

## ¿Cómo almacenar correctamente los medicamentos frente a las olas de calor?

Dejar las pastillas sueltas o guardarlas en la guantera del auto y desechar los envases, son algunos de los errores más frecuentes que se comenten a la hora de conservar los fármacos, indicó Omar Fuentes, académico de la Escuela de Enfermería de la UTalca.



Las olas de calor pueden afectar la eficacia de los medicamentos si no se almacenan de la forma y en el lugar adecuado. Así lo explicó Omar Fuentes, académico de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Talca, quien además indicó que “los fármacos tienen componentes físico-químicos que pueden ser interferidos por la luz y el calor”.

Dentro de los errores más típicos que se cometen, agregó el especialista uta-

lino, está eliminar el empaque del medicamento, que sirve, entre otras cosas, como barrera de protección contra la humedad y la luz directa, dos condiciones que les hace perder su efectividad. Otro error, destacó, “es juntar los fármacos en un solo contenedor, sin sus cajas originales y ahí es cuando surge la posibilidad de ingerirlos de forma equivocada”, agregó.

Al ser consultado sobre cuáles son las características más notorias de un

remedio que ha sido mal conservado, el especialista detalló que “se puede apreciar cuando un jarabe se pone grumoso y su sabor cambia considerablemente. También cuando una pastilla se pone amarillenta o, en el caso de las ampollas, cuando surgen cristales en su contenido.

Nunca guardarlos en el baño o la cocina

Es muy común que el botiquín se ubique en el baño de la casa. Sin embargo, el especialista explicó que no es un lugar recomendado para su almacenamiento. “Lo ideal es no dejarlo en el baño, ni en la cocina, sino que, en lugares secos y ventilados, sin luz directa, donde estén a una temperatura entre 15 a 25 grados, que es lo óptimo”, indicó el profesor de la UTalca.

“El baño, desafortunadamente, dentro de la casa es el sector más húmedo y la

humedad produce moho, hongos y proliferación bacteriana y, todo esto, puede terminar en el medicamento. En el caso de la cocina, son las variaciones de temperatura las que hacen que el fármaco pierda su efectividad, por eso no es conveniente almacenarlos ahí”, aclaró.

Con respecto a la utilización de los pastilleros, que sirven para organizar los medicamentos que se deben tomar de forma periódica, el especialista recomendó que lo ideal es no dejarlos más de una semana en este tipo de contenedor y, el resto de los medicamentos, mantenerlos siempre en sus cajas originales.

Dentro del auto

Por otra parte, el especialista alertó sobre el riesgo de mantener remedios al interior del auto, ya que “si hay 30 o 35 grados, en la calle,

dentro del auto, la temperatura, según lo que dice la literatura aumenta entre 10 a 20 grados, o sea, estamos hablando de temperaturas por sobre 50 grados adentro del vehículo, lo que hace que el medicamento pierda su efectividad.”

Por último, el académico de la Escuela de Enfermería de la UTalca, recomendó, pensando en este periodo estival, el uso de coolers o unidades refrigerantes en el caso que se realicen viajes largos.

“El cooler es muy importante para preservar medicamentos, pero insisto con lo de conservar el envase original ya que, en este caso, evita que se congele. Lo mismo ocurre con los jarabes, que tampoco es bueno que se congelen y lo ideal es siempre mantenerlos en una cadena de frío entre los 2 y 8 grados Celsius.