LITORALPRESS

Fecha: 30-04-2026
Medio: El Insular
Supl. : El Insular
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: El reto del paracetamol, un juego viral que puede costar la vida

Pág. : 8
Cm2: 212,6

Tiraje: 2.500
Lectoría: 7.500
Favorabilidad: No Definida

El reto del paracetamol: un juego viral que puede costar la vida

Villa Castro,
Dra. en Farmacología y académica U.Central
Marcela Neilson Silva,
Enfermera, y académica U. Central

En redes sociales, lo que comienza como un "juego" puede escalar rápidamente a una conducta que coloca en riesgo a los escolares en nuestro país y el mundo. El desafío viral que invita a adolescentes a ingerir grandes cantidades de paracetamol es una gran preocupación: según datos difundidos por el Ministerio de Salud de Chile y el Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica, las intoxicaciones por este fármaco paracetamol en escolares y adolescentes han aumentado en 500% en los últimos años, lo que incluso motivó una campaña de advertencia de la autoridad sanitaria.

Más allá del desafío en sí, lo preocupante es que escolares se expongan a estas prácticas, reflejando una desconexión entre el uso cotidiano de medicamentos y la comprensión de sus efectos. También revela el fácil acceso que tienen a este tipo de productos, los que en todos los hogares deberían estar bajo control de los cuidadores.

El paracetamol es un analgésico y antipirético de uso común, ampliamente utilizado para aliviar el dolor y reducir la fiebre. No es tóxico cuando se emplea en las dosis adecuadas. El problema no es el medicamento. Es la dosis.

El hígado metaboliza fármacos y toxinas y cumple funciones esenciales para la vida. Cuando se ingieren cantidades elevadas de paracetamol, se genera un metabolito tóxico que puede dañar progresivamente las células hepáticas. Este proceso puede ser silencioso al inicio, mientras el daño ya está ocurriendo. De hecho, los efectos pueden ir desde náuseas y vómitos, hasta alteración de la coagulación, encefalopatía hepática y hepatitis aguda inducida por medicamentos. En casos graves, puede evolucionar hacia insuficiencia hepática fulminante, causando la necesidad de trasplante e incluso la muerte.

Estas intoxicaciones son, en gran medida, evitables. Como sociedad, tendemos a asumir que los medicamentos de venta libre son inocuos, pero no lo son. Todos los fármacos tienen riesgos si se usan incorrectamente. Aquí la educación en salud es fundamental para que los medicamentos cumplan el efecto para el cual fueron indicados y que las personas no abusen de ellos, no los recomienden, ni se automediquen en el futuro.

Es aquí donde padres, madres y cuidadores cumplen un rol clave, no solo supervisando el uso de fármacos según indicación médica, sino también resguardando cómo se almacenan dentro del hogar y conversando con niños y adolescentes sobre sus riesgos. Tampoco podemos ignorar el impacto de las redes sociales, donde la validación social muchas veces pesa más que la información científica. Por esto, es importante establecer alguna medida de control en el acceso a pantallas y redes sociales, como puede ser el uso de alguna aplicación de control parental, bloqueo de aplicaciones, uso de filtros de acceso a información y aplicar una medida infalible: el conversar con los hijos, conocer sus intereses y generar confianzas.

El reto del paracetamol no es solo una moda peligrosa. Es una señal de alerta que nos recuerda que un medicamento seguro puede dejar de serlo cuando se pierde el contexto de su uso. Y nos obliga a asumir que educar sobre medicamentos no es opcional: es una responsabilidad urgente.