



Automedicación & AUTOCAUIDADO

Por : Dr. Gustavo Sáenz G.
Farmacéutico
UCIMED.



La prevención de los problemas de Salud, la Organización Mundial de la Salud la favorece través del concepto del **autocuidado**.

El autocuidado es un comportamiento que hace que los usuarios de los sistemas de salud asuman su cuota de responsabilidad en el uso adecuado de los servicios y productos que estos servicios les proveen.

El **autocuidado** está integrado por los siguientes comportamientos:

1. Higiene (personal y general).
2. Nutrición (tipo y calidad de la alimentación).
3. Estilo de vida (actividades físicas, recreativas y de tiempo libre).
4. Factores ambientales (condiciones de vida, costumbres sociales, etc).
5. Factores socioeconómicos (nivel de ingreso, creencias culturales, etc).

6. Automedicación.

Para ejercer una automedicación responsable , la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Farmacia han recomendado, que el usuario debe:

1. Comprobar que los medicamentos que se van a usar son seguros, de buena calidad y eficaces. Esto solo se puede lograr si los productos son adquiridos de establecimientos oficialmente registrados (farmacias).

2. Administración de medicamentos que estén indicados únicamente para el tratamiento de las afecciones que la persona pueda identificar y de algunas afecciones crónicas o recurrentes (después de una consulta médica o farmacéutica de guía).

El poseer medicamentos en el botiquín de primeros auxilios no se hace necesario, pues el uso de los mismos se hará notable hasta que un médico evalúe la necesidad de su uso por parte de la persona que tiene la urgencia.

Toma mayor importancia esto anterior, si consideramos que en los extremos de la vida (niños y adultos mayores) la equivocación por ingesta de un medicamento equivocado puede ser fatal. Los niños por curiosidad y los adultos mayores por equivocación tienen con más facilidad a tomar medicamentos guardados "por si acaso" de manera errónea y por tanto, generar problemas de salud que pueden llevar a la muerte cuando lo que se quería era superar un problema de salud.

Consulte a su farmacéutico cuando de medicamentos se trata.

Referencias:

1. T Galán - Pharmaceutical Care España, 1999.

