

## El peligro silencioso de la automedicación: alerta sobre los riesgos del consumo excesivo de paracetamol e ibuprofeno

Cuando nos duele la cabeza, tenemos fiebre o sentimos molestias musculares, lo más común es recurrir a un analgésico como el paracetamol o un antiinflamatorio como el ibuprofeno. Estos medicamentos forman parte de nuestro botiquín de primeros auxilios y los tomamos casi de forma automática, creyendo que son inofensivos. Sin embargo, el Dr. Javier Bolaño, Jefe técnico UPC Médica de Clínica INDISA, advierte que el consumo excesivo o inadecuado de estos fármacos puede tener consecuencias graves para la salud. "El paracetamol e ibuprofeno son medicamentos muy útiles para aliviar el dolor y

la fiebre, pero su uso debe ser responsable y bajo supervisión médica", afirma el Dr. Bolaño. "Muchas personas desconocen los riesgos asociados a su consumo prolongado o a dosis superiores a las recomendadas", aclara.

### ¿Cuándo el alivio se convierte en un problema?

El especialista explica que el paracetamol y el ibuprofeno, aunque son medicamentos de venta libre, tienen contraindicaciones y efectos secundarios que pueden ser graves, especialmente si se consumen de forma indiscriminada. El consumo excesivo de paracetamol puede causar daño hepático, mientras

que el ibuprofeno puede provocar problemas gastrointestinales, renales y cardiovasculares.

"En muchos casos, las personas consultan a urgencias por complicaciones relacionadas con el abuso de estos medicamentos", señala el Dr. Bolaño. "Es importante recordar que estos fármacos no son inocuos y que su uso debe estar indicado por un profesional de la salud".

### ¿Quiénes son más vulnerables?

Personas de edad avanzada, niños, pacientes con enfermedades crónicas como hígado o riñón, y aquellos que toman otros

medicamentos de forma regular son más susceptibles a los efectos adversos del paracetamol y el ibuprofeno.

### Recomendaciones del Dr. Bolaño:

**No se automedique:** consulte siempre a su médico antes de tomar cualquier medicamento.

**Respete las dosis recomendadas:** no exceda la dosis indicada en el prospecto.

**Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma:** esto incluye los medicamentos

de venta libre y los suplementos nutricionales.

**Preste atención a las señales de alarma:** si experimenta efectos secundarios como dolor abdominal, náuseas, vómitos, sangrado, dificultad para respirar o hinchazón, busque atención médica de inmediato. "El autocuidado es importante, pero no debe reemplazar la atención médica", concluye el Dr. Javier Bolaño. "Un uso adecuado de los medicamentos puede mejorar nuestra calidad de vida, pero un uso inadecuado puede poner en riesgo nuestra salud".

