

• Automedicación es parte del problema

# Depresiones pueden generar farmacodependencia

**Sharon Villalobos González**  
colaboradores@prensalibre.co.cr

**A**utomedicarse es una de las principales preocupaciones de los especialistas actualmente, ya que recurrir a ella puede provocar farmacodependencia, principalmente cuando la persona está enfrentando una situación de duelo. Sin embargo, lejos de aliviarle un malestar, puede prolongarlo como una enfermedad aún más complicada. Pero, si es una mala práctica ¿por qué lo hacemos?

Es parte del proceso natural que el ser humano posea la tendencia del autocuidado, de otra manera sería extraño, buscar una solución rápida a lo que afecta directamente la salud es un procedimiento normal que no sólo lo poseen los humanos, sino que es observado en todo el Reino Animal. Por esto, es que esta tendencia es la primera razón que lleva a las personas a autorecetarse determinados medicamentos.

La segunda razón que conduce a la automedicación son los rumores, tal y como lo explicó el psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia, Andrés Pérez, en medio de un estado de depresión, las personas son recetadas con medicamentos que les pueden ayudar a sentirse mejor, a mantenerse estable y a dormir bien. El problema radica cuando los tratamientos son extendidos por el paciente por largos periodos de tiempo o son consumidos por la recomendación de un amigo o vecino, sin ninguna regulación.

Es decir, cuando desarrolla la dependencia a un medicamento para poder dormir o mantenerse estable, muchas personas después del duelo continúan automedicándose con lo que habían necesitado en ese momento.

"La automedicación es un fenómeno global que crece diariamente en todo

## Lleve una vida saludable

- Mantenga una dieta balanceada.
- Practique ejercicio diariamente.
- Consulte siempre a un médico.
- Verifique los beneficios y las consecuencias de cada fármaco.
- Controle el estrés.
- Respete las recetas del médico.
- Concluya adecuadamente los tratamientos.

el mundo y no sólo en Costa Rica, usualmente los vecinos o los amigos le recomiendan fármacos a las personas más cercanas sin conocer los riesgos, ya que las medicinas no funcionan de la misma manera en el organismo de todas las personas", manifestó el doctor, quien llegó al país con la finalidad de compartir el "Análisis psicológico del comportamiento de la automedicación".

La reacción entre pastillas puede generar graves consecuencias para la salud, a tal grado que provoca serias intoxicaciones. Igualmente, el organismo puede crear patrones de dependencia ante el consumo irresponsable de un medicamento.

"Normalmente, se presentan casos de dependencia farmacológica cuando la persona enfrenta una depresión, ya sea por la pérdida de un familiar o por situaciones cotidianas. En estos casos, son recetados medicamentos antidepresivos que el paciente sigue tomando sin la prescripción de un especialista", determinó el psicólogo, Andrés Pérez.

Por otro lado, aseguró que está comprobado que la actividad física es más efectiva para tratar los escenarios de depresión, pues se libera estrés y no se corre un riesgo de desarrollar una dependencia que a largo plazo puede



**Verifique siempre la fecha de caducidad de los medicamentos que tiene en su hogar, al finaliza adecuadamente las recetas, no deberían sobrarle pastillas.**

perjudicar la salud del paciente.

El especialista en el tema agregó que algunos de los medicamentos que son vendidos en las farmacias prolongan la enfermedad, lo cual funciona como un negocio para la industria, y por lo que es necesario crear en la población programas que promuevan la educación para el consumo.

### PRINCIPALES RIESGOS

El peligro más grande que se corre a la hora de consumir medicamentos sin prescripción es el de hacerlo irresponsablemente, debido a que el paciente siempre debe consultar a un especialista

ta lo que está tomando y las reacciones que provocará en su cuerpo.

"Los efectos secundarios varían con respecto a los medicamentos, se debe tener claro que las medicinas pueden estar contraindicadas para algunas personas; por ejemplo, los fármacos para el dolor abdominal ocultan enfermedades crónicas o ciertos productos pueden ocasionar taquicardia en adultos mayores de 50 años", indicó Pérez.

Por último, evitar la prescripción de un médico provocará que las personas ingieran una cantidad de medicamentos sin ser regulados, ya que pueden prolongar o acortar los tratamientos y aumentar o disminuir las dosis.