

# *Paracetamol: cuando lo cotidiano se vuelve peligroso*

FERNANDO TORRES MOSCOSO

Director Escuela de Química y Farmacia, Universidad Andrés Bello

En el último tiempo, autoridades sanitarias han encendido una alerta que no podemos pasar por alto: la circulación de desafíos virales en redes sociales que promueven el consumo excesivo de paracetamol entre niños, jóvenes y adolescentes. Lo que algunos presentan como un “juego” o una prueba de valentía es, en realidad, una conducta de altísimo riesgo que puede tener consecuencias irreversibles.

El paracetamol es uno de los medicamentos más utilizados para aliviar el dolor y la fiebre. Justamente por su uso extendido y fácil acceso, se ha instalado la falsa idea de que es completamente inofensivo. Nada más lejos de la realidad. Cuando se ingiere en dosis mayores a las recomendadas, este fármaco puede provocar

intoxicaciones graves, daño hepático severo, falla multiorgánica e incluso la muerte.

La evidencia clínica es clara: la intoxicación por paracetamol constituye una emergencia médica. La gravedad del cuadro depende de factores como la cantidad ingerida, el tiempo transcurrido y las condiciones de salud de la persona. Si la atención es precoz, el uso del antídoto N-acetilcisteína y un manejo clínico adecuado pueden evitar o disminuir el daño hepático. Sin embargo, cuando la consulta se retrasa, las consecuencias pueden ser devastadoras.

El riesgo no se limita solo a la ingesta masiva en un corto período. También existe peligro cuando se combinan distintos medicamentos que contienen

paracetamol o se exceden las dosis diarias recomendadas, una práctica más común de lo que parece.

Frente a este escenario, la prevención es clave. Madres, padres, cuidadores, docentes y equipos de salud tenemos la responsabilidad de dialogar activamente con niños y adolescentes sobre los peligros de imitar contenidos virales, evitar la automedicación y estar atentos a señales de alerta. Ante cualquier sospecha de sobredosis, consultar de inmediato puede salvar una vida.

El paracetamol es seguro cuando se usa de forma correcta, pero no es inocuo. Informar, educar y actuar a tiempo es fundamental para evitar que una tendencia en internet se transforme en una tragedia evitable.