

## Paracetamol: no es un juego

Señor Director:

El paracetamol está presente en casi todos los hogares chilenos. Es una opción rápida frente a cuadros comunes como el dolor o la fiebre. Es aquel medicamento “de confianza” que se usa sin pensarlo demasiado. Y ahí está, justamente, el problema.

Porque que sea de primera línea no lo hace inocuo, al contrario, su masividad puede generar una peligrosa sensación de seguridad. Hoy vemos cómo esa percepción, sumada a la lógica de los retos virales, está empujando a niños y adolescentes a conductas que no dimensionan. Consumir paracetamol en exceso y sin supervisión médica, no es un juego ni una exageración adolescente, es una puerta directa a una intoxicación que puede ser grave.

El riesgo más silencioso, y por eso más peligroso, es el daño hepático. El hígado, encargado de metabolizar el paracetamol, tiene una capacidad limitada. Cuando se supera, se genera un metabolito tóxico que el organismo no logra neutralizar.

Lo complejo es que el deterioro puede avanzar sin síntomas iniciales. Cuando aparecen las manifestaciones, horas o incluso días después, muchas veces ya estamos frente a cuadros graves: hospitalización, uso de antidotos como N-acetilcisteína, e incluso trasplante hepático.

Aquí hay un punto incómodo, pero necesario, ya que el problema no es el medicamento, es el uso sin supervisión. Y en menores de edad, la responsabilidad no es negociable.

Para los padres, esto no pasa por prohibir todo, sino por estar presentes. Saber qué consumen, qué ven, qué los desafía y conversar sin juicio, pero con claridad. Es fundamental explicar que no todo lo que circula en redes es inofensivo, y que el cuerpo no es un experimento. Manteniendo además siempre, todos los medicamentos lejos y fuera del alcance de niños.

Cuando un fármaco cotidiano se transforma en un “reto”, deja de ser salud y se convierte en riesgo. Y ese es un límite que, como adultos, no podemos soltar.

FRANCISCO MARINO

Director Médico, Los Carrera Interclinica