

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1252>

Automedicación: un enfoque de revisión sobre sus riesgos, consecuencias y una práctica responsable

Self-medication: a review on its risks, consequences, and responsible practice

Ana Gabriela Pacha Jara

agpachaj@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5227-5562>
Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Ana Verónica De la Torre Fiallos

anavdelatorre@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8668-1518>
Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Víctor Hernán Guangsig Toapanta

victorhguangsig@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6469-8661>
Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Kattyta Patricia Hidalgo Morales

kp.hidalgo@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-0589-9700>
Universidad Técnica de Ambato (UTA) / NUTRIGENX
Ambato – Ecuador

Artículo recibido: 02 de octubre de 2023. Aceptado para publicación: 16 de octubre de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La automedicación es un fenómeno común en la sociedad actual, donde las personas buscan aliviar sus síntomas o tratar enfermedades menores sin consultar a un profesional de la salud. Aunque puede parecer una solución rápida y conveniente, la automedicación conlleva riesgos significativos para la salud y puede tener consecuencias graves. Este artículo de revisión se enfoca en analizar los diferentes aspectos relacionados con la automedicación, como los factores asociados a esta práctica, los medicamentos más comúnmente automedicados, así como los riesgos y las consecuencias asociadas. Además, se explorarán las estrategias educativas y reguladoras que podrían contribuir a reducir la práctica irresponsable de la automedicación y promover un uso seguro y adecuado de los medicamentos. El objetivo final es proporcionar una visión general integral sobre este tema relevante en el ámbito de la salud, a fin de aumentar la conciencia y promover decisiones informadas en relación con el consumo responsable de medicamentos.

Palabras clave: automedicación, autocuidado, etc

Abstract

Self-medication is a common phenomenon in today's society, where people seek to relieve their symptoms or treat minor illnesses without consulting a healthcare professional. Although it may seem like a quick and convenient solution, self-medication carries significant health risks and can have serious consequences. This review article focuses on analyzing various aspects related to self-medication, such as the factors associated with this practice, the most commonly self-medicated medications, as well as the risks and consequences involved. Additionally, educational and regulatory strategies that could contribute to reducing irresponsible self-medication practices and promoting safe and appropriate use of medications will be explored. The ultimate goal is to provide a comprehensive overview of this relevant topic in the field of health, in order to increase awareness and promote informed decision-making regarding responsible medication consumption.

Keywords: self-medication, self-care, etc

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Pacha Jara, A. G., De la Torre Fiallos, A. V., Guangasig Toapanta, V. H. & Hidalgo Morales, K. P. (2023). Automedicación: un enfoque de revisión sobre sus riesgos, consecuencias y una práctica responsable. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(4), 708 – 721. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1252>

INTRODUCCIÓN

La automedicación es el acto de tomar medicamentos sin la supervisión o prescripción de un profesional de la salud. Es una práctica común en muchas partes del mundo, ya sea por conveniencia, acceso limitado a servicios médicos o falta de conciencia sobre los riesgos asociados.

Si bien la automedicación puede proporcionar alivio temporal de síntomas menores, también conlleva peligros significativos para la salud. El uso incorrecto de medicamentos, dosis inapropiadas e interacciones farmacológicas pueden dar lugar a reacciones adversas, alérgicas, autodiagnósticos erróneos, enmascaramiento de enfermedades, intoxicaciones e incluso complicaciones graves. (Castro-Cataño et al., 2022)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha destacado los riesgos de la automedicación y ha desarrollado directrices para promover un uso seguro y responsable de los medicamentos sin receta médica. Estas directrices incluyen educar a la población sobre los peligros de automedicarse, fomentar la consulta con profesionales de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento y promover la regulación de la venta de medicamentos sin receta.

Históricamente, se ha asociado la automedicación con el concepto de autocuidado, pero las diferentes investigaciones sugieren que es un comportamiento más complejo y está influenciado por numerosos factores, como el nivel de educación médica de la población, las influencias culturales y las prácticas tradicionales. Además, las empresas farmacéuticas desempeñan un papel importante en la promoción y comercialización de medicamentos, lo que influye en las decisiones de automedicación. (Ramos et al., 2023; Ras Vidal & Moya Ortiz, 2005)

En muchos países de América del Sur, la automedicación es un problema importante: esto se debe a que es fácil conseguir medicamentos sin necesidad de receta médica, lo que lleva a que las personas se mediquen por su cuenta sin asesoramiento profesional. Además, se debe considerar que algunos de los factores que contribuyen a esta práctica son: las desigualdades en el sistema de salud, el limitado acceso a servicios de salud, la calidad de atención y que gran parte de la población no tiene acceso a servicios de salud adecuados. (Ramos et al., 2023)

La OMS recomienda varias medidas para prevenir la automedicación: promoción de la educación en salud, mejorando el acceso a la atención médica, fortaleciendo la regulación de medicamentos, promoviendo la prescripción adecuada y creando conciencia sobre los riesgos., considerando lo mencionado anteriormente El objetivo de este artículo de revisión sobre automedicación sería proporcionar una visión general actualizada y completa de este fenómeno, con el fin de informar y concienciar a todos aquellos que trabajan en el campo de la salud, como médicos, farmacéuticos y otros profesionales de la salud, sobre sus implicaciones y riesgos para la salud.

MÉTODO

Se realizó una exhaustiva búsqueda de literatura relacionada con el tema de automedicación, con el objetivo de recopilar estudios relevantes y verificables. Los artículos recopilados se organizaron según las bases de datos de donde fueron obtenidos, y se excluyeron aquellos que no eran relevantes para la revisión, aquellos que no estaban en inglés o español, así como los artículos restringidos y se incluyeron estudios obtenidos de diversas bases de datos electrónicas, como; PubMed, SciELO, MEDLINE, Elsevier, ScienceDirect y Google Académico, y se consideraron los artículos científicos publicados desde el año 2005 en adelante.

DESARROLLO

Automedicación

La automedicación se describe como el acto de consumir medicamentos sin una prescripción médica, con el objetivo de mantener la salud, tratar síntomas, curar y prevenir enfermedades; basándose en un autodiagnóstico, por lo tanto, se considera una práctica muy insegura e irresponsable. La automedicación también implica: el uso inadecuado de una prescripción médica, la adquisición inapropiada de medicamentos, la prolongación o interrupción de un tratamiento y la toma de dosis diferentes de la prescrita. (Castro-Cataño et al., 2022; González-Muñoz et al., 2021; Molina-Aguilar, 2021)

La automedicación es una práctica muy extendida a nivel mundial, que puede implicar riesgos para la salud tanto a nivel individual como comunitario, según la Organización Mundial de la Salud, más de la mitad de los medicamentos son prescritos y distribuidos de manera incorrecta, aproximadamente la mitad de las personas los consumen de manera inapropiada y un tercio de la población mundial no tiene acceso a los medicamentos esenciales. (Castro-Cataño et al., 2022; Molina-Aguilar, 2021; Quincho-López et al., 2021) Se ha determinado que la prevalencia de automedicación alcanza casi el 60% (Sáiz et al., 2010) y que siete de cada diez pacientes utilizan medidas terapéuticas en los quince días previos a la consulta médica; siendo el 75% de ellos quienes toman medicamentos por iniciativa propia. (Veliz-Rojas et al., 2017)

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud en España en el año 2011-2012; se determinó que el 20% de la población practica la automedicación. En Brasil, el estudio más grande realizado sobre automedicación en adultos reveló que el porcentaje de personas que se automedican es del 35%. En Perú, basado en un estudio realizado en el año 2014, se encontró que el 80% de la población estudiada recurre a la automedicación. En Colombia, un estudio realizado por la Universidad de Antioquia sobre automedicación en familias mostró que el 42% de las familias investigadas eligen utilizar medicamentos sin prescripción médica, debido a la influencia de los medios de comunicación. (González-Muñoz et al., 2021)

Diferentes investigaciones han determinado que un nivel socioeconómico más bajo podría ser una de las causas principales que contribuyen a la práctica de la automedicación. Esta práctica es menor en países desarrollados que en países en vías de desarrollo. Esta diferencia podría ser porque las personas de los países desarrollados tienen conocimientos más actualizados sobre las consecuencias de la automedicación, así como el asesoramiento sanitario por parte de los profesionales de la salud y un acceso más fácil a la atención sanitaria. (Behzadifar et al., 2020)

Existen dos clases distintas de automedicación; la primera se refiere al uso de medicamentos que pueden adquirirse sin receta médica y que son considerados seguros cuando se usan siguiendo las indicaciones adecuadas y la segunda clase implica la auto prescripción y el uso de medicamentos sin la correspondiente prescripción o supervisión médica. (Ramos et al., 2023) Además de las dos categorías mencionadas, es importante destacar que la automedicación controlada involucra el uso de medicamentos seguros y de venta libre para tratar síntomas comunes y leves, que puede ser una opción válida siempre y cuando se sigan las indicaciones y se respeten las dosis recomendadas, sin embargo, la auto prescripción es una práctica riesgosa, ya que implica tomar decisiones sobre la salud sin el adecuado conocimiento médico. (Segura & Calvo, 2008)

Factores asociados a la automedicación

La automedicación es considerada como una práctica cultural que trasciende los grupos y comunidades, es utilizada, incluso, por las mujeres en período gestacional. La necesidad humana de

solucionar los problemas de salud de manera rápida y directa promueve y refuerza la tendencia de automedicación y autoatención. (Molina-Aguilar, 2021) El consumo de medicamentos sin prescripción por parte de un agente sanitario está motivado por una compleja red de factores que están asociados al contexto económico, sociocultural y a los valores predominantes en la sociedad moderna. (Fernández et al., 2021; Vacas Rodilla et al., 2009)

Algunos de los factores asociados a la automedicación, los enlistamos, a continuación:

Desconocimiento sobre los medicamentos y relación usuario – equipo de salud

La automedicación surge como consecuencia de un sistema defectuoso que se evidencia en las dificultades relacionadas con la disponibilidad y el acceso a los medicamentos, la falta de comprensión sobre su correcta utilización, empaque, almacenamiento, escasos hábitos de información sanitaria en general, la búsqueda del medicamento, los factores socioeconómicos, la calidad de la atención recibida por parte del personal sanitario, la falta de confianza en el equipo médico y administrativo en el ámbito de la salud, así como una serie de prejuicios y conductas que las personas desarrollan frente a la enfermedad, el equipo médico y los medicamentos. (Molina-Aguilar, 2021; Sáiz et al., 2010; Veliz-Rojas et al., 2017)

Comercialización de los medicamentos

Algunos de los factores relacionados con el proceso de automedicación son la disponibilidad y apariencia de los medicamentos, el análisis de las actitudes de los consumidores, el impacto del gasto familiar en temas de salud, los programas de fidelización en las farmacias, los servicios adicionales ofrecidos, la expansión en áreas urbanas y rurales, la participación de gobiernos en la venta de productos farmacéuticos, así como la presencia de comerciantes mayoristas y minoristas que establecen cadenas de farmacias en muchos casos. (Molina-Aguilar, 2021; Tesfamariam et al., 2019)

En ciertos países de América Latina, se pueden adquirir medicamentos en las farmacias sin necesidad de una receta médica, lo cual implica una accesibilidad del fármaco sin la exigencia de una prescripción por parte de un profesional de la salud. Además, es común que el personal de las farmacias brinde consejos inadecuados a las personas que optan por automedicarse. (Fernández et al., 2021; Molina-Aguilar, 2021)

Falta de tiempo

Variables como la falta de tiempo, lejanía a un centro médico, no tener disponibilidad para recursos de salud, la demora y la baja calidad de la atención en los servicios de salud, son algunas de las razones por las cuales la población decide automedicarse. En mayor proporción consideran que no siempre es necesario consultar al médico debido a la levedad de los síntomas, información que coincide con otros estudios (Arrais et al., 2016; Castro-Cataño et al., 2022; Veliz-Rojas et al., 2017)

Inequidades sanitarias

En los países desarrollados, la automedicación es menos común que en los países en vías de desarrollo. Esto puede atribuirse a que las personas de un nivel socioeconómico más bajo pueden recurrir a la automedicación debido a la falta de recursos para consultar a un médico. Actualmente, muchas personas tienen un acceso más fácil a los medicamentos que en el pasado, lo cual puede ser riesgoso para la salud, especialmente si se utilizan medicamentos inapropiados o de baja calidad. (Behzadifar et al., 2020) En países en desarrollo se ha observado que el uso incorrecto de los medicamentos es un problema frecuente, debido al desconocimiento sobre los fármacos, escasa exposición a información médica, infraestructura deficiente y leyes y regulaciones poco sólidas. (Tesfamariam et al., 2019)

El acceso a los servicios de salud se ve limitado para una gran parte de la población debido a un sistema de salud excluyente y con una cobertura limitada. Este sistema se caracteriza por la segmentación, bajo gasto público en salud y altos costos directos para los pacientes. Además, existen desigualdades en términos de disponibilidad y calidad de atención médica. (Molina-Aguilar, 2021; Ramos et al., 2023)

Se debe considerar, también que, la automedicación puede estar influenciada por el tipo de enfermedad que se padece, ya sea física o psicológica, así como el nivel socioeconómico y cultural de los pacientes. Además, las leyes nacionales que rigen el uso y la venta de medicamentos también pueden desempeñar un papel importante en esta práctica. Es importante destacar que la venta ilegal de medicamentos es otro factor determinante. (Behzadifar et al., 2020)

Botiquines en casa

La acumulación excesiva de medicamentos en los hogares y la presencia de fármacos caducados fortalecen la práctica de la automedicación. Aunque es importante impulsar la participación ciudadana en cuestiones de salud, es crucial ofrecer el adecuado asesoramiento terapéutico para prevenir posibles perjuicios al paciente. La automedicación es una realidad que debemos reconocer, por lo tanto, es imprescindible proporcionar información y educación sanitaria para promoverla de forma responsable. (Ras Vidal & Moya Ortiz, 2005; Vacas Rodilla et al., 2009)

Los medicamentos que se pueden almacenar en el hogar son los OTC, ya que su uso no sería negativo, sino más bien implicaría a los ciudadanos en su propio cuidado o el de su familia frente a enfermedades comunes y menores que no requieren la evaluación de un médico. Sin embargo, el problema reside en que no son precisamente estos medicamentos los que se consumen con este propósito, sino que son más frecuentemente utilizados los medicamentos que requieren una receta médica para automedicarse. (Segura & Calvo, 2008)

Automedicación familiar

Diversas investigaciones señalan que un factor de riesgo relacionado con la automedicación es tener padres que practican esta forma de autotratamiento, la costumbre personal de prestar y recomendar el uso de medicamentos, la creencia que los síntomas no son graves y que los fármacos resuelven todos los problemas de salud, así como la creencia de que la automedicación es una práctica efectiva y sin riesgos para la salud. (Arrais et al., 2016; Jiménez-Núñez et al., 2016; Vacas Rodilla et al., 2009)

Los participantes en los distintos estudios indicaron que buscan información o consejo de sus familiares, amigos, internet, aplicaciones móviles, farmacéuticos y si la automedicación no es efectiva, entonces acuden a un médico para obtener un diagnóstico y tratamiento, sin embargo, se encontró que, si tienen una receta médica, por decisión propia: toman el doble de la dosis normal, cambian a medicamentos de venta libre más potentes, esperan hasta que los síntomas desaparezcan, repiten el mismo medicamento si es necesario y utilizan remedios caseros. (Teshfamariam et al., 2019)

Grupo poblacional

Los estudios demuestran una prevalencia del 70,1% de automedicación en estudiantes universitarios, y esto se debe posiblemente a su nivel de educación superior y su habilidad para acceder a información sobre medicamentos a través de Internet. La actitud y la comprensión que los estudiantes tienen sobre las drogas juegan un papel importante en la forma en que buscan atención médica. (Behzadifar et al., 2020) La alta frecuencia de estudiantes que se automedican nos lleva a considerar la necesidad de implementar una educación efectiva durante su formación académica para crear conciencia en este tipo de alumnos. (González-Muñoz et al., 2021)

Además, se ha determinado que la automedicación es más común en mujeres que en hombres. Esta diferencia puede deberse a que las mujeres tienden a usar medicamentos como medida preventiva antes de enfermarse. Además, las mujeres consumen más drogas debido a la menstruación y a problemas ginecológicos, y suelen buscar información sobre sus enfermedades. (Behzadifar et al., 2020)

Factores negativos de la automedicación

El uso inapropiado de los medicamentos puede generar efectos negativos que resultan en consecuencias serias para las personas que se automedican, a continuación, enlistamos algunas de estos efectos:

Falta de seguimiento médico

Generalmente los pacientes no proporcionan información sobre los medicamentos que han tomado al personal médico, lo que resulta en un retraso en el diagnóstico y tratamiento de diversas enfermedades. Además, esto dificulta la planificación del tratamiento y control de enfermedades crónicas. (Fernández et al., 2021)

Interacciones medicamentosas por el uso incorrecto de indicaciones inapropiadas, dosis inadecuadas y combinaciones inapropiadas de medicamentos. Estas interacciones pueden ser especialmente peligrosas en grupos de riesgo como: ancianos, niños, embarazadas y ciertos grupos vulnerables. (Fernández et al., 2021; Segura & Calvo, 2008)

Enmascaramiento de los síntomas de enfermedades subyacentes que resultarían en el retraso de la búsqueda de atención médica o un diagnóstico incorrecto. (Fernández et al., 2021; Noone & Blanchette, 2018)

Fracasos terapéuticos, lo que resulta en tratamientos más largos y una recuperación prolongada. (Ramos et al., 2023)

Desarrollo de patologías como; enfermedades renales, úlceras pépticas, enfermedades hepáticas y resistencia bacteriana a la terapia antimicrobiana. (Ramos et al., 2023)

Sobredosis, eventos adversos, intoxicaciones, riesgo de dependencia: que agravaría el problema de salud de los pacientes. (Noone & Blanchette, 2018; Veliz-Rojas et al., 2017) Según investigaciones recientes, se ha comprobado que aquellos individuos que optan por la automedicación tienden a tomar una cantidad mayor a la dosis recomendada con el fin de aumentar la efectividad del medicamento, o bien, pueden llegar a excederse por error en la dosificación. (Tsfamariam et al., 2019)

Algunos estudios evidencian una asociación entre la automedicación y el no control de las enfermedades crónicas no transmisibles, con situaciones que favorecen la descompensación y que por tanto dificultan el control, tales como los síntomas de hipoglucemia u hospitalizaciones, lo que implicaría altos costos al sistema de salud. (Ramos et al., 2023; Veliz-Rojas et al., 2017) Además, se deben considerar que algunos estudios demuestran ingresos hospitalarios causados por efectos indeseables a medicamentos (González-Muñoz et al., 2021)

El problema de la automedicación se centra en el hecho de que no solo se involucra el uso de medicamentos de venta libre (OTC), sino también el consumo de medicamentos recetados, los cuales requieren ser prescritos por un médico después de un diagnóstico adecuado de la enfermedad que debe tratarse, tanto desde una perspectiva legal como clínico-terapéutica. (Segura & Calvo, 2008) Por lo tanto, es importante tener en cuenta que la fácil accesibilidad y disponibilidad de medicamentos de venta libre es una causa principal de su uso inapropiado, lo cual puede tener consecuencias graves,

incluyendo muertes; especialmente en ciertas poblaciones vulnerables como; niños, personas mayores, mujeres embarazadas y lactantes, y pacientes con condiciones médicas adicionales. (Tesfamariam et al., 2019)

La falta de responsabilidad en la automedicación dificulta la planificación del tratamiento y el control de enfermedades crónicas, ya que puede haber interacciones entre los medicamentos autoadministrados y los prescritos. Todo lo mencionado anteriormente subraya la importancia de desarrollar estrategias que promuevan una relación basada en la comunicación y confianza entre los usuarios y el personal sanitario. (Veliz-Rojas et al., 2017)

Automedicación responsable

La World Self-Medication Industry (WSMY), la define como cierto tipo de asistencia en la que la persona asume un mayor grado de responsabilidad frente a una dolencia menor y utiliza un producto farmacéutico que está disponible sin fórmula médica. Es fundamental que las personas practican la automedicación de manera responsable, evitando convertirla en un hábito rutinario cuando se enfrentan a alguna dolencia. La automedicación responsable implica que las personas tengan la voluntad y capacidad de participar de forma informada y consciente en la toma de decisiones y en la gestión de medidas preventivas, diagnósticas y terapéuticas relacionadas con su salud. (Castro-Cataño et al., 2022)

La automedicación responsable forma parte de las acciones de cuidado personal de la salud, junto con aspectos como la higiene, alimentación y estilo de vida. Esta práctica es común a nivel global, con cifras cercanas al 60% en países tanto desarrollados como en vías de desarrollo. Aunque puede ser una respuesta frecuente ante la enfermedad, también representa un problema creciente que puede llevar al abuso y los riesgos asociados. (Cecilia et al., 2018)

La automedicación, aunque se considera una forma de cuidado personal que puede ayudar a reducir los costos de atención médica, también tiene efectos negativos en la salud de las personas. Aunque el autocuidado es importante para promover la salud, es crucial que la automedicación se realice de manera responsable y consciente. (Castro-Cataño et al., 2022) Se debe considerar que los medicamentos adecuados para la automedicación responsable son aquellos que no requieren de una receta médica, también conocidos como medicamentos de venta libre (OTC) o especialidades farmacéuticas publicitarias. Por lo tanto, la política de salud pública debe considerar la automedicación y buscar formas de mejorar el uso de esta práctica importante. (Segura & Calvo, 2008)

La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, define como medicamentos de venta libre aquellos destinados a condiciones médicas que no requieren un diagnóstico preciso y cuyos datos de evaluación clínica, toxicológica, de uso y de administración no demandan una prescripción médica. Esto permite su dispensación en farmacias por parte de los farmacéuticos, quienes deben brindar información, consejos y orientación sobre su correcto uso para el autocuidado de la salud. (Segura & Calvo, 2008)

Algunos estudios realizados con jóvenes, determinaron que un gran número de estudiantes universitarios reciben recomendaciones familiares de automedicarse, lo cual resalta la importancia de promover una automedicación responsable desde el ámbito familiar. Por lo tanto, es necesario iniciar intervenciones de sensibilización sobre este tema, tal como lo sugiere la Organización Mundial de la Salud (OMS), centradas en la familia. Además, es fundamental llevar a cabo campañas educativas de sensibilización para tratar de disminuir este fenómeno social y de salud pública. Estas campañas deben incluir tanto a los farmacéuticos como a los empleados de las farmacias, dado que, diversas investigaciones, determinaron que las personas que practican la automedicación, acuden a ellos para recibir recomendaciones sobre automedicación. (Castro-Cataño et al., 2022)

Las campañas de concienciación sobre la automedicación deberían enfocarse en transmitir el mensaje de que todos los medicamentos tienen tanto beneficios como riesgos, al igual que los procedimientos diagnósticos y terapéuticos, por lo tanto, es importante buscar siempre el consejo de un profesional de la salud. Específicamente, es fundamental reforzar este mensaje para aquellos individuos que, sin ser profesionales sanitarios, recomiendan medicamentos a otros. En general, las propuestas para mejorar la automedicación se deben centrar en la educación sobre la salud y en brindar información adecuada a los pacientes. (Segura & Calvo, 2008)

En 1986, la Oficina Regional Europea de la OMS presentó una serie de directrices que resumía de manera breve y práctica las características esenciales que un medicamento debe tener para su uso en automedicación:

- Deben ser eficaces sobre los síntomas de naturaleza autolimitada que motivan su empleo.
- Deben ser fiables para que sus efectos beneficiosos puedan ser percibidos de forma consistente y rápida.
- Deben ser de fácil empleo para que su administración no requiera precauciones complejas.
- De amplio margen terapéutico, es decir, que los errores en la dosificación no tengan repercusiones graves, y de cómoda posología, con objeto de facilitar el cumplimiento terapéutico.
- El prospecto debe ser claro y sencillo y especificar las situaciones en las que se deberá consultar al médico (Segura & Calvo, 2008)

Considerando lo anterior, respecto de la práctica de la automedicación responsable, impulsada por la Organización Mundial de la Salud, la inversión gubernamental debe destinarse en gran medida a promover el uso sensato de los medicamentos e incluir estrategias para su uso en la formación de los futuros profesionales de la salud. (Arrais et al., 2016)

Para mejorar la automedicación en medicamentos de venta libre, es fundamental crear conciencia tanto en el público en general como en los farmacéuticos. Es necesario educar a la población sobre la importancia de buscar el consejo de un farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento. Asimismo, es crucial sensibilizar a los farmacéuticos de realizar preguntas al paciente y poder ofrecer el consejo apropiado. En cuanto a mejorar la automedicación en medicamentos que requieren receta, es necesario dirigir propuestas a diversos actores. Se sugiere llevar a cabo campañas de sensibilización y educación enfocadas en grupos de medicamentos que son conocidos por tener un alto grado de automedicación, como los antibióticos y analgésicos. Para pacientes crónicos, es importante proporcionar consejos de uso personalizados según las necesidades individuales de cada paciente. Además, las farmacias deben seguir las regulaciones para no proveer medicamentos sin prescripción médica válida. (Segura & Calvo, 2008)

En los últimos años, se ha reconocido que la automedicación puede tener aspectos positivos, formando parte de los autocuidados sanitarios. Implica una responsabilidad individual sobre la salud, donde el paciente puede decidir libremente un tratamiento basado en su propio conocimiento. (Segura & Calvo, 2008)

Entre las ventajas de la automedicación se resaltan la facilidad de acceso, la comodidad y el menor costo en el tratamiento de ciertos síntomas. Además, las buenas prácticas de automedicación ayudan a aliviar la carga del sistema sanitario, reducen la pérdida de productividad laboral y escolar, mayor acceso a tratamientos eficaces, reducción en el número de visitas a los médicos, mayor autonomía de los pacientes, reducción el desperdicio de recursos médicos en afecciones menores, evitan que las personas busquen métodos de autocuidado menos confiables y complicados y control de enfermedades crónicas porque permiten desarrollar estrategias orientadas a disminuir las

complicaciones o efectos negativos de la automedicación. (Noone & Blanchette, 2018; Segura & Calvo, 2008; Tesfamariam et al., 2019; Veliz-Rojas et al., 2017)

Los ahorros económicos que alivian la carga del sistema sanitario, están relacionados con el autocuidado que benefician tanto al paciente como al sistema de salud y a la economía en general. A medida que la población mundial envejece, los sistemas de salud se preocupan cada vez más por controlar los gastos. El autocuidado disminuye la necesidad de consultas médicas, lo que permite que los médicos dispongan de más tiempo para casos urgentes o graves. En los sistemas de atención médica que tienen listas de espera, el autocuidado permite controlar muchas afecciones comunes sin tener que esperar en un entorno médico formal. (Noone & Blanchette, 2018)

Dado que la ley exige que los medicamentos de venta libre tengan un prospecto que indique la dosis, instrucciones de uso y precauciones, se asume que es responsabilidad del consumidor seguir estas instrucciones, como ocurre con otros productos. El problema es que los pacientes no siempre leen estos prospectos y prefieren el uso mediante prueba y error, lo que conlleva riesgos evidentes. Sin embargo, se considera que los medicamentos de venta libre son generalmente seguros y han estado en el mercado durante muchos años sin asociarse con problemas significativos, resulta suficiente asegurarse de no exceder las dosis recomendadas y tener en cuenta las contraindicaciones. Esto facilita el acceso a los medicamentos, promueve la participación individual en el cuidado de la salud, reduce los costos y ahorra tiempo al evitar consultas médicas innecesarias. Si bien ningún fármaco es completamente inocuo, algo similar puede decirse de ciertos alimentos, cosméticos, pesticidas, alcohol y otros productos que no requieren autorización individual para su uso. (Lifshitz et al., 2020)

Aunque es inevitable que existan diferencias políticas y regionales, y se requieren más pruebas para respaldar la importancia del autocuidado, está claro que mejorar el acceso a productos sanitarios que permitan a las personas manejar su propia salud puede tener beneficios económicos significativos para los sistemas de salud sobrecargados en todo el mundo, por lo tanto, la automedicación y la autoprescripción que son prácticas cotidianas, deberían ser reguladas desalentando las segundas y fomentando las primeras bajo ciertas reglas y basándose en la educación para la salud. En la medida en que el público aprenda a manejar productos OTC, se podrán aprovechar sus beneficios y reducir sus inconvenientes. (Lifshitz et al., 2020; Noone & Blanchette, 2018)

No se puede eludir la responsabilidad de los médicos y autoridades sanitarias, pero los pacientes tienen que asumir la suya en la preservación de la salud y la atención de las enfermedades, en última instancia el paciente es el principal responsable. La automedicación no excluye la participación del médico, pero si la pospone cuando no es necesaria, sin embargo, esto podría ser una desventaja, ya que al evolucionar los padecimientos se puede perder un tiempo valioso para una intervención oportuna. En estos casos el médico puede actuar como asesor y educador del paciente que se automedica. (Lifshitz et al., 2020)

Grupos farmacológicos más utilizados

Diferentes estudios demuestran que los medicamentos más utilizados son: los analgésicos no opioides, los antiinflamatorios no esteroideos y los antibióticos, seguidos de los antiácidos, laxantes, antigripales, ansiolíticos y antihistamínicos. Además, es importante tener en cuenta el uso incorrecto de remedios caseros y hierbas medicinales que se consideran seguros en la sociedad, con supuestos beneficios y sin efectos adversos o interacciones con medicamentos. (Fernández et al., 2021; Segura & Calvo, 2008; Vacas Rodilla et al., 2009; Veliz-Rojas et al., 2017)

Un estudio realizado en la Universidad de Santiago de Cali realizado con 234 estudiantes de pregrado de enfermería, determinó que el 58% de los estudiantes se automedica con acetaminofén seguido por el 32% que uso los AINES, ante la persistencia de los síntomas el 81% manifestó asistir al médico, el

10,2% cambio de medicamento, el 5% manifestó que aumentan la dosis del medicamento y 3,8% manifestó recurrir a remedios caseros. Con respecto a la fuente de recomendación para automedicarse, encontraron que la mayor fuente son sus familiares seguido del farmacéuta, profesionales que no son médicos, amigos, a través de medios publicitarios y otras fuentes. (Castro-Cataño et al., 2022)

En un estudio realizado a 250 jefes de hogares peruanos determinó que durante la pandemia COVID-19, el 48,6 % había consumido Ivermectina, seguido de un 45,9% de dióxido de cloro y el 27 % refiere haber consumido Azitromicina independientemente de si estuvo acompañado de Ivermectina o no. Los fármacos utilizados en la automedicación fueron adquiridos en farmacias, boticas y a través de vendedores informales, además se determinó que en los hogares se almacenaba ivermectina, azitromicina y paracetamol. (Cano-Gómez et al., 2022)

En España se realizó un estudio sobre automedicación, se visitó 58 grupos familiares se determinó que la automedicación se produjo de la siguiente manera: el 50% uso antibióticos, el 44,7% uso antiinflamatorios orales, el 54,6% uso analgésicos, el 36,8% usó antieméticos, el 62,7% usó antiácidos, el 68,7% usó antidiarreicos, el 60,1% usó antigripales, el 31,2% usó ansiolíticos, el 70% usó fármacos para el estreñimiento, el 48,6% usó antihistamínicos, el 94,4% utilizo productos para el proceso bucal, el 80% uso antibiótico tópico, el 55,5% uso corticoides tópicos, el 82% antiinflamatorios tópicos y 46,6% uso colirios. (Ras Vidal & Moya Ortiz, 2005)

Una investigación realizada en España, sobre la automedicación en estudiantes del Grado en Farmacia, determinó que los analgésicos fueron el grupo de fármacos más usado, consumidos por el 97,7% de los automedicados. El segundo grupo de fármacos más utilizado fueron los antihistamínicos por el 35,6%, seguidos de los antigripales por el 32,6% y los antiácidos y digestivos por el 25%. De igual forma se estableció que la mayoría de población muestral empleaba más de un tipo de medicamento para automedicarse. (Cecilia et al., 2018)

Un estudio realizado para determinar la prevalencia de prácticas de riesgo de la automedicación con medicamentos de venta libre y sus factores asociados, en farmacias de Asmara, Eritrea. Se encontró que el ibuprofeno era la principal causa de problemas relacionados con medicamentos, siendo el malestar gástrico el síntoma más comúnmente reportado. Sin embargo, sorprendentemente, el 44,7% de los participantes continuó tomando los medicamentos a pesar de haber experimentado problemas. Por otro lado, aproximadamente el 18% decidió dejar de tomar los medicamentos sospechosos. (Tsfamariam et al., 2019)

Finalmente, en una investigación realizada sobre la Prevalencia de la automedicación en Brasil y factores asociados se determinó que los fármacos consumidos con mayor frecuencia por automedicación fueron: dipirona, dosis única de cafeína – orfenadrina - dipirona y paracetamol. El 65,5% se clasificaron en general como medicamentos sin receta, seguido del 24,4% de medicamentos con receta y 0,5% de medicamentos de control especial. (Arrais et al., 2016)

Las personas tienden a automedicarse principalmente para tratar enfermedades agudas autolimitadas como gripe y dolor de cabeza, y en algunos casos, la gripe está relacionada con la fiebre. Además de los síntomas gripales, algunos estudios también muestran la acidez y alergias como síntomas relevantes, estas afecciones no requieren de asistencia inmediata especializada en salud. Una motivación central de la automedicación es el dolor, lo que coincide con el elevado consumo de analgésicos no opioides y va de acuerdo con la OMS que afirma que los analgésicos son los fármacos más utilizados. (Noone & Blanchette, 2018; Veliz-Rojas et al., 2017)

Es importante destacar que algunos medicamentos se pueden adquirir sin receta médica, sin embargo, es necesario tener en cuenta que estos medicamentos pueden tener efectos no deseados en el cuerpo,

causar daño a órganos vitales y enmascarar alguna enfermedad subyacente. Por lo tanto, es crucial contar con una regulación adecuada para su uso. (Arrais et al., 2016; Castro–Cataño et al., 2022; Veliz-Rojas et al., 2017)

Se sabe que el uso de analgésicos y medicamentos antiinflamatorios puede acarrear graves consecuencias hepáticas, así como afectar la función renal y el aparato digestivo en el caso de los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), que pueden provocar gastritis y hemorragias digestivas. Además, también es importante tener en cuenta las posibles interacciones entre diferentes medicamentos, ya que algunos no deben ser combinados con otros. (Ramos et al., 2023; Sáiz et al., 2010)

Según la Clasificación Anatómica Terapéutica Química (ATC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) los medicamentos de venta libre se clasifican en diez categorías: analgésicos, laxantes, agentes antitrombóticos, antiácidos, preparados para la tos y el resfriado, antihistamínicos, dermatológicos, preparados para la garganta, preparados nasales y antidiarreicos. Estos medicamentos se pueden adquirir sin receta médica y pueden ser utilizados adecuadamente en la práctica de automedicación responsable. (Cecilia et al., 2018)

CONCLUSIÓN

La automedicación es una práctica común pero arriesgada que debe abordarse con responsabilidad. Si bien puede brindar alivio inmediato de los síntomas, también conlleva riesgos significativos para la salud y puede tener consecuencias graves. Los factores asociados con la automedicación incluyen; desconocimiento sobre los medicamentos y relación usuario – equipo de salud, comercialización de los medicamentos, falta de tiempo, inequidades sanitarias, botiquines en casa, automedicación familiar y el grupo poblacional. Los medicamentos más comúnmente automedicados incluyen los analgésicos no opioides, los antiinflamatorios no esteroideos y los antibióticos, seguidos de los antiácidos, laxantes, antigripales, ansiolíticos y antihistamínicos. Entre los riesgos y consecuencias de la automedicación se encuentran: falta de seguimiento médico, interacciones medicamentosas, enmascaramiento de los síntomas de enfermedades, fracasos terapéuticos, desarrollo de patologías, sobredosis, eventos adversos, intoxicaciones y riesgo de dependencia. Para promover una práctica responsable de la automedicación, es fundamental fomentar la educación y conciencia sobre el tema, mejorar el acceso a servicios de atención médica y establecer regulaciones efectivas para la venta y publicidad de medicamentos sin receta. Al tomar decisiones informadas y buscar asesoramiento médico cuando sea necesario, podemos garantizar un uso seguro y adecuado de los medicamentos.

REFERENCIAS

- Arrais, P. S. D., Fernandes, M. E. P., Pizzol, T. da S. D., Ramos, L. R., Mengue, S. S., Luiza, V. L., Tavares, N. U. L., Farias, M. R., Oliveira, M. A., & Bertoldi, A. D. (2016). Prevalence of self-medication in Brazil and associated factors. *Revista de Saude Publica*, 50(suppl 2), 1–11. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006117>
- Behzadifar, M., Behzadifar, M., Aryankhesal, A., Ravaghi, H., Baradaran, H. R., Sajadi, H. S., Khaksarian, M., & Bragazzi, N. L. (2020). Prevalence of self-medication in university students: Systematic review and meta-analysis. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(7), 846–857. <https://doi.org/10.26719/emhj.20.052>
- Cano-Gómez, L. C., Castillo-Tejada, R. D., & Mena-Ordoñez, S. S. (2022). Percepción de riesgo, automedicación, mitos y creencias relacionados con COVID-19 entre jefes de hogar peruanos. *Salud UIS*, 54(1). <https://doi.org/10.18273/saluduis.54.e:22003>
- Castro-Cataño, M. E., Pechené-Paz, P. A., Rocha-Tenorio, V. E., & Loaiza-Buitrago, D. F. (2022). Self-medication among undergraduate nursing students. *Enfermeria Global*, 21(2), 288–301. <https://doi.org/10.6018/eglobal.487901>
- Cecilia, M. J., García-Estañ, J., & Atucha, N. M. (2018). Self-medication in Pharmacy students. *Educacion Medica*, 19(5), 277–282. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.005>
- Fernández, G. E. L., Lara, G. E. C., Padrón, R. A. L., Crespo, I. R., De los Santos, G. A. P., & Echevarría, R. O. (2021). Self-medication in patients older than sixty years and with neurologic diseases. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1–17.
- González-Muñoz, F., Jiménez-Reina, L., & Cantarero-Carmona, I. (2021). Self-medication among final year students of Nursing, Physiotherapy and Medicine at the University of Cordoba. *Educacion Medica*, 22(3), 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.01.005>
- Jiménez-Núñez, F. G., Ruiz-Palmero, J., López-Cózar Ruiz, L., & Gómez-García, M. (2016). Impact of a training action on the prevalence of self-medication among students from the Faculty of Education Sciences at the University of Malaga. *Educacion Medica*, 17(4), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.03.004>
- Lifshitz, A., Arrieta, O., Burgos, R., Campillo, C., Celis, M., Llata, M. de la, Domínguez, J., Halabe, J., Islas, S., Jasso, L., Moreno, M., Plancarte, R., Reyes-Sánchez, A., Ruiz-Argüelles, G., Soda, A., Verástegui, E., & Sotelo, J. (2020). Automedicación y autoprescripción. *Gaceta Medica de Mexico*, 156(6), 600–602. <https://doi.org/10.24875/GMM.M21000456>
- Molina-Aguilar, J. (2021). Autoatención y automedicación: reflexiones y retos desde la ontología del ser social. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(2), 107–129. <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i02.03>
- Noone, J., & Blanchette, C. M. (2018). The value of self-medication: summary of existing evidence. *Journal of Medical Economics*, 21(2), 201–211. <https://doi.org/10.1080/13696998.2017.1390473>
- Quincho-Lopez, A., Benites-Ibarra, C. A., Hilario-Gomez, M. M., Quijano-Escate, R., & Taype-Rondan, A. (2021). Self-medication practices to prevent or manage COVID-19: A systematic review. *PLoS ONE*, 16(November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259317>

Ramos, P., Tullo, E., Canese, J., & Soria Rey, N. (2023). Características de la automedicación durante la pandemia del COVID-19, Paraguay (2020 - 2021). *Revista de Salud Publica Del Paraguay*, 13(1), 46–51. <https://doi.org/10.18004/rspp.2023.abril.07>

Ras Vidal, E., & Moya Ortiz, P. (2005). Prescripción médica o automedicación. *Atencion Primaria*, 36(5), 285. <https://doi.org/10.1157/13079153>

Sáiz, G., Bozal, F., Fernández, G., Sánchez, S., Guillem, P., & Francès, F. (2010). Estudio sobre Automedicación en Población Universitaria Española.

Segura, M. A., & Calvo, A. S. (2008). ¿Cómo mejorar la automedicación de nuestros pacientes? *Atencion Primaria*, 40(5), 221–223. <https://doi.org/10.1157/13120013>

Tesfamariam, S., Anand, I. S., Kaleab, G., Berhane, S., Woldai, B., Habte, E., & Russom, M. (2019). Self-medication with over the counter drugs, prevalence of risky practice and its associated factors in pharmacy outlets of Asmara, Eritrea. *BMC Public Health*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6470-5>

Vacas Rodilla, E., Castell Dag, I., Sánchez Giralt, M., Pujol Algué, A., Pallarés Comalada, M. C., & Balagué Corbera, M. (2009). Automedicación y ancianos. La realidad de un botiquín casero. *Atencion Primaria*, 41(5), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.09.018>

Veliz-Rojas, L., Mendoza-Parra, S., & Barriga, O. A. (2017). Automedicación en usuarios del programa de salud cardiovascular en una comuna de Chile TT - Self-medication in patients of cardiovascular health program in a commune in Chile. *Rev. Costarric. Salud Pública*, 26(1), 61–67. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292017000100061%0Ahttp://fi-admin.bvsalud.org/document/view/vvcbc