

## Automedicación peligrosa

● En Chile, es común recurrir a medicamentos ante cualquier malestar o síntoma. Incluso hay quienes toman un analgésico “porque sienten que se van a enfermar”. Si bien no es una práctica prohibida, su frecuencia responde en parte a la naturalización de esta práctica. Diversos factores explicarían la automedicación sin prescripción médica, por ejemplo, el acceso y disponibilidad de servicios de salud, la abundancia de información en medios no siempre confiables, costumbres familiares, normativas poco estrictas.

Un ejemplo frecuente es el uso de antibióticos frente a un resfrío, que es una infección viral autolimitada. Esta práctica puede generar resistencia bacteriana, dificultando tratamientos futuros, efectos secundarios como náuseas,

diarrea y reacciones alérgicas, junto con alterar el microbioma intestinal, aumentando el riesgo de problemas gástricos o infecciones por hongos.

El uso indiscriminado de descongestionantes también conlleva riesgos. Pueden elevar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, especialmente en personas con afecciones cardiovasculares. Su uso prolongado puede producir efecto rebote, irritación, sequedad e incluso sangrado nasal.

Respecto a los jarabes para la tos, algunos contienen principios activos que, en dosis elevadas, pueden generar dependencia. La codeína, por ejemplo, puede ser adictiva y tiene efectos sedantes, con posibles consecuencias como problemas gastrointestinales.

Evitar la automedicación como hábito implica asumir responsabilidad sobre los síntomas y los estilos de vida. Comprender que prevenir es mejor que curar permite invertir en salud, no en enfermedad. También resulta clave que el sector salud promueva datos oportunos y de calidad sobre el uso responsable de medicamentos

*Andrea Peñaloza*  
*Académica Enfermería*  
*UDLA Sede Viña del Mar*