

Consejos para consumir de forma segura medicamentos de venta libre

Por Teddi Dineley Johnson

Un feo resfriado se va contagiando entre sus compañeros de trabajo y finalmente le toca a usted. A la hora del almuerzo, sale corriendo a la farmacia para comprarse un medicamento para el resfriado.

Es más fácil decirlo que hacerlo. Cuatro estantes de medicamentos para el resfriado —jarabes, cápsulas, píldoras y hasta bebidas calientes— compiten por llamar su atención, y cada uno promete resultados mucho mejores que el que está a su lado.

Cuando se trata de comprar medicamentos de venta libre, que son los que se compran sin receta, una dosis de sentido común puede ser el camino más seguro para obtener los mejores resultados. Pero al igual que los medicamentos recetados, los de venta libre pueden ser peligrosos si se los toma incorrectamente.

“Los calmantes del dolor y los reductores de fiebre de venta libre — los que se pueden comprar sin receta — son seguros y eficaces cuando se usan de acuerdo con las indicaciones,” dice Yolanda Fultz-Morris, vocera de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) de Estados Unidos. “Sin embargo, pueden ser la causa de problemas graves cuando son utilizados por personas que padecen de ciertas afecciones o que toman medicamentos específicos. También pueden ocasionar problemas en personas que los toman en cantidades excesivas, o que los usan durante un período de tiempo más largo del recomendado en la etiqueta de datos farmacológicos del producto.”

La FDA es la agencia federal que decide si un medicamento de venta con receta es suficientemente seguro como para venderlo sin receta, observa Fultz-Morris.

En algún momento durante el año, la mayoría de los estadounidenses comprará medicamentos de venta libre para sí mismos o para sus familiares. Según la Asociación de fabricantes de productos de consumo para el

cuidado de la salud
(Consumer Healthcare Products



>> Para ver otros consejos de seguridad sobre el uso de medicamentos, visite www.otcsafety.org.

Asociación), los estadounidenses gastaron más de \$17 billones en medicamentos de venta libre en el 2010. Las compras confirman el alto grado de confianza de los consumidores en los medicamentos de venta libre como primera línea de defensa para tratar sus síntomas, pero en última instancia lo más importante es: Consultar siempre a su proveedor de atención médica antes de tomar medicamentos de venta libre, o de administrarlos a niños.



Deje que la etiqueta marque el camino

Al consumir medicamentos de venta libre, siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta, y salvo que su médico se lo indique específicamente, nunca tome el medicamento por más tiempo del indicado en la etiqueta o en dosis más altas. También, use siempre el dispositivo de medición adecuado. Si el producto viene con una tasa para medir dosis, úsela y lávela antes de usarla nuevamente. Asegúrese de conocer la diferencia entre una cucharada y una cucharadita, y use las cucharas de medición específicas en lugar de usar las de sus cubiertos.

La mejor manera de informarse bien es leer y entender la información de la etiqueta. Póngase las gafas si necesita hacerlo, dado que generalmente la letra es sumamente pequeña. Acostúmbrase al leer la etiqueta antes de cada compra, porque algunos

productos pueden parecer similares o estar dentro de la misma familia de marcas, pero pueden indicarse para tratar problemas de salud diferentes y contienen ingredientes diferentes, dice Fultz-Morris.



También es importante buscar las advertencias de la etiqueta. Por ejemplo, algunos medicamentos de venta libre, como los descongestionantes, pueden hacer subir su presión arterial o interferir en la eficacia de otros medicamentos recetados para la presión arterial.

Si todavía tiene preguntas después de leer la etiqueta, no dude en consultar a su médico, enfermera, farmacéutico u otro profesional de atención de salud para valerse de sus conocimientos y orientación.

“Aparte del propio medicamento, la comprensión de la etiqueta es la parte más importante del cuidado de sí mismo con medicamentos de venta libre,” dice Fultz-Morris.

Conserve los medicamentos en un lugar seguro

El hecho de que los medicamentos de venta libre se encuentren al alcance de un niño en la farmacia no significa que pueden estar a su alcance en el hogar. Según las investigaciones de Safe Kids USA, los medicamentos son la principal causa de muerte por intoxicación accidental entre los niños.

Aproximadamente 165 niños pequeños son tratados en salas de emergencia cada día debido a que tomaron medicamentos. Conserve todos los medicamentos fuera del alcance de sus niños o en un armario cerrado con llave, y nunca deje los medicamentos sobre el mostrador entre dosis.

Tenga un cuidado especial con los niños

En algún momento los niños enferman, y siempre le duele al padre o a la madre ver que el niño sufre una congestión nasal, dolor de garganta, tos y fiebre.

Algunos medicamentos de venta libre pueden aliviar los síntomas infantiles, pero no reducirán la cantidad de tiempo que el niño estará enfermo, y no todos los productos son recomendables para los niños. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el uso excesivo y el mal uso de los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado en los niños pequeños pueden producir efectos secundarios graves —e incluso potencialmente mortales.

Siempre consulte al proveedor de atención médica del niño antes de darle a este ningún medicamento, especialmente la primera vez, y verifique la tabla de la etiqueta para ver la cantidad de medicamento que debiera darle.



American Public
Health Association