

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

# (No) sempre tots som iguals

És important que quan una persona vol prendre un medicament nou demani primer assessorament a professionals qualificats

Redacció | FIGUERES

■ L'automedicació és prendre medicaments nous per a la persona per iniciativa pròpia sense cap intervenció del professional sanitari: ni en el diagnòstic de la malaltia, ni en la prescripció o supervisió del tractament. Diversos estudis realitzats en l'àmbit de l'Estat espanyol i d'algunes comunitats autònomes situen el consum d'antibiòtics per automedicació entre el 25 i el 32%.

Tot i que l'esforç dels darrers anys per millorar l'educació sanitària de les persones afavoreix l'autocura i un rol més actiu en la pròpia salut, cal trobar un equilibri entre l'autonomia dels pacients i l'expertesa dels professionals.

Els medicaments, independentment que es dispensin amb recepta o sense, no són inofensius i, per tant, poden ser perjudicials en determinades situacions. Per això és important utilitzar-los de manera responsable, amb assessorament mèdic, sanitari o farmacèutic.



Tal com remarquen el metge Vishal Shahani i la infermera Anna Guerrero de l'ABS de l'Escola: «Habitualment, l'usuari té més tendència a fer cas al que li diu un familiar o un veí que a preguntar a un professional sanitari. Això comporta que a vegades aquesta recomanació no sigui adequada per a la persona en concret i pot suposar riscos, que en alguns casos poden arribar a ser molt greus». Iafegeixen que «el professional sanitari aporta un valor afegit a la prescripció: assessora, explica i informa de pos-

sibles efectes adversos del medicament. Una cosa que la veïna o l'amic no poden fer».

**SEMPRE CAL CONSULTAR ABANS?.** No, hi ha símptomes menors, com ara l'acidesa d'estómac, el refredat o la febre que no requereixen intervenció mèdica i que es poden alleujar amb medicaments de venda lliure a les farmàcies. Ara bé, això no significa que siguin inofensius, per això en aquests casos convé demanar consell al farmacèutic.

En aquests tres casos cal consultar sempre el metge:

1. Abans de prendre cap medicament que necessiti recepta
2. En cas d'embaràs, al·letament matern, presència de malalties cròniques o si es tracta de nens petits
3. Si malgrat una automedicació responsable, els símptomes o l'estat de salut no milloren.

## Algunes recomanacions

- a. No demaneu a la farmàcia medicaments que requereixen recepta sense prescripció mèdica
- b. No reaprofitu els sobrants de tractaments anteriors
- c. No pressuposeu que el medicament que ha pres una persona del vostre entorn també us anirà bé
- d. Respecteu les pautes d'administració: no us salteu cap dosi ni allargueu o escurceu el temps que cal prendre'l

- e. Llegiu i conserveu el prospecte i l'embalatge original dels medicaments
- f. No prengueu el medicament si us sembla que ha canviat d'aspecte, color o sabor
- g. No deixeu els medicaments a l'interior d'un cotxe aparcat al sol, i si viatgeu en avió, porteu-los a l'equipatge de mà

## Com conservar els medicaments a casa

- Conserveu-los en un lloc fresc i sec
- Comproveu la data de caducitat i porteu els medicaments caducats al punt SIGRE de la farmàcia
- Comproveu si han d'estar en fred o a temperatura ambient (\*).
  1. Temperatura ambient (14-30 °C). Deseu-los en un lloc fresc i sec; eviteu la cuina i el bany per reduir la humitat i els canvis de temperatura.
  2. En fred (2-8 °C). Deseu-los en una lleixa de la nevera; eviteu porta i parets per reduir els canvis de temperatura.



Cursos gratuïts per a professionals de l'àmbit de la salut pública i l'acció social

*Impulsem la teua salut*

www.dipsalut.cat

 **Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona