomentando la utilización segura y correcta de los medicamentos de venta libre", agrega. Porque no se trata de dejar de usar medicamentos, sino de hacerlo bien: con conocimiento, consciencia y, especialmente, con la asesoría de un experto. Tu corazón lo agradecerá.