

La automedicación: un riesgo que no debemos ignorar

“Un hábito cotidiano que puede traer consecuencias graves si no se enfrenta con responsabilidad”.

En nuestra vida cotidiana, cuando sentimos algún dolor o molestia, solemos recurrir de inmediato a medicamentos que tenemos a mano. Un jarabe para la tos, un paracetamol para el dolor de cabeza o un diclofenaco para aliviar una molestia muscular parecen soluciones rápidas y sencillas. Sin embargo, esta práctica de automedicarse puede traer consecuencias graves para la salud.

La automedicación puede enmascarar síntomas importantes y retrasar un diagnóstico adecuado. Además, algunos fármacos tienen efectos secundarios, interacciones peligrosas o contraindicaciones que desconocemos. Lo que parece un alivio inmediato puede convertirse en un problema mayor, complicando la enfermedad o generando nuevas afecciones. Incluso los medicamentos de uso común pueden resultar dañinos si se consumen en exceso o sin supervisión médica.

Muchas veces, el deseo de resolver rápido un malestar nos lleva a subestimar la importancia de acudir a un profesional. Los médicos y farmacéuticos

cuentan con el conocimiento necesario para indicar el tratamiento correcto, en la dosis adecuada y por el tiempo preciso. Ellos consideran factores que nosotros solemos pasar por alto, como alergias, antecedentes clínicos o posibles interacciones con otros fármacos. Saltarse este paso es exponerse innecesariamente a riesgos que podrían evitarse. La cultura de la inmediatez nos hace creer que la salud puede resolverse con una pastilla, pero la realidad es que nuestro cuerpo merece atención y cuidado responsable. La automedicación no solo puede empeorar una enfermedad, sino también generar dependencia o resistencia a ciertos medicamentos, lo que complica futuros tratamientos.

Proteger nuestra salud implica tomar decisiones conscientes. Evitar la automedicación es un acto de responsabilidad y autocuidado que nos protege y nos asegura un bienestar duradero. La salud no es un juego: debemos aprender a respetarla y cuidarla con seriedad, porque es el recurso más valioso que tenemos.