CAMPAÑA EN FAVOR DE UN USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS.

*Comisión de Salud Pública.*

*Abril - 2014*

**INTRODUCCIÓN**

El texto que se presenta a continuación constituye un documento que trata sobre el correcto uso de los medicamentos. En él se realiza una breve descripción sobre la automedicación, los posibles problemas derivados de una mala realización de la misma y medidas que se deben tener en cuenta para llevarla a cabo y conseguir, de este modo, un mejor estado de salud para todos. Está elaborado por la comisión de Salud Pública del CEEM (Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina) a fecha de Abril-Mayo de 2014.

**¿QUÉ ENTENDEMOS COMO USO RACIONAL DEL MEDICAMENTO?**

La Organización Mundial de la Salud define como Uso Racional de los Medicamentos “cuando los pacientes reciben la medicación adecuada a sus necesidades clínicas, en las dosis correspondientes a sus requisitos individuales, durante un período de tiempo adecuado y al menor costo posible para ellos y para la comunidad”. De esta forma podemos prevenir el mal uso de los fármacos y se promueve la automedicación basada en el cuidado de la salud y la calidad, haciendo uso de los fármacos cuando sean requeridos y de una forma correcta.

El padecer pequeñas molestias o problemas de salud nos suele llevar a utilizar fármacos de una manera autónoma siempre que la persona esté bien informada sobre el uso de estos y de las técnicas correspondientes para autosuministrarnos correctamente el fármaco y una justa dosis. La automedicación no tiene porqué ser opuesta a la labor profesional de los sanitarios, siendo absolutamente complementaria. Se puede decir que, en muchas ocasiones, la automedicación podría evitar la necesidad de desplazamiento, esperas y muchos otros inconvenientes de nuestra actual asistencia sanitaria, normalmente congestionada. Esta individualización es un episodio de autoafirmación, obra que tanteamos en todos los órdenes de la vida como personas independientes.

A pesar de todo, según los datos de la OMS, más de la mitad de los medicamentos que se prescriben, venden o dispensan se hace de forma inapropiada y, como consecuencia, la mitad de los pacientes los toman incorrectamente. Este hecho conlleva a decir que hacemos un uso incorrecto de los medicamentos; convirtiéndose, en la mayoría de casos, en un uso excesivo, indebido o insuficiente de fármacos, ya bien sea con o sin receta.

Al analizar diversos estudios, se ha demostrado que aproximadamente el 30% de los ingresos a urgencias son consecuencia de este uso incorrecto. El usar medicamentos recetados en anteriores situaciones o buscar alternativas en internet apenas tiene fiabilidad ni evidencia científica y puede llegar a ser muy peligroso. Hoy en día, los antibióticos son cada vez menos eficaces, siendo este hecho importante, ya que nos han posibilitado tratar infecciones bacterianas que fueron letales y salvar gran cantidad de vidas.

En muchos países del sur de Europa, como España, hay una elevada tasa de resistencia a varios tipos de enfermedades por el uso incrementado de antibióticos. De ahí la importancia que debemos darle al control de su uso.

Según datos relativos del INE de 2009 en cuanto al consumo de medicamentos no recetados (automedicación) según sexo, edad y nivel de estudios en mayores de 16 años de España, el 16% se automedican. Conforme a los datos obtenidos, podemos observar que la automedicación aumenta según lo hace el nivel de estudios y cuanto más joven se es. Así, aproximadamente un 24% de personas con estudios universitarios, consumen medicamentos no recetados, sobre todo la población con edad comprendida entre 16 y 44 años y de sexo femenino, alcanzando el 27%.

En 2010 podemos apreciar que España supera a la media europea en cuanto al consumo de antibióticos y ligeramente, la población de sexo femenino es más consumidora de antibióticos, con un 55%, frente al sexo masculino, con un 52%.

*Gráfica: Comparación del consumo de antibióticos por sexo en España y Europa en según el eurobarómetro de 2010.*

En cuanto a los datos obtenidos en 2013, según la población que fue encuestada en el eurobarómetro en España, el 38% afirmó el hecho de haber tomado antibióticos en los últimos 12 meses (35% de europeos).

De ese 38%, el 84% los obtuvo por prescripción médica (87% europeos); al 8% se los suministró un médico (8% europeos); el 4% los obtuvo de una prescripción anterior (2% europeos); y el 4% los consiguió en la farmacia sin receta (3% europeos). Asimismo, el 47% de población española sigue creyendo que contra la gripe y resfriados los antibióticos son efectivos; el 38% de los adultos en los últimos 12 meses los había tomado para tratar resfriados, gripe, bronquitis e incluso dolor de garganta, enfermedades que no son producidas por bacterias, sino por virus en su mayoría. Tan sólo el 20% (51% en 2009), consideraron haber sido informados sobre el uso apropiado de los antibióticos. El 8% reconocieron automedicarse con restos de antibióticos que tenían por casa o sin prescripción médica.

La gran mayoría de los factores que llevan al uso incorrecto de los medicamentos aparecen sobre todo en el ámbito médico y de empresas farmacéuticas pero, ¿sabemos cuáles son estos factores?

●  **Falta de conocimientos teóricos y prácticos.**

Numerosas preguntas sobre el diagnóstico, falta de conocimientos de los que prescriben sobre ciertos enfoques diagnósticos, ausencia de información independiente como directrices clínicas y ocasiones para realizar un seguimiento de los pacientes o el miedo a probables altercados son factores que conllevan a la prescripción y entrega indebida de medicamentos a lo que se le suma el convencimiento de dominar todo sobre los medicamentos por parte de los pacientes, el asesoramiento entre familia y/o conocidos y el concepto irracional que hay de que son inofensivos.

● **Promoción de los medicamentos inapropiada y contraria a la ética por parte de las empresas farmacéuticas.**

La gran mayoría de las personas que prescriben medicamentos consiguen la información sobre estos de las empresas farmacéuticas y no de fuentes autónomas, como las directrices clínicas. Eso es lo que normalmente lleva el uso excesivo. En ciertos países, la publicidad de fármacos que necesitan receta está permitida y va directamente al consumidor, lo que sería muy posible conducir a los pacientes a ejercer algún tipo de presión sobre los médicos reclamando medicamentos que no son necesarios. Esta situación puede acarrear una excesiva medicalización, con una predisposición al consumo de fármacos que muchas veces no son necesarios.

Pese a que la ley normaliza los medicamentos cuyo fin podría ser la publicidad dirigida al público, la realidad es que estamos sometidos a novedosas pericias publicitarias, las cuales promueven la necesidad de poder tener un medicamento mediante publicidad de la propia afección.

Aunque el paulatino protagonismo de las farmacéuticas lleva a posturas donde los métodos del mercado pueden chocar con la ética o la preponderancia de la Salud Pública, en la actualidad la publicidad es quien nos hace ver una gran mayoría de veces una realidad distorsionada, cuya única meta es fomentar la adquisición sin ningún tipo de margen de infinidad de sustancias, sin meditar en los posibles daños o marcas que estos pueden dejar a lo largo de nuestra vida.

●  **Beneficios de la venta de medicamentos.**

En numerosos países, los comerciantes prescriben y expenden medicamentos sin que haga falta una receta médica. Sus ganancias aumentarán cuanto más vendan, por lo que la población adquiere más medicamentos, consumiendo más y, comúnmente, exclusivamente de lo fármacos más caros.

● **Disponibilidad de medicamentos sin restricciones.**

En muchos países la prescripción de fármacos (como los antibióticos) se hace autónomamente, sin necesidad de receta. Como resultado, aparece la abundante consumición, la libre e inadecuada medicación y la desobediencia de la administración y dosificación de fármacos.

● **Sobrecarga de trabajo del personal sanitario.**

La mayoría de los clínicos con capacidad y autoridad para prescribir suelen tener escaso tiempo para destinar a cada paciente. Este hecho puede hallarse en la procedencia de diagnósticos y tratamientos fútiles. Cuando esto sucede, los prescriptores se justifican en rutinas de prescripción ya que no disponen de tiempo suficiente para renovar sus competencias sobre los medicamentos.

●  **Medicamentos inasequibles.**

En sectores en los que los medicamentos son inalcanzables, los pacientes puede que no obtengan las cantidades requeridas para un tratamiento íntegro o no poder obtener ningún medicamento en absoluto. En vez de eso, pueden tantear diferentes opciones como los fármacos de índole no asegurada agenciados mediante internet u otros orígenes, o también medicamentos que fueron prescritos anteriormente a sus parientes o amigos.

● **Inexistencia de políticas farmacéuticas nacionales coordinadas.**

A las políticas elementales recomendados por la OMS para avalar el uso correcto de los medicamentos tan sólo se adhieren menos de la mitad de los países. Dichas políticas incorporan medidas e infraestructuras pertinentes para así monitorizar y regular el empleo de los medicamentos y para habilitar y controlar a los expertos sanitarios que confeccionan las prescripciones.

Despunta también que España, en el decrecimiento de antibióticos por individuo, se ha emplazado en segundo lugar, con un declive del 15% y solo por debajo de Italia, con un 21%. Sin embargo, el empleo de estos fármacos en España perdura tenuemente por encima de la media comunitaria, con un 38% de habitantes que ratificaron haberlos utilizado el último año frente a un 35% que han sido empleados por los europeos. A pesar de todo, las disparidades entre países están aminorando poco a poco, indicándonos que coexiste una considerable concienciación, sin rehuir el inconveniente de la crisis económica.

Sin embargo, la población española que fue encuestada alegó obtener escasa información sobre los riesgos del exceso de antibióticos en equiparación con sus fronterizos europeos, colocándose los terceros menos enterados de la Unión Europea.

**PROBLEMAS ASOCIADOS AL MAL USO DE LOS MEDICAMENTOS.**

El empleo inadecuado de los medicamentos hoy en día acontece en todos los países, es contraproducente y nocivo para los pacientes y constituye un derroche de recursos. ¿Cuáles son las secuelas de este mal uso?

**1.**  **La resistencia a los antimicrobianos.**

El uso desmesurado de antibióticos potencia la resistencia a los antimicrobianos y el número de medicamentos que dejan de ser efectivo para luchar contra las alteraciones infecciosas. Muchos procedimientos quirúrgicos y los tratamientos antineoplásicos no son factibles sin antibióticos para combatir las infecciones. El aguante alarga las enfermedades y las permanencias en hospitales, pudiendo llegar a provocar la muerte. En numerosas ocasiones el paciente vuelve a utilizar tabletas inacabadas de un tratamiento anterior fomentando, así, la elaboración del aguante y resistencia bacteriana a los antibióticos. España es uno de los países donde esta consecuencia es considerable, básicamente por el exceso en la prescripción de antibióticos por parte de los profesionales sanitarios en gente que no necesita este tratamiento y por el incorrecto empleo/abuso de ellos por parte de los pacientes. Y es que, según la OMS, la automedicación con antibióticos puede converger en una plaga de "superbacterias".

**2**. **Las reacciones adversas a los medicamentos y los errores de medicación, incluyendo la mezcla de medicamentos incompatibles, mezcla con alcohol y la dependencia o adicción a los mismos**.

Las reacciones contrapuestas a los medicamentos, generadas por su mala utilización o por sus reacciones alérgicas, pueden ser fuente de enfermedad, dolencia y fallecimiento. Algunas de sus secuelas secundarias son la pérdida de reflejos y del tiempo de que teníamos para reaccionar, perturbación de la apreciación de las distancias, hiperactividad e hiperreactividad, disminución de la visión periférica, estado de desconcierto y ofuscación, adormecimiento y variaciones musculares de naturaleza aguda (convulsiones, calambres) … Los analgésicos y antiinflamatorios consumidos como hábito son la raíz de la gran mayoría de efectos secundarios y patologías que, sin este uso indistinto, se podría eludir (hipertensión arterial secundaria, problemas renales que pueden concluir en una insuficiencia renal terminal, hemorragias digestivas altas…).

**3.**  **El desperdicio de recursos**.

Cerca de un 10 a un 40% de los fondos sanitarios nacionales se invierte en medicamentos. La adquisición de medicamentos de una forma directa por el consumidor puede provocar graves contrariedades económicas a los pacientes y a sus parientes. Si los fármacos no se prescriben y emplean convenientemente, se desaprovechan miles de millones de euros de bienes tanto públicos como personales y privados.

**4. La pérdida de confianza del paciente.**

Utilizar desmesuradamente medicamentos carentes puede provocar la desaparición de provisiones y la agregación de los precios hasta una altura inaccesible para ciertos sectores de población, lo cual desgasta la confianza del paciente. Las injustas consecuencias sanitarias ocasionadas por un uso incorrecto de los medicamentos igualmente pueden debilitar la confianza. Asimismo, puede originarse el fenómeno de encubrimiento de evoluciones clínicas graves y, en consecuencia, demora en el diagnóstico y tratamiento.

**CONSEJOS, MEDIDAS Y ESTRATEGIAS**

La automedicación es un dilema complicado, ya que se incorporan aspectos aplicables a los ciudadanos, como la educación médica, la cultura, el empleo y hábitos que, de algún modo, están respaldados por el gran comercio que tienen las empresas financiadoras de medicamentos. La población cada vez espera algo más de los medicamentos. En parte, están predominantemente influidos por los medios de comunicación y maniobras publicitarias de las empresas de ese sector que, a veces, engrandecen la rentabilidad de los medicamentos.

Para promover una automedicación sensata y consciente, un considerable sacrificio reside en la educación y formación para la salud: "enseñar a automedicarse", que incorpora:

- Asesoría acerca de la enfermedad: su procedencia, gravedad y complejidades. Debe manejarse un lenguaje sencillo y asequible.

- Recomendación terapéutica sobre el fármaco, la dosis, las consecuencias adversas, la permanencia y el procedimiento a realizar si existe mejoría o recaída del proceso patológico.

- Educación: qué hacer en incidentes semejantes y qué fármacos consumir; identificación de signos de aviso que imponen la consulta al médico, conducta positiva frente a la auto-observación y fomentar la cooperación y la comunicación.

Como medidas para disputar el empleo indebido de los medicamentos, algunas de las cuales la OMS lleva a cabo, entre otras, están las sucesivas:

- Fomentar las actividades de educación para la salud orientadas a promover los autocuidados y las permutas en los estilos de vida en detrimento de la medicalización inútil.

- Posibilitar a la población aclaraciones individualistas en cuanto a beneficios y perjuicios del empleo de medicamentos y de las técnicas de diagnósticos y terapéuticos. Instruir a los ciudadanos sobre el conveniente uso de los bienes sanitarios

- Tener en cuenta en los proyectos de aprendizaje orientados a profesionales y encargados el fin de mermar la predilección hacia la medicación como tratamiento de la praxis sanitaria.

- Concienciar a la población para que requiera asesoramiento farmacéutico.

- Sensibilizar a los farmacéuticos para que consulten al paciente y posibiliten la indicación farmacéutica.

- Desarrollar campañas de concienciación y formación con el conjunto de medicamentos de los que se conoce que poseen un sumo nivel de automedicación (antibióticos y analgésicos)

- Favorecer recomendaciones de uso de los medicamentos en alianza con los requisitos individuales de los pacientes.

- Satisfacer el preceptivo de no conceder medicamentos sin receta en el momento que el paciente no disponga de una prescripción en el sector farmacéutico.

- Procurar tener conocimiento sobre el fundamento que encaminó al paciente a instar la medicación sin receta.

- Establecer organismos a nivel nacional que regulen las políticas sobre el disfrute de los medicamentos y realicen un rastreo de sus consecuencias.

- Enunciación de normas clínicas fundamentadas en datos justificativos.

- Confección de relación de medicamentos necesarios para ser usados en la obtención de medicamentos y las devoluciones de los seguros.

- Invención de comités distritales y hospitalarios de medicamentos y tratamientos que fijen intromisiones para hacer prosperar el uso de medicamentos y realicen un seguimiento de sus resultados.

- Incorporación en los estudios universitarios enseñanzas de farmacoterapia fundamentada en determinados impedimentos.

- Instalación del aprendizaje médico ininterrumpido como condición de practicar la profesión.

- Inclusión de la formación médica continua como requisito para ejercer la profesión.

- Propuesta de asesoramiento público independiente y no transversal sobre los fármacos, tanto para el particular sanitario como para los usuarios.

- Impulso de la educación de los ciudadanos con respecto a los medicamentos.

- Supresión de los incentivos económicos que ayudan la prescripción equivocada, como la comercialización de fármacos con ánimo de lucro por parte de los prescriptores, que de este modo ven multiplicados sus ganancias.

- Enunciación de una legislación que respalde que las labores de fomento se amolden a principios éticos.

- Subvención competente para certificar la existencia de medicamentos y personal sanitario.

Para un uso ecuánime y racional de los medicamentos, es aconsejable respaldar las propuestas consecutivas:

● No ingiera ningún medicamento CON RECETA, sin que haya sido prescrito por personal sanitario autorizado.

● En el caso de los fármacos que no necesiten una receta médica, pida asesoramiento a su farmacéutico. A pesar de que muchos medicamentos sean de venta libre y posean escasos riesgos no están exentos completamente de ellos y es indispensable emplearlos con cautela.

● En caso de embarazo, lactancia materna, existencia de enfermedades crónicas, sin olvidar la situación de los niños, sea informado previamente por el médico en todo caso si va a ingerir algún medicamento de esta índole, incluso si no es necesaria receta.

● La permanencia de la automedicación debe ser prudente y lógica. Si se agrava la situación o los síntomas de la enfermedad perduran pregunte a su médico.

● Informe a su médico/s de cualquier medicamento que vaya a tomar, tome o haya tomado (ya sea vitaminas, suplementos alimenticios, homeopatía, hierba medicinal, etc.).

● Lea y guarde el prospecto de todos los fármacos. Es muy relevante tener conocimiento sobre qué se toma, por qué y para qué se lo toma, cuándo se lo toma y cómo ha de tomarse.

● No cambie los medicamentos de su caja original; es importante que se conserven en su propio embalaje, ya que abarca aclaraciones y advertencias tales como la fecha de caducidad, el lote y métodos de conservación de dicho medicamento. El embalaje también protege el medicamento y asegura su conveniente conservación.

● Soslaye el consumo de alcohol si está siendo tratado con medicamentos ya que, normalmente, es perjudicial en cuanto al efecto de éste, como puede ser a la hora de conducir un vehículo u otras actividades que requieran cierto nivel de concentración o sean peligrosas.

● Si usted supone que tiene una enfermedad infecciosa, consulte a su médico, no lo dude, ya que él es quien tiene conocimientos suficientes para decretar si es una infección y/o si se debe tratar o no con antibióticos.

● Reconozca con buena actitud la sugerencia de su médico. El entiende y aprecia su situación clínica y la de su alrededor; al médico sólo le preocupa e interesa su salud.

● No almacene la medicación sobrante. Si ha sido recetado alguna vez por el médico para tratar una enfermedad similar a la que usted presenta en este momento no se tiene por qué sobreentender que en la nueva enfermedad vaya a tener el mismo efecto y sea eficiente.

● No asesore ni sea asesorado por alguien que no sea médico sobre algún tratamiento con antibióticos. Si empleamos mal estos fármacos (tanto a largo, medio y corto plazo), serán artefactos muy peligrosos.

● Satisfaga el tratamiento tal y como le indique su médico. Lo que le ha dicho su médico no es injustificado. La prescripción lleva las herramientas correctas para superar la enfermedad, librarse de recaer y aminorar, en el grado que se pueda, el desarrollo o aumento de resistencias.

● No se debe obtener ningún medicamento en otro lugar que no sea una farmacia y menos si no tienen licencia. Con esto, evitaremos cualquier tipo de adulteración y un mal estado del envasado.

● Mire siempre la fecha de caducidad.

● Es relevante guardar los fármacos con un método conveniente, según sea la naturaleza del mismo.

● Si el medicamento caduca, llévelo a un punto limpio (de reciclaje). De igual manera se actuará si ha concluido su tratamiento. Nunca lo tire a la basura, tampoco lo guarde.

● Manténgalo lejos del alcance de los niños.

● Es recomendable, realizar una plantilla en la cual se anote la dosis y la frecuencia como recordatorio de haberlo tomado, sobre todo en tratamientos en múltiples fármacos.

● Si usted no sabe si ha tomado la medicación o no, es preferente no tomar la dosis y esperar a la siguiente toma. Esto evitará tomar más dosis de la recomendada.

● No es aconsejable mantener pomadas al lado de útiles de belleza, ya que pueden ser confundidas y provocar serios imprevistos.

● Consulte a su médico o farmacéutico en caso de tener algún tipo de cuestión si usted tiene que ser quien tome la decisión de conmutar un fármaco o algo relativo a su tratamiento.

● Pregunte a su médico o al farmacéutico cualquier duda que tenga antes de tomar la decisión de cambiar un fármaco o algún elemento de su tratamiento. No ponga en juego ni su salud ni su vida.

**CONCLUSIÓN**

Tras la información anteriormente expuesta, desde el CEEM apoyamos el uso adecuado de los medicamentos, en concreto, los antibióticos por su uso extendido, como una disposición necesaria para que puedan ser empleados de un modo apropiado y realicen correctamente su función. Interpretamos así su uso inadecuado como un problema salud pública de gravedad, que debe ser transmitido a los ciudadanos como medida precautoria y de protección de la salud.

Consumir y manejar los antibióticos de forma racional y ecuánime constituye un deber y una responsabilidad del médico para conservar la justa proporción entre una buena praxis clínica y el requisito de atenuar las resistencias bacterianas.

De este modo, queremos fomentar desde la propia carrera el adecuado uso de los fármacos y, a su vez, informar y concienciar activamente a la población de los riesgos que acarrea un uso incorrecto de los mismos, defendiendo la necesidad de aportar más información a la población sobre este problema y consiguiendo, de esta manera, solucionar los inconvenientes que acarrea el uso inadecuado de los medicamentos.

**REFERENCIAS**

* <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs338/es/>
* <http://web.minsal.cl/portal/url/item/8da19e5eac7b8164e04001011e012993.pdf>
* <http://www.euroefe.efe.com/3799_asuntos-sociales-y-juridicos/2298889_bruselas-informa-de-una-caida-del-15-en-el-uso-de-antibioticos-en-espana.html>
* http://www.agenciasinc.es/Noticias/El-consumo-de-antibioticos-se-reduce-pero-aumenta-la-resistencia-bacteriana
* <http://www.aemps.gob.es/medicamentosUsoHumano/observatorio/docs/antibioticos.pdf>
* <http://www.aemps.gob.es/eventosCongresos/AEMPS/2013/docs/J-plan-resistencias-antimicrobianas/p_Jose_C-Uantibioticos.pdf>
* EUROBARÓMETRO 2010 Y 2013
* <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/farmacia/1919-riesgos-de-la-automedicacion>
* <http://aedv.es/profesionales/actualidad/dermagazine/articulos/la-automedicacion-puede-tener-resultados-desastrosos>
* https://www.pfizer.es/salud/salud\_sociedad/uso\_racional\_medicamentos
* <http://www.hogarabierto.org/Pagina_CEIF/imagen/Guia/automedicacion.pdf>
* <http://zl.elsevier.es/es/revista/atencion-primaria-27/como-mejorar-automedicacion-nuestros-pacientes-13120013-editoriales-2008>
* <http://zl.elsevier.es/es/revista/semergen-medicina-general--familia-40/la-automedicacion-responsable-publicidad-farmaceutica-su-marco-13085859-formacion-continuada-2006>
* http://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/docs/200006-2.pdf