



MA. SOLEDAD VELÁSQUEZ
Químico farmacéutico de Farmacias Ahumada

Los errores silenciosos antes de volver a la rutina

A pocos días de retomar el trabajo y las clases, muchos hogares chilenos enfrentan una realidad poco visible: botiquines desordenados, medicamentos olvidados en bolsos de playa y tratamientos interrumpidos tras semanas de vacaciones. Este escenario, común en la "vuelta a la realidad", tiene consecuencias directas en la salud. El calor y la humedad del verano pueden alterar la estabilidad de numerosos fármacos, acelerando su degradación y reduciendo su eficacia. La mayoría requiere temperaturas bajo los 25°C; sin embargo, es frecuente dejarlos en autos que superan los 50°C o expuestos al sol. Esta situación puede afectar terapias esenciales para enfermedades como la hipertensión o la diabetes, que impactan a millones de personas en el país. Y no es un riesgo menor: según el Centro de Información Toxicológica de la UC, los medicamentos son la principal causa de intoxicaciones en Chile, con un 58%, muy por sobre los útiles de aseo, que alcanzan solo un 18%. A esto se suma el desorden en los horarios de toma, típico de las vacaciones. Saltarse dosis o suspender tratamientos

bajo la idea de que "por unas semanas no pasa nada" puede generar descompensaciones, especialmente en pacientes crónicos y adultos mayores. De hecho, la intermitencia en medicamentos cardiovasculares o metabólicos puede gatillar cuadros graves al enfrentar el estrés de marzo. El calor, además, aumenta el riesgo de deshidratación y golpes de calor, potenciando los efectos negativos de una mala adherencia. La recomendación es revisar envases, fechas de vencimiento y el estado de los medicamentos. Si cambiaron de color, textura o aspecto, lo mejor es consultar al farmacéutico. Mantenerlos en lugares frescos, lejos del baño o la cocina, y seguir siempre las indicaciones del envase es clave. El calor es un desafío sanitario, pero también una oportunidad de cuidarnos mejor. Conservar correctamente los medicamentos y no abandonar los tratamientos son gestos simples que protegen la salud. En este retorno a clases y trabajo, cada orientación técnica y cercana refleja cómo Chile se cuida hoy para estar mejor mañana, fortaleciendo la prevención.