



redes sociales un inquietante reto viral que promueve el consumo excesivo de paracetamol, especialmente entre adolescentes. Lo que algunos presentan como un juego o una prueba de audacia es, en realidad, una práctica que expone a graves consecuencias para la salud y que no puede ser relativizada como una moda pasajera de internet.

El paracetamol es uno de los medicamentos más usados en el mundo y, bien indicado, es seguro y eficaz. El problema aparece cuando se sobrepasan las dosis recomendadas. En esos casos, puede provocar daño hepático severo, insuficiencia del hígado e incluso la muerte. Más preocupante aún es que los síntomas iniciales de una sobredosis pueden ser poco evidentes, lo que retrasa la consulta médica y reduce las posibilidades de un tratamiento oportuno.

Este fenómeno deja al descubierto una debilidad persistente: la escasa educación en torno al uso responsable de medicamentos. Abordar este tema no es sólo tarea de los colegios. El entorno familiar, junto con el acompañamiento de profesionales de la salud, cumple un rol clave en la orientación de niños y jóvenes frente a contenidos digitales que normalizan conductas de alto riesgo.

A ello se suma la responsabilidad ineludible de las plataformas digitales, que no pueden permanecer indiferentes ante desafíos que ponen en juego

la vida de sus usuarios, especialmente de los más jóvenes.

Como sociedad no podemos aceptar que la desinformación y la presión social virtual se traduzcan en daños reales. Informar, prevenir y actuar de manera coordinada es esencial para que un reto viral no termine en una tragedia evitable.

*Francisco Álvarez, académico  
Química y Farmacia U. Andrés Bello*

## Riesgos no virtuales

- En los últimos días ha circulado en