

CLASSIFICATS ▶ GUIA DE SALUT

FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

(No) sempre tots som iguals

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

**No reaprofitau mai els medicaments sobrants de tractaments anteriors.**

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 l'Escala, «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 és adequada a la persona en concret i pot suposar riscos, que en alguns casos poden arribar a ser molt greus». I afegeixen que «el professional sanitari aporta un valor afegit a la prescripció: assessora, explica i informa de possibles efectes adversos del medicament. Una cosa que la veïna o l'amic no poden fer».

TINGUEU EN COMPTE**QUÈ POT PASSAR SI ABUSEM DELS MEDICAMENTS?**

1. Aparició d'efectes secundaris, reaccions adverses i intoxicació
2. Pèrdua de l'efecte del medicament en utilitzar-lo en casos no indicats
3. Dependència o addicció al medicament
4. Ocultació de problemes de salut greus i, en conseqüència, retard d'un possible diagnòstic i tractament
5. Interaccions amb altres medicaments o aliments que la persona està prenent
6. Resistències als antibiòtics, de manera que deixin de ser eficaços

nar 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·lactament matern, presència de malalties cròniques o si es tracta de nens petits
3. Si, malgrat haver-nos automedicat de manera responsable, els símptomes no milloren o l'estat de salut empitjora

ALGUNES RECOMANACIONS

1. No demaneu a la farmàcia medicaments que requereixen recepta sense prescripció mèdica
2. No reaprofitau els sobrants dels tractaments
3. No suposeu que el medicament que ha pres una persona del vostre entorn també us anirà bé
4. Respecteu les pautes d'administració: no us salteu cap dosi ni allargueu o escurceu el temps que cal prendre'l
5. Llegiu i conserveu el prospecte i l'embalatge original dels medicaments

SEMPRE CAL CONSULTAR ABANS?

No, hi ha símptomes menors, com ara l'àcidesa 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 dema-

**Com conservar els medicaments a casa**

- ▶ Conserveu-los en un lloc fresc



- ▶ Comproveu la data de caducitat. Els medicaments caducats cal dur-los a la farmàcia (punt SIGRE)



- ▶ No prengueu el medicament si us sembla que ha canviat d'aspecte, color o sabor



- ▶ No deixeu els medicaments a l'interior d'un cotxe aparcat al sol



- ▶ Si viatgeu en avió, porteu-los a l'equipatge de mà



- ▶ Comproveu si s'han de mantenir a temperatura ambient o en fred:

1. Temperatura ambient (14-30 °C). Conserveu-los en un lloc fresc i sec. Eviteu la cuina i el bany per reduir la humitat i els canvis de temperatura.



2. Temperatura freda (2-8 °C). Conserveu-los en una lleixa de la nevera. Eviteu la porta i les parets, per reduir els canvis de temperatura.

Treballem amb els municipis per reduir les desigualtats socioeconòmiques

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

