

# BIEN estar

Nº43 MEDICAMENTOS

Asegurados  
NO RETIRAN  
**72.000**  
recetas al mes

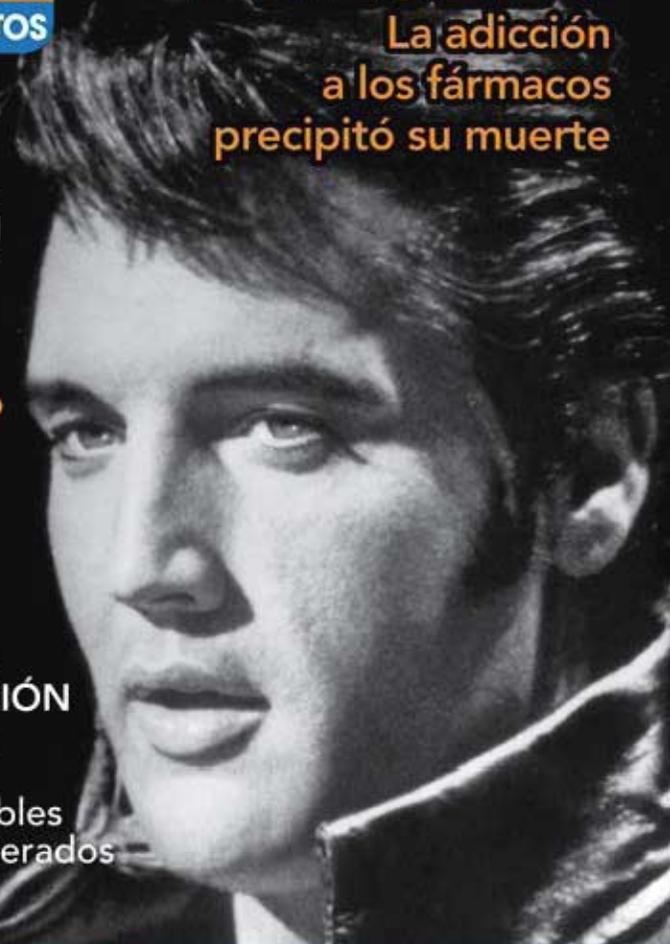
Un tratamiento  
a medias es  
peor que la  
enfermedad

## RIESGOS DE LA AUTOMEDICACIÓN

- Intoxicaciones
- Adicciones
- Males irreversibles
- Dictámenes alterados
- Muerte

# ELVIS PRESLEY

La adicción  
a los fármacos  
precipitó su muerte



ISSN:2215-3098



7 441025 501296

c1.000



### TESTIMONIOS:

- "Una pastilla regalada para el dolor de cabeza casi me mata"
- "La alergia a las nueces puso en peligro la vida de mi hijo"
- "Un diagnóstico por teléfono encubrió mi peritonitis aguda"



# Póngase la mano en el corazón

Usted siempre estará a tiempo de hacer un cambio para mejorar su corazón aunque eso implicará dejar lo fácil y lo rápido, por lo bueno y saludable, pues recuerde que un corazón sano requiere trabajo y fuerza de voluntad.

1

Aliméntese  
saludablemente

2

Realice  
actividad física

3

Planifique su tiempo,  
descanse y controle sus  
emociones

4

Descarte el consumo  
de drogas, bebidas  
alcohólicas y tabaco

5

Controle su salud



YouTube



[www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr)



## ¡Dígale sí a lo natural!

- Prepare los jugos y frescos naturales a base de frutas y recuerde no colarlos para consumir la fibra que tienen.
- Use hierbas o especias naturales como el culantro, cebolla, chile, romero, orégano y tomillo, entre otras, para cocinar.
- Una alimentación variada aporta los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento.



[www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr)

## ¡Cumpla con los tratamientos!

El medicamento es el recurso más empleado en la práctica clínica. Se requiere de su utilización para diagnosticar, prevenir o tratar una enfermedad.

Por esto, es fundamental promover el uso correcto y racional del arsenal terapéutico, y, sobre todo, de cumplir con las dosis. Este simple acto maximiza los efectos del medicamento y disminuye el riesgo de reacciones adversas.

Una encuesta de la Caja en 2010 reveló que entre los ticos:

- 15% no cumplía con el tratamiento prescrito en la Caja.
- 47% botaba las medicinas sobrantes y 32% los guardaba.
- 68% tiraba al basurero los sobrantes y 16% al inodoro.
- 62% salía insatisfecho de la consulta si no se le daba receta.
- 23% compartía los medicamentos entregados por la Caja.

Es urgente que los pacientes interioricen la importancia del cumplimiento de la medicación, pues la falta de disciplina tiene implicaciones clínicas, económicas y sociales.

El paciente es el principal actor en el ciclo del medicamento. Con el apoyo del personal de salud, se debe materializar en resultados clínicos el esfuerzo histórico de la Caja por brindar a la población medicamentos seguros y eficaces.



**Dr. Esteban Vega**  
Coordinación  
Farmacéutica  
CCSS

## Octubre – noviembre de 2012

Una producción de Revistas de Grupo Nación (San José, Costa Rica) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social. **Sitio web:** [revistas.co.cr](http://revistas.co.cr)

**Dirección:** Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición de textos:** Yazmín Montoya y Carlos Muñoz • **Redacción:** Eduardo Baldares, Yazmín Montoya y Mónica Morales • **Colaboradores CCSS:** Ana Gabriela Castro, Diego Coto, Andrea De La Cruz, Alejandro Delgado, José Mairena, María Morales, Susana Saravia, Paola Serrano, Roberto Sancho y María Isabel Solís • **Colaboradores:** Alejandra Chavarría, Karla Echavarría, Roberto García, Danilo Jiménez, Gerardo Mora, Andrea Muñoz, Nathalia Rojas e Ivannia Varela • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Diseño y diagramación:** Laura Murillo • **Infografía e ilustración:** Augusto Ramírez • **Fotografía:** Jeannine Cordero, Laura Fuentes, Jorge Navarro, Ronald Pérez, Carla Saborío, Adrián Soto, AFP, AP, Shutterstock y Archivo de Grupo Nación • **Fotografía de portada:** AFP • **Producción fotográfica:** Laura Fuentes • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Evelyn Zúñiga • **Redacción:** (506) 2247-4427 • **Fax:** (506) 2247-5110 • **Publicidad:** (506) 2247-4949 • **Fax:** (506) 2247-4948 • **Circulación:** (506) 2247-4512 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** GN Distribución, Grupo Nación GN S. A. • **Teléfono:** 2247-4463 • **Fax:** 2247-5042.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación GN S. A. © 2012, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298-3100, extensiones 3007 y 3115.

# ACÉRCATE A LOS TUYOS, ACÉRCATE A TENA



Ropa interior desechable con una suave textura de tela y absorción insuperable garantizada.



**TENA PANTS.** Absorción superior para una vida mejor.

COMBINACIÓN Y PRODUCCIÓN AMERICANAS

# ¡Olvida la toalla común!

Usa **Poise**,  
especial para  
las pérdidas  
de orina.



Toalla Común  
Para menstruación



Toalla **Poise**  
Para pérdidas de orina



\* según la composición del absorbente de la toalla.

Las toallas **Poise** tienen **Odor Block**,  
tecnología de **triple acción** que:



- ✓ **1** Absorbe
- ✓ **2** Retiene
- ✓ **3** Controla Olores\*

## Protectores

con Ácido Láctico

### PROTECTOR LARGO (ULTRADELGADO)

●●●●●○○○



- Con ácido Láctico.
- Tela suave y confortable.
- Forma anatómica que se adapta al cuerpo.
- Con Block Gel.
- Control de olores.
- Empacados en bolsitas individuales para mayor discreción.
- Con ajuste 2 en 1 para usar con todo tipo de ropa interior.

### PROTECTOR NORMAL

●●○○○○○○



## Toallas



- Absorbe el doble que tu toalla normal.
- Suave centro azul absorbente.
- Ayuda a retener la humedad y los olores.
- Mejor ajuste para una máxima protección.

### TOALLA ULTRA

●●●●●○○○



- Tela suave y confortable.
- Forma anatómica que se adapta al cuerpo.
- Control de olores.
- Con alas para mejor fijación a tu ropa interior.

### TOALLA NORMAL

●●●●●○○○

### TOALLA NOCTURNA

●●●●●○○○



Descubre todo lo que puedes hacer con

poise®

# BIEN estar

Nº 43 MEDICAMENTOS

CUENTA CON LA  
COLABORACIÓN, ENTRE  
OTROS, DE LOS SIGUIENTES  
ESPECIALISTAS DE LA CCSS:



**Dra. Ana Victoria Bravo**  
Microbióloga  
Clínica de Coronado



**Dra. Ginette Castro**  
Dirección de  
Farmacoepidemiología  
CCSS



**Licda. Shirley Dennison**  
Enfermera de Atención Primaria  
Clínica de Coronado



**Dra. Maricel Gómez**  
Dirección de Farmacia  
Clínica de Coronado



**Dra. Shirley Hernández**  
Dirección de Farmacia  
Hospital Max Peralta



**Dra. Maribel Jiménez**  
Epidemióloga  
Clínica de Coronado



**Dr. Marlon Salvatierra**  
Microbiólogo  
Clínica de Coronado



**Dra. Angélica Vargas**  
Médico asistente  
Área de Medicamentos y  
Terapéutica Clínica  
CCSS

## PORTADA

10. **Elvis Presley.** *El Rey* atrapado por los fármacos

## EN COSTA RICA

18. CCSS despacha 71 millones de medicamentos al año

## CONÓZCALOS

22. Estas son las familias  
24. ¿De marca o genérico?  
28. Biotecnológicos: alternativas con alto poder curativo  
30. 10 ideas equivocadas

## CONSUMO

34. Obedezca las indicaciones del doctor  
36. Dosis: la adecuada y a la hora indicada  
40. Con la automedicación no se juega  
44. La desparasitación: ¿cómo y cuándo?  
46. Antidepresivos: si se siente mejor, no los deje  
48. Para aplicarse la insulina

50. Indicaciones para todos  
52. Descubra si están malos  
54. Enfermos imaginarios  
58. Evite las mezclas peligrosas

## EN CASA

60. Botiquín en casa  
62. Cuando dejan de servir  
64. 13 pasos para desecharlos en casa  
67. Una alergia que puede ser mortal  
70. Remedios caseros  
74. Prevenga una intoxicación

## CON CUIDADO

76. La medicina puede ser peor que la enfermedad  
80. Ojo con la receta verde

## SUS DEBERES

82. Estos son sus deberes  
86. Cuando toma muchas pastillas  
88. Los de venta libre  
92. Antibióticos: por qué no hay que abusar de ellos  
96. Con lo natural no se juega

! Elvis Presley murió desgastado y cobijado por la soledad. Una sobredosis de medicamentos recetados –en los que se refugiaba para evadir los efectos de su voraz popularidad– es la principal sospechosa de su prematura partida.

# El Rey atrapado por los fármacos

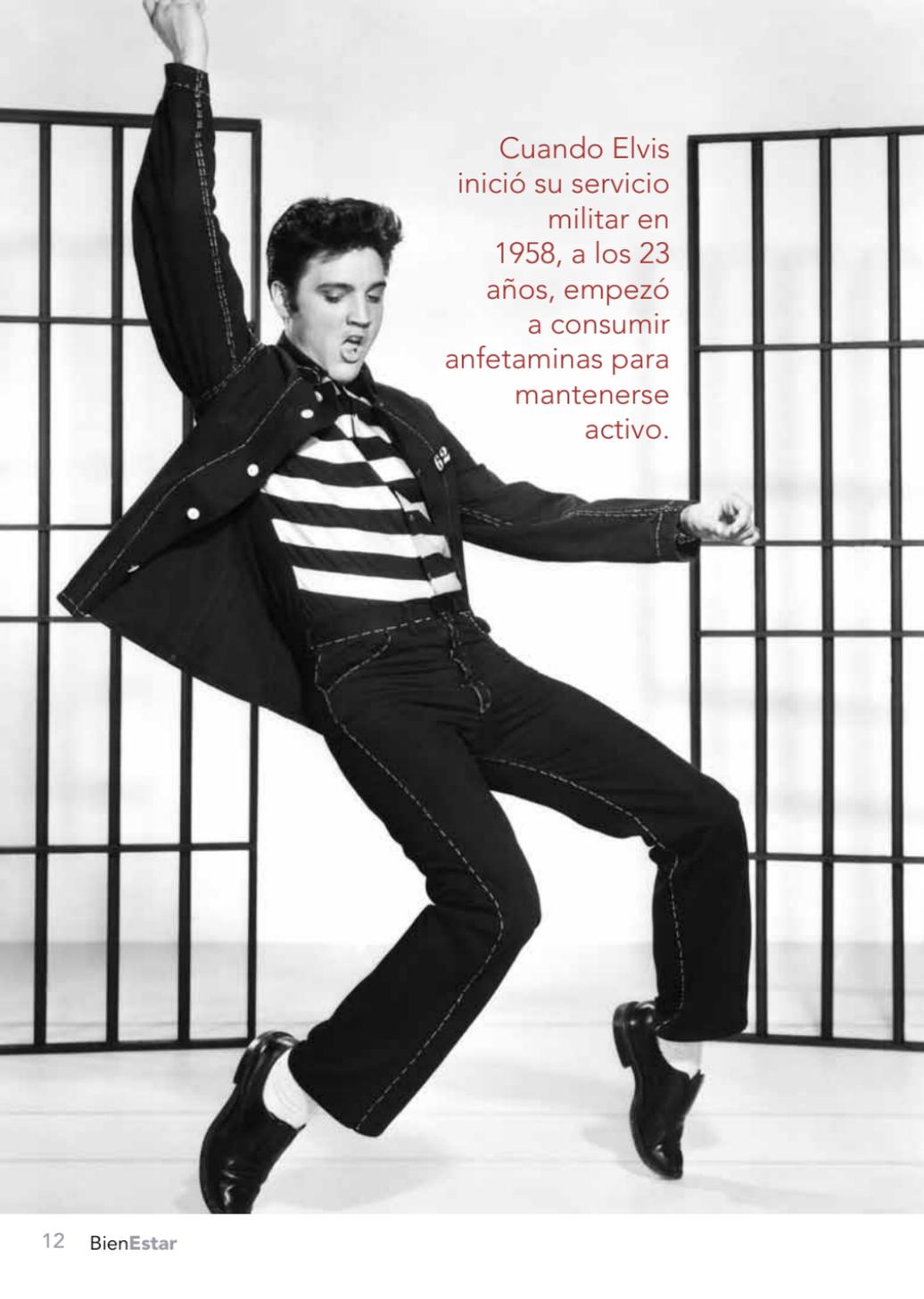
---

Por: Roberto García/ Para Bienestar | Fotografía: AFP, AP y Shutterstock

---

Cuando uno de los asistentes de Elvis Presley vio al rey del *rock and roll* tirado en una silla sin ánimo ni voluntad, le dijo: “Jefe, ¿por qué no cancela este *tour* y se toma un año de vacaciones?”. El astro respondió: “Estaré bien. No te preocupés”. Esa noche, el concierto en Detroit, Estados Unidos, se llevó a cabo.





Cuando Elvis  
inició su servicio  
militar en  
1958, a los 23  
años, empezó  
a consumir  
anfetaminas para  
mantenerse  
activo.

Los excesivos compromisos y la negativa a cancelarlos provocaron, entre otros motivos, la caída libre de Presley.

Corría el año 1973 y el final de su matrimonio de seis años con Priscilla Beaulieu lo había deteriorado. El ídolo de multitudes se enfermaba cada vez con más frecuencia y, a finales de ese año, lo internaron por los efectos de su abusivo consumo de *Demerol*, un analgésico de mediana intensidad.

Según George Nichopoulos, su doctor de cabecera, adquirir los medicamentos por referencia médica era su ejercicio de autoengaño. Presley recurría, como cualquier otro adicto, a excusas tontas o se las ingeniaba para conseguir de cualquier manera la droga. Elvis obtenía todo lo que quisiera, incluso en plena decadencia.

### De niño mimado a estrella

Elvis Presley nació el 8 de enero de 1935 y fue el hijo de Vernon Elvis y de Gladys Love Presley. Con su madre, Elvis estableció

una relación muy cercana. La familia solía asistir a la Asamblea de Dios, una iglesia del movimiento protestante, donde el niño halló su primera inspiración musical.

A pesar de su timidez, en una



Como causa de su muerte, no se descartó un choque anafiláctico por píldoras de codeína.

oportunidad, consiguió impresionar a su maestra al interpretar la canción *country* titulada “Old Shep”, original de Red Foley. Tiempo después, le obsequiaron una guitarra –aunque él quería una bicicleta– y lo demás es la gran historia del ídolo más relevante de las décadas de los 50 y los 60 en los

Estados Unidos.

“Si pudiera encontrar a un blanco que tuviera un sonido de negro y un sentimiento de negro, podría hacer mil millones de dólares”, solía decir Sam Phillips, dueño de la casa disquera Sun. Elvis llegó a sus instalaciones con la idea de grabar un acetato, porque quería oír cómo sonaba su voz en ese formato y con la secreta esperanza de que alguien lo descubriera y lo lanzara al estrellato.



Aquel fue el inicio de una meteórica carrera, pues Phillips se encargó de encauzar al promisorio talento y de conseguir a los muchachos que lo acompañarían en la interpretación de la música, que terminaría por causar revuelo, primero en los Estados Unidos y luego en el resto del planeta.

No solamente su voz se impuso rápidamente; también, su

Ocho meses antes de morir, tenía prescritas más de 10.000 dosis de sedantes, anfetaminas y estupefacientes. Aquí con su esposa Priscilla y su única hija Lisa Marie, en 1968.

estilo. Con el ritmo en la sangre y la adrenalina a flor de piel, Elvis sacudía las piernas mientras cantaba. Sus pantalones de corte ancho ondulaban con los movimientos del cuerpo y las mujeres comenzaban a gritar. Luego, en las partes instrumentales de la canción, botaba el micrófono y seguía bailando. Entre tanto, el público simplemente enloquecía.

### El inicio de la caída

Elvis empezó su consumo de anfetaminas durante los meses de servicio militar; de esta manera, se mantenía despierto. Para algunos, esto pudo ser el principio del fin. Sin embargo, Priscilla

Presley asegura, en la obra *Elvis y yo*, que los problemas de salud lo habían afectado a lo largo de su vida.

Más adelante, Presley ingería *Placidil* en dosis cada vez mayores, para combatir el insomnio, y consumía *Dexedrina* para contrarrestar los efectos secundarios de los somníferos.

En plena trayectoria de luces y aplausos, el astro seguía siendo el niño mimado con un fardo de

## El irresistible

- Elvis Aaron Presley fue uno de los cantantes estadounidenses más populares del siglo XX, un ícono cultural y un fenómeno al que las masas idolatraban. Era, simplemente, *El Rey*.
- Tenía una voz dulce y romántica. Hacía gala de una sorprendente versatilidad en la interpretación de géneros tan disímiles como el *country*, el pop, las baladas, el góspel y el *blues*.
- Fue nominado a 14 premios Grammy; ganó tres y recibió uno en la categoría "Carrera artística" a la edad de 36 años.
- Muchos lo consideraban el prototipo de la belleza física. Más allá del caballero apuesto y galán, se le veía como un ser "extraordinariamente bello".
- Este ángel de pelvis insinuante y endemoniado movimiento de caderas murió el 16 de agosto de 1977, a los 42 años, con sobrepeso, desgastado, solitario, triste y víctima de una sobredosis de barbitúricos.



carencias en su personalidad. Se desgastaba cada vez más en su interior, pues era incapaz de manejar el estrés de sus emociones. A fin de cuentas, él era tan débil como cualquier otro ser humano.

## Cómo murió

El 16 de agosto de 1977, Ginger Alden, la entonces novia de Presley, lo encontró tirado sin vida en el piso del cuarto de baño. El parte policial consignó que Elvis había avanzado lentamente varios pasos antes de morir.

Dos informes de laboratorio consignaron la fuerte sospecha de que la causa primaria de la muerte había sido la ingesta de múltiples medicamentos, catorce para ser exactos y diez de estos en cantidades significativas.

Diecisiete años después, en 1994, se reabrió la autopsia sobre el deceso de Elvis Presley. En esa oportunidad, el doctor Joseph Davis, juez de instrucción, declaró: "No hay nada en ninguno de los datos que apoye una muerte debida a medicamentos (es decir, sobredosis de medicamentos o drogas). De hecho, todo induce a

pensar en un ataque cardíaco repentino y violento”.

Esa es la historia oficial. Sin embargo, un secreto a voces con repercusión mundial revela que el prolongado mal uso de medicamentos precipitó la desaparición temprana del rey del *rock and roll*.

Como lo hizo Humphrey Bogart con su cara de circunspecto, su cha-

queta negra y el infaltable cigarrillo en los labios, el legendario Elvis marcó una época con su estilo.

Conforme su fama creció, su mundo se llenó de compromisos insoportables para un solo hombre, que terminó sediendo la vida a sus adicciones, en agosto de 1977.

Elaborado con información de las biografías sobre Elvis Presley publicadas hasta 2012.

### Sobredosis en estrellas

**MICHAEL JACKSON.** Murió el 25 de junio de 2009, en su casa de California.



La autopsia reveló que el deceso fue provocado por una intoxicación aguda de

*Propofol*—un anestésico—, que le suministró su médico. Este fármaco lo debe aplicar personal médico especializado en anestesia.

**MARYLIN MONROE.** Falleció el 5 de agosto de 1962, a causa de una sobredosis de barbitúricos, en circunstancias nunca esclarecidas. La primera hipótesis que se barajó fue



la del suicidio; no se corroboró. Los barbitúricos controlan la ansiedad por su efecto sedante. En la mayoría de casos, disminuyen el insomnio.

**WHITNEY HOUSTON.** Murió el 11 de febrero de 2012.

Los resultados de la autopsia confirmaron que el deceso se dio por un ahogamiento accidental, en el que

se mezclaron una enfermedad cardíaca, marihuana, cocaína, *Benadryl* (antihistamínico y sedante), *Xanax* (manejo de ansiedad, pánico y depresión) y *Flexeril* (relajante muscular).



**KAREN CARPENTER.**

Falleció el 4 de febrero de 1983. Existen evidencias de que su muerte se debió al uso constante de jarabe de ipecacuana. Este medicamento—en desuso—provoca el vómito en pacientes con intoxicaciones. Tenía problemas de bulimia y anorexia.



Gracias a su nombre y a su dinero, Elvis tenía acceso a cualquier medicamento, aunque le gustaba que todo lo que consumía se lo recetara un especialista, para no dar la imagen de adicto.





# CCSS despacha 71 millones de medicamentos al año

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Adrián Soto

! La institución asegura acceso a medicamentos, idoneidad y calidad. Con ellos, **resuelve 98% de las enfermedades que afectan a la población.** Sin embargo, cerca de 2.400 recetas por día se quedan sin retirar en las farmacias de la Caja.

Costa Rica es uno de los pocos países de América Latina que garantiza el acceso a medicamentos de calidad a la población.

Solo en 2011, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) despachó 71 millones de ellos. Con estos fármacos, la institución logra resolver el 98% de las enfermedades que agobian a la población.



### Cuidadosa elección

En el mercado farmacéutico, hay cerca de 10.000 medicamentos básicos y unas 100.000 presentaciones comerciales de los mismos activos. Cada país debe conocer las causas de enfermedad de su población para escoger, de entre todos ellos, los más idóneos para las afecciones de la ciudadanía.

En el caso de nuestro país, este esfuerzo lo realiza la CCSS, implica una inversión cercana a los €100.000 millones, y representa

### Laboratorio garantiza la calidad

- El Laboratorio de Normas y Control de Calidad cuenta con 64 personas, entre ellas 21 farmacéuticos.
- A cada presentación farmacéutica se le realiza una batería de pruebas para garantizar su eficacia: organolépticas, químicas, de disolución, de partículas visibles y subvisibles e impurezas, entre otras.
- Una de las mediciones permite simular el comportamiento de un medicamento en el estómago y así determinar cómo se disuelve.
- Otra permite detectar partículas que no son visibles al ojo humano. Este es uno de los nuevos análisis realizados.
- En 2011, ese laboratorio efectuó estudios de 222 proveedores y 2.145 entregas requirieron el control de calidad.
- Cuando las investigaciones determinan que el producto no es seguro, la información se transfiere a los entes institucionales encargados de la compra y al Ministerio de Salud.
- Se trabaja para acreditarse y convertirse en laboratorio de referencia de la Organización Panamericana de Salud y la Organización Mundial de la Salud.

## Medicinas de la CCSS en cifras anuales:

- Despacho de fármacos: 71 millones de unidades.
- Farmacias: 444.
- Inversión: €100.000 millones.
- Inversión en verificar la calidad de los medicamentos: €1.700 millones.

el 8% del presupuesto del seguro de salud.

Desgraciadamente, una buena parte de la población los desperdicia, no los retira, los comparte o, lo que es peor, no los consume.

### Calidad máxima

Además de garantizar el acceso a los medicamentos y su idoneidad, la institución se ha empeñado, desde hace 35 años, por garantizar la calidad de los fármacos recetados.

Con esa finalidad, cuenta con un Laboratorio de Normas y Control de Calidad. Allí, realiza pruebas establecidas en la farmacopea internacional para garantizar la calidad de cada medicamento comprado.

El objetivo es verificar si los productos adquiridos cumplen con los requerimientos internacionales y con las fichas técnicas establecidos por los especialistas en farmacia y en farmacoterapia de la CCSS.

En este momento, se cuenta con tecnología de punta y personal al-

tamente calificado para realizar tales análisis, los cuales permiten garantizar que los fármacos que la institución pone al alcance de la población son seguros.

Al concluir el 2012, la entidad habrá invertido €1.700 millones para efectuar pruebas; muchas de ellas únicamente están disponibles en la seguridad social.

De esta manera, se evita que la población costarricense consuma productos poco seguros. Tras tales análisis, la CCSS rechaza en promedio 4% de los medicamentos adquiridos. Por ejemplo, el diclofenaco (antiinflamatorio) ha sido devuelto en tres oportunidades a los proveedores.

### Los usuarios deben valorar más

Pese a estos valiosos esfuerzos, estudios institucionales señalan que hasta 8% de los medicamentos que se alistan en las distintas farmacias de la CCSS, se quedan sin retirar. Eso equivale a unas 72.000 recetas al mes.

Esta mala práctica tiene efectos negativos en la población pero, sobre todo, en aquellos pacientes portadores de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, las cardiopatías. En este tipo de personas, el cumplimiento, la disciplina y la adherencia del tratamiento reducen considerablemente las complicaciones y garantizan la conservación del estado de salud.

Los tratamientos responden a un diagnóstico y a una valoración clínica del profesional en ciencias médicas, el cual se sustenta en exámenes de laboratorio, ultrasonidos, rayos X, entre otros. Si la medicación recomendada por el médico no se retira, el proceso de recuperación se retrasa, genera policon-



El Laboratorio de Control de Calidad de la CCSS es uno de los dos laboratorios oficiales del Estado costarricense desde 1980.

sultas y desperdicio de recursos, pues los medicamentos deben ser reintegrados al inventario de cada farmacia.

Lo grave de todo esto es que en cada receta la institución invierte recursos humanos y técnicos, con el propósito de procurar que el medicamento sea el idóneo, en las dosis, cantidades y por el tiempo que el paciente lo necesita. De esta forma, el no uso o mal uso de los medicamen-

tos va en detrimento de todo el sistema de seguridad social.

---

Fuentes:  
Doctor Albin Chaves, director de Farmacoepidemiología de la CCSS  
Doctor Esteban Vega. Coordinación de Servicios Farmacéuticos de la CCSS.  
Ginette Castro. Coordinación de Servicios Farmacéuticos de la CCSS.  
Norma Mora. Laboratorio de Normas y Control de Calidad de la CCSS.

# Estas son las familias

! Los grupos terapéuticos son las diferentes formaciones en que se dividen los fármacos.

Por: José Mairena y María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Infografía: Augusto Ramírez

Todos los grupos terapéuticos tienen su importancia y utilidad dentro de la atención integral de los pacientes en la seguridad social.

Están seleccionados a partir de la “Lista de Medicamentos Esenciales de la Organización Mundial de la Salud”, que la Caja pone a disposición de los costarricenses.

## GRUPOS TERAPÉUTICOS

**La Caja maneja 54.** En nuestro país, son de relevancia los que tratan o controlan las enfermedades cardiovasculares, las crónicas (como la hipertensión y la diabetes), el asma, la epilepsia, el cáncer, las infecciones y el dolor.



### AGENTES ANTICOAGULANTES, TROMBOLÍTICOS Y ANTIPLAQUETARIOS

Para intervenir problemas  
sanguíneos



### AGENTES CARDIACOS

Tratamientos del  
corazón



### ANALGÉSICOS, NARCÓTICOS Y ANTAGONISTAS

Contra el dolor

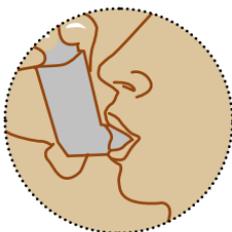


### ANALGÉSICOS NO NARCÓTICOS

Calman el dolor sin efecto sedante

### ANTIASMÁTICOS Y BRONCODILATADORES

Mejoran problemas en vías pulmonares



### ANTIBIÓTICOS

Eliminan las bacterias que causan infecciones

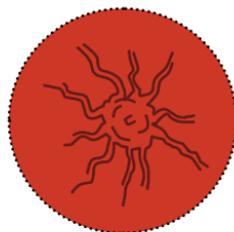
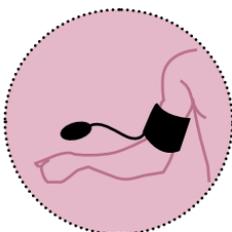


### ANTICONVULSIVOS

Previenen las convulsiones

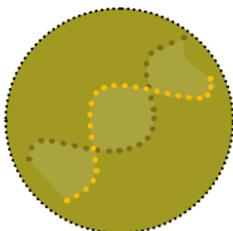
### ANTIHIPERTENSIVOS

Control de la presión arterial alta



### ANTINEOPLÁSICOS Y AGENTES INMUNOMODULADORES

Retrasan el crecimiento de los tumores

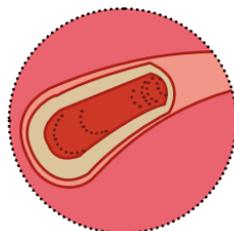
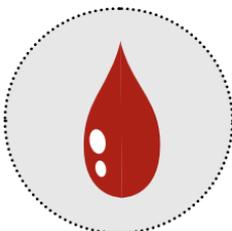


### BIOLÓGICOS, VACUNAS, TOXOIDES Y ANTITOXINAS

Tratamientos preventivos y curativos

### HIPOGLICEMIANTES E HIPERGLICEMIANTES

Control de azúcar en la sangre



### VASODILADORES CORONARIOS Y ANTIANGINOSOS

Ayudantes del riego sanguíneo en el músculo cardíaco



Confianza y precios cómodos posicionan a los genéricos en el gusto de pacientes y responsables de la salud pública de los países en desarrollo. Aparte del bolsillo, ¿hay alguna diferencia?

¿De **marca** o **genérico?**

Los genéricos están posicionados como la opción ideal para atender las enfermedades crónicas y las agudas, porque cuestan menos que los originales.

Aunque los medicamentos genéricos no llegan primero, saben llegar. Ven la luz 20 años después de los originales y abren posibilidades. Esto es sin duda una gran “salvada” para el bolsillo de un paciente o la economía de un país pobre, que siempre agradecen un precio bajo en términos de acceso a la salud.

### Un asunto de marca

La diferencia entre ambos radica en que el producto innovador de marca invierte tiempo y dinero en la investigación de la molécula, en el desarrollo de su fórmula farmacéutica y en los estudios clínicos que demuestran

su biodisponibilidad. Por su parte, el genérico sale al mercado a competir después de caducar la patente del original y lo hace con promociones y un precio más bajo.

Un producto de marca tiene el monopolio del mercado por espacio de 20 años, que es el tiempo de vigencia de su patente.

Cuando caduca esa protección, los genéricos tienen luz verde.

Pero el medicamento original no pasa a la historia: siempre mantiene su estatus de marca. Los genéricos aparecen para competir con él y

ganar participación, principalmente por precio.

### A males modernos, medicinas más baratas

Los tiempos actuales pusieron en el mapa enfermedades crónicas asociadas al estilo de vida.

Los genéricos abaratan el acceso a los medicamentos. Son de total confianza para los pacientes y no pierden sus cualidades terapéuticas por estar basados en otros. Úselos sin ningún temor, pero responsablemente.

La fabricación de un genérico debe reunir todas las condiciones de calidad y de bioequivalencia que su contraparte de marca.

## Los genéricos son iguales

- Su formulación contiene el mismo principio activo, la misma concentración y la misma forma farmacéutica que el original.
- Se les exige el respaldo de estudios de bioequivalencia que garanticen la eficacia y su capacidad para tratar o curar
- Cumplen todas las exigencias impuestas a la calidad de la materia prima, el empaquetado y la elaboración o manufactura.
- Tienen los mismos registros sanitarios que los de marca.
- Son medicamentos de calidad, seguridad y eficacia demostrada.
- Se comercializan con el nombre de la sustancia medicinal correspondiente, seguida de un indicativo de su condición de genérico.

Diabetes, presión alta, problemas cardiovasculares, obesidad, artritis, cáncer y sida potenciaron la participación de las medicinas genéricas en el mercado farmacéutico, por tratarse de productos cómodos para el presupuesto de las personas.

Debido a la duración de los tratamientos, la tendencia mundial es hacia un mayor consumo como vía para alcanzar una mejor calidad de vida a un menor costo. Y es que el precio justifica la elección: porque un genérico es entre 40% y 60% más barato que el original.

Los genéricos se reconocen por tener en su envase la Denominación Común Internacional (DCI), seguida del nombre o marca del titular o fabricante y las siglas EFG (Especialidad Farmacéutica Genérica).

Estas siglas se convierten en un aspecto decisivo de identificación, porque garantizan que fue aprobado por las autoridades sanitarias al reunir las condiciones de calidad, seguridad y eficacia exigidas.

Si una especialidad farmacéutica se denomina con el nombre del principio activo y el del fabricante, pero no lleva las siglas EFG, no es un genérico.



@claraveritas

## Genéricos más baratos porque...

- La sustancia de que está hecho ya fue investigada y protegida por una patente.
- Cuando la patente expira puede ser adquirido y comercializado.
- La materia prima usada para elaborarlo baja de precio al expirar la patente.
- La oferta por el producto aumenta, los costos de fabricación son menores y, finalmente, se invierte lo mínimo en promoción.

### Fuentes:

Dra. Carmen Poma, farmacéutica. Gerente de ventas de Alcomes Laboratorios Químicos de Centroamérica S.A.  
Organización Mundial de la Salud, en [www.who.int/es](http://www.who.int/es).  
Organización Panamericana de la Salud, en [new.paho.org/hq/](http://new.paho.org/hq/).

## BUSQUE VERDADEROS MOTIVOS PARA SONREÍR, ELIJA UN BUEN DENTISTA

NO SE ENTUSIASME  
CON UN PRECIO BAJO

**LA SALUD**  
NO SE REMATA



Su tratamiento debe ser realizado por un odontólogo profesional en un consultorio que cumpla con el protocolo de bioseguridad y con las leyes establecidas.

- Exija que el profesional que lo atienda esté **debidamente colegiado**
- **Desconfíe de las ofertas dudosas:**  
No existe ningún tratamiento en promoción o en oferta que sea de calidad garantizada, ni que cumpla con la legislación y los reglamentos del Colegio de Cirujanos Dentistas y la Ley General de Salud
- Verifique siempre el uso de: guantes, batas, gorros desechables y anteojos. El cirujano dentista debe realizar un lavado de manos antes y después de cada tratamiento
- Los consultorios deben contar con permiso de funcionamiento, tenerlo a la vista y cumplir con las tarifas mínimas del Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica.

Si tiene dudas, consulte las tarifas mínimas vigentes al 2256-3100 o en [www.colegiodentistas.org](http://www.colegiodentistas.org)



# Biotechnológicos:

## alternativas con alto poder curativo

Por: Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock



! Son fármacos obtenidos de células, proteínas y genes, que permiten una mejor asimilación para el paciente. **No se aplican a todas las enfermedades.**

Los fármacos biotecnológicos poseen un alto poder de efectividad sobre las enfermedades que atacan y generan, además, menos efectos secundarios. Se administran por inyección.

A diferencia de los convencionales o de síntesis química, tienen una complejidad molecular mayor. Su manufactura requiere tecnología de última generación. La compleja obtención del producto provoca un costo elevado.

Entre sus características destacan:

- **Alta termosensibilidad.** Requieren un estándar de almacenamiento riguroso, para garanti-

zar su efectividad terapéutica. La mayoría necesita refrigeración.

- **Medicación rápida.** Su aplicación debe ser a muy corto plazo tras la fabricación, para que no pierdan efectividad terapéutica.
- **Especializados.** Quienes los aplican deben recibir entrenamiento, para garantizar el beneficio terapéutico.

### En seguridad social

La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) dispone de 15 medicamentos para 11 enfermedades. Realiza un análisis profundo de la información científica para seleccionarlos y se basa en estudios clínicos de seguridad y eficacia.

Por su poder de acción, es común que los asegurados los busquen y los pidan a los médicos; sin embargo, su prescripción obedece al diagnóstico de la patología y a la valoración de riesgo y beneficio.

El paciente debe dialogar con el doctor sobre las mejores opciones terapéuticas para tratar su enfermedad, pues, en algunos casos, puede responder mejor a otras alternativas.

### ¿Hay genéricos?

A diferencia de los de síntesis química, en los biotecnológicos, se

## Biotecnológicos en la Caja

Desde hace 30 años, la CCSS administra fármacos biotecnológicos para tratar 11 padecimientos:

- Diabetes.
- Insuficiencia renal.
- Esclerosis múltiple.
- Cáncer de mama.
- Linfoma.
- Trastorno de hormona de crecimiento.
- Hepatitis B.
- Artritis reumatoidea.
- Psoriasis.
- Trombosis.
- Cardiopatías.

habla de biosimilares. Sin embargo, no se trata de copias exactas de los originales. Son muy pocos en comparación a los genéricos “comunes” disponibles para uso clínico.

Aun así, cumplen la misma indicación del fármaco de referencia, la dosis homóloga e igual vía de administración. También, como la molécula de referencia, deben pasar por pruebas de efectividad, seguridad y calidad.

---

Fuente:  
Angélica Vargas, médico asistente del área de Medicamentos y Terapéutica Clínica.  
Tel.: 2539-1071.

# 10 ideas equivocadas

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Carla Saborío, Adrián Soto y Shutterstock

Los consejos de los abuelos para curar algún padecimiento o dolencia, la falta de datos precisos o el temor a preguntar a especialistas provocan que el consumo de medicamentos esté rodeado de mitos.

A pesar de que Internet ha facilitado el acceso a la información, las personas pueden recurrir a fuentes poco confiables y fomentar, de esta manera, percepciones equivocadas.

A continuación, le presentamos una lista de creencias que se deben aclarar:

Conozca cuáles son las **mitos comunes** que predominan **en la sociedad costarricense.**



## 1. Un medicamento me debe curar inmediatamente de lo que padezco

Hay medicinas que son rápidamente absorbidas por el cuerpo y, por ende, tienen un efecto en unos 30 minutos o una hora. Sin embargo, la acción de estas sustancias no siempre es inmediata. Algunas sustancias necesitan días, semanas o meses para brindar el efecto deseado.

Los antidepresivos tardan tres semanas o un mes para actuar en el organismo; por tanto, el paciente se sentirá igual durante los primeros 22 días; luego, verá una mejoría.

No todos los medicamentos tienen como fin curar. Algunos sirven para prevenir o impedir la propagación de enfermedades.

## 2. El doctor tiene que recetarme siempre un medicamento

Los medicamentos no son obligatorios, pues existen enfermedades que cesan solas y que requieren únicamente de reposo o estilos de vida saludables.

Por ejemplo, la persona con colesterol alto deberá ante todo practicar buenos hábitos de alimentación y ejercicio.

En medicamentos no se cumple eso de que "más es menos y menos es más". Hay que consumir lo recetado.



## 3. Cuanto más caro sea el medicamento, mejor será su calidad

En el mercado, hay variedad de productos, unos más baratos con efectos similares a los más costosos y otros mejores que sus similares y cuya eficacia está comprobada. Los medicamentos más recientes suelen tener un

costo mayor porque contienen moléculas nuevas. A su vez, pueden tener menos reacciones adversas o una absorción más rápida; sin embargo, esto no implica que sean los mejores para todos los casos.

## 4. Para aliviar rápidamente enfermedades como la gripe, es conveniente mezclar varios productos

En el caso específico de la gripe, las sustancias para tratarla se componen de varios ingredientes en una misma tableta. Estos componentes ayudan a bajar la fiebre, el dolor y la congestión nasal. Por lo anterior, es incorrecto tomar

varios antigripales a la vez o hacer mezclas para incrementar la dosis.

Se pueden utilizar varios fármacos de forma conjunta cuando la enfermedad lo amerite, por ejemplo, en los casos de hipertensión o diabetes.

## 5. Puedo tomar un medicamento vencido, no me pasará nada malo y será efectivo como uno nuevo

No es recomendable utilizar medicamentos cuya caducidad esté vencida, porque pueden haber perdido su efectividad.

En algunos casos, no se logra el efecto esperado o en otros se puede empeorar la enfermedad u

ocasionar un problema adicional al que ya se está tratando.

Algunos de los principios activos –o ingredientes– de estos productos son capaces de provocar reacciones tóxicas o alergias después de vencidos.

## 6. Si guardo las medicinas en un lugar seguro y que no esté húmedo, puedo dejarlas ahí mucho tiempo y no les pasará nada

Los medicamentos deben guardarse a menos de 30° y protegidos de la luz y de la humedad.

También hay productos que requieren almacenarse en temperaturas menores y en refrigeración,

por ejemplo, algunas vacunas.

Es importante revisar la etiqueta, pues indica las instrucciones para almacenarlos. Luego de abiertos, deben mantenerse bien sellados.

Todo fármaco tiene instrucciones para ser almacenado y conservar sus propiedades: sígalas al pie de la letra.



## 7. Inyectarse para aliviar un dolor es mejor que tomar una pastilla

Inyectar un medicamento tiene un efecto más rápido que tomar una pastilla, pues la medicina llega directamente a la sangre.

Ambas maneras son útiles para aliviar un dolor. Sin embargo, los inyectables son aconsejados para

personas con dificultades para consumir un medicamento por la vía oral.

La aplicación de las inyecciones requiere más precaución, porque pueden resultar más dañinas si se administran de forma incorrecta.

## 8. Una persona adulta mayor debe tomar más medicamentos que personas de otras edades

La edad no está relacionada de forma directa con la cantidad de medicamentos que alguien debe tomar. Sin embargo, como las personas adultas mayores suelen desarrollar enfermedades crónicas debido a la disminución de las capacidades de su organismo, requieren usualmente varios medicamentos.

La hipertensión, la diabetes y la osteoporosis son ejemplos de esta situación. Algunos pacientes toman desde uno hasta diez medicamentos por día.

Ahora bien, hay también casos de personas que en la tercera edad no necesitan de ninguna medicina.

## 9. Los productos naturales no son dañinos

Los productos de origen natural pueden ser tan o más peligrosos que un medicamento mal usado.

El efecto positivo de algunas plantas medicinales, como la valeriana o el tilo (para el insomnio) y la menta o la manzanilla (para combatir los dolores estomacales) está comprobado. Sin embargo, algunas

sustancias naturales pueden disminuir o aumentar el efecto de otros medicamentos.

Se debe consultar con el médico o el farmacéutico para saber si es conveniente cambiar el medicamento por un remedio natural, que puede ser una alternativa si se utiliza correctamente.

## 10. Las medicinas se toman después de comer, para que no "caigan pesadas"

Si bien hay productos indicados para consumirse así, como los antibióticos, otros deben tomarse en ayunas y no provocan indigestión.

Entre estos últimos, están los que tratan enfermedades digestivas o problemas hormonales de la tiroides.

Fuentes:

Dra. Gloria Bermúdez, jefa médica del Hospital Metropolitano. Tel.: 2240-0800.

Dra. María Lorena Quirós, directora ejecutiva del Colegio de Farmacéuticos.

Teléfono: 2297-0676.

Dra. Victoria Hall, directora del Centro Nacional de Información de Medicamentos (CIMED) de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica. Tels: 2511-8311 y 2511-8313.



# Obedezca las indicaciones del doctor

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Carla Saborío

! La adherencia es seguir las instrucciones del médico al pie de la letra, desde el inicio hasta el final de la prescripción.

El tratamiento que usted recibe del doctor tiene un objetivo integral. Los fármacos –tanto en dosis, horarios y cumplimiento total– son una parte esencial y su efectividad depende de que el paciente siga las indicaciones paralelas, como dieta, ejercicio y un estilo de vida saludable.

La única manera de alcanzar los efectos esperados para tratar o prevenir la enfermedad es respetar las indicaciones de su doctor. No hay medicamentos “mágicos”, pero sí puede haber pacientes comprometidos.

## Para ser adherente

- **Conozca** por qué y para qué el médico le prescribió los medicamentos.
- **No abandone** el tratamiento porque los síntomas desaparecieron o no se han presentado.
- **Tome conciencia** de que tiene una enfermedad que amerita de ciertos medicamentos para controlarla, curarla o prevenir consecuencias.
- **Consulte** a su médico o farmacéutico toda duda.
- **Cuando el número** de medicamentos, los horarios o algún otro factor asociado genere confusión, solicite apoyo a su especialista. Su doctor puede elaborar un horario para la toma de sus medicinas.
- **Pregunte** al médico por los efectos adversos del medicamento, para evitar que sean causa de incumplimiento.
- **Nunca interrumpa** el tratamiento sin una indicación médica.
- **Lleve** sus medicinas al trabajo o si viaja.

## Si cumple

- Conservará su estado de salud.
- Evitará complicaciones.
- Prevendrá reacciones adversas asociadas al mal uso de fármacos.



## Las consecuencias de incumplir

- Complicaciones clínicas.
- Progresión de la enfermedad.
- Dificultad para lograr control del padecimiento.
- Deterioro progresivo del estado de salud.
- Afectación de la calidad de vida.
- Necesidad de atención especializada.
- Mayor costo para el sistema de salud.
- Hospitalizaciones.
- Riesgo de sufrir trastornos irreversibles.
- Ausentismo laboral.

## Siga el tratamiento

"Hace unos meses sufrí una lesión mejengueando y el médico me recetó *Voltarén* contra la inflamación. Primero, inyecciones; luego, pastillas. Como reposé y seguí el tratamiento al pie de la letra, me recuperé muy bien".  
ESTEBAN CASTRO. Diseñador.



Fuentes:  
Dr. Esteban Vega, CCSS.  
Dr. Ginette Castro, CCSS.

# Dosis:

## la adecuada y a la hora indicada

Por: Alejandro Delgado/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Carla Saborío y Shutterstock

Cuando los medicamentos no se toman de acuerdo con la dosis y el horario indicados, pierden su efecto o producen uno indeseado. Esto puede llevar a que el padecimiento empeore.

Cada fármaco consumido es como una batería en el cuerpo: tiene una duración y una potencia, que se desgasta con el tiempo. Cuando se agota, debe ser reemplazada para continuar el combate contra la enfermedad.

! ¿Cuánto es poco o cuánto es mucho?  
No pierda la guía que le proporciona el especialista para evitar equivocaciones.



Cada tratamiento es único para cada persona. Revise que el medicamento lleve su nombre, la dosis, el modo de uso y el horario para tomarlo. Si tiene alguna duda, consulte al farmacéutico encargado.

Al cambiar el horario o las dosis, el cuerpo no responde de la misma forma y, por ende, la enfermedad podría fortalecerse y resultar más difícil de eliminar o controlar.

### ¡Se me olvidó la pastilla!

A pesar de que el horario es de suma importancia, nos ocupamos a veces con otras labores y olvidamos tomarnos una dosis. En esos casos, hay varias maniobras para reducir los efectos desfavorables.

- Si no ha pasado mucho tiempo, tome la dosis lo más pronto posible.
- Si está cerca de la siguiente dosis, espere y tome lo indicado. No duplique.
- No tome más de lo recetado. Cada medicamento tiene un poder de acción diferente de acuerdo

con la dosis. Ingerir más de lo recomendado es dañino.

### Los ingredientes activos

Todo fármaco posee un principio activo, es decir, una sustancia que ejerce la acción sobre el cuerpo para enfrentar o regular un padecimiento.

La fuerza se puede ver en los miligramos del principio activo en cada pastilla, por ejemplo, cuando aparece “500 mg” o “250 mg”. Esta concentración determina la cantidad tomada en cada dosis. El ingerir poco de este ingrediente

### Para su boca

- Mantenga una higiene oral adecuada, con pasta, hilo dental y un cepillo idealmente recomendados por su odontólogo.
- No maquille su mal aliento con confites azucarados, porque no está resolviendo el problema de fondo; más bien lo incrementará.

Fuente:  
Colegio de Cirujanos Dentistas de Costa Rica.



Fíjese en las etiquetas. Todo medicamento tiene una guía de cómo tomarlo, con las horas y la cantidad de acuerdo a su enfermedad.



puede ocasionar que la enfermedad se fortalezca o que el medicamento no tenga ningún efecto. Una dosis alta puede ocasionar intoxicaciones.

### Si toma homeopatía

Muchos productos de medicina alternativa o naturales poseen principios activos que pueden interactuar con lo recetado por el especialista.

Por eso, debe informarle a su médico sobre todos los fármacos que esté tomando, aunque sean comprados en las macrobióticas.

### Si se siente bien

Cuando los medicamentos producen alivio casi inmediato y reducen los síntomas, no significa que el padecimiento se haya eliminado.

### Se bebió la calamina

“Una vez le indiqué calamina a un paciente, porque consultó por picazón; al rato me volvió a consultar porque no sentía la lengua. Había consumido una cucharada. Lo importante, entonces, es que lo pacientes sigan adecuadamente las indicaciones sobre cómo se administran los medicamentos”.

DR. RODRIGO BARTELS.  
Médico familiar.

Los fármacos son recetados por un tiempo concreto y en cierta cantidad. De esta manera, el padecimiento es combatido de forma efectiva y total. Por eso, lo mejor es seguir las indicaciones dadas por el especialista.

---

Fuentes:  
Erika Unfried y Esteban Vega. Dirección de Farmacoepidemiología de la CCSS.



## Pastillas

- Vienen con una instrucción de cuánto es el principio activo (500 mg, 250 mg, etc.). Se deben tomar con agua.
- La mayoría tiene una línea que las divide. Esto no significa que se pueda partir; es una marca o un detalle estético que el fabricante coloca.
- Lo ideal es no tener que partir las pastillas. Sin embargo, cuando se lo indiquen, realícelo con una cuchilla hecha para esto –se puede comprar en una farmacia– o con un cuchillo con filo. No desmorone la pastilla.
- En casos de adultos mayores o de niños que no pueden ingerir pastillas, la Caja posee otras soluciones.
- Algunos medicamentos, como los antibióticos, poseen indicaciones claras de con qué no tomarlos.



## Líquidos

- Las dosis suelen dividirse en cucharaditas o cucharadas; sin embargo, lo ideal es tomarlos desde una jeringa de la siguiente forma:
- Una cucharadita = 5 ml.
- Una cucharada = 10 ml.
- Tres cucharaditas = 15 ml.

## Polvos, gotas y aerosoles

- Los polvos suelen tomarse con agua y vienen en sobres como dosis únicas, es decir, se debe echar todo el paquete.
- Las gotas, cuando son orales, pueden diluirse en una cucharada con agua, como máximo.
- Existe un protocolo para utilizar cada aerosol. Si no lo conoce o no está seguro, solicite al médico o al farmacéutico que le explique el proceso con detalle.





! Casi una cuarta parte de los asegurados comparte medicamentos con otras personas. **Los ticos debemos evitar el desperdicio** y la transferencia de tratamientos.

©Piotr Marcinski

# Con la automedicación **no se juega**

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

● **Cuidado!** Aunque sepa que cierto medicamento le hizo bien a un pariente o a un vecino, usted no debe utilizarlo sin antes consultarle a un profesional en ciencias médicas.

El uso indiscriminado y sin control de sustancias terapéuticas tiene muchos riesgos, y, por ello, los especialistas consideran que los medicamentos únicamente deben ser consumidos o aplicados con indicación de un doctor.

### Malas costumbres

En una encuesta realizada en el 2010 por la Caja, se determinó que 15% de la población no cumplía, por diversas razones, con el tratamiento que le prescribían los profesionales en ciencias médicas, entre ellas:

- Se le olvidaba.
- No le gustaba tomar pastillas.

- Lo abandonaba apenas se sentía bien.

La misma encuesta determinó que 23% compartía los medicamentos con otras personas por diversas razones, entre las que se mencionaron mayoritariamente “para ayudar aquellos que no tienen seguro”.

Uno de los problemas más graves es que, aunque los medicamentos deben consumirse en su totalidad para procurar que el tratamiento sea efectivo, solo 13% indicó que no le sobraba, mientras que el restante 87% dijo que los botaba, los guardaba, los regala-

lababa o los devolvía.

Otro asunto preocupante es

Aunque usted crea que “brincarse” el diagnóstico del médico antes de comprar un medicamento no es un acto peligroso, es la vía más rápida para llegar a una intoxicación.

### El dolor que la durmió

“Una amiga le dio a otra dos pastillas que andaba en el bolso, ‘supuestamente’ para el tratamiento de problemas de espalda. Sin embargo, se equivocó y le dio unas para el control de la ansiedad, que también llevaba en su cartera. La joven permaneció sedada por más de seis horas y nadie sabía el porqué. Moraleja: no recete a nadie ni deje que le receten ningún medicamento”.

XINIA FERNÁNDEZ. Periodista.



Los tratamientos tienen plazos: usted no debe ingerir un fármaco por tiempo indefinido por su propia decisión.

que solo 45% de los encuestados guardaba los medicamentos en el botiquín de la casa; el resto lo hace en lugares no aconsejables, como el baño o la cocina.

Todas las personas a quienes se les prescriben fármacos deben entender que estos productos son sustancias que permiten el alivio, la curación, la rehabilitación y el control de enfermedades; sin embargo, si se utilizan mal pueden producir complicaciones severas.

Cada prescripción es individual y, por ello, no se puede compartir con nadie.

**Si usted tiene dudas, efectúe sus consultas a los diferentes servicios que la Caja tiene al servicio de la población. Los números son:**

- Hospital San Juan de Dios: 2547-8324.
- Hospital México: 2242-6896.
- Centro para el Control de Intoxicaciones: 2223-1028.
- Hospital Calderón Guardia: 2212-1261.
- Hospital Nacional de Geriátrica y Gerontología: 2542-2100, extensión 7765.

### **Campaña educativa en todo el país**

Precisamente, para evitar el mal uso, la CCSS mantiene una fuerte campaña informativa y educativa sobre el uso racional, en la cual se enfatiza sobre la conveniencia de llevarlos de acuerdo con la prescripción médica, no compartarlos, no automedicarse, consumirlos tal y como el médico lo indicó y no abandonar el tratamiento sin consultar con los profesionales.

---

Fuentes:  
 Dra. Ginette Castro, CCSS.  
 Dr. Esteban Vega, CCSS.  
 Dr. Albin Chaves, CCSS.

# Diagnóstico telefónico

Por: Isabel Ovares | Fotografía: Archivo Grupo Nación

Siempre he oído sobre lo difícil que es detectar un caso de apendicitis porque los síntomas se confunden con dolor de estómago y la gente tiende a automedicarse con algún producto de venta libre. Y también del peligro de que el apéndice se rompa o se complique en una peritonitis.

Les cuento mi experiencia. Un día, empecé a sentir un fuerte dolor en el abdomen que me dificultaba incluso incorporarme y hasta

caminar. Ante la insistencia de mi familia

de buscar apoyo profesional, llamé a una doctora amiga (¡esa mala práctica de pedir consulta telefónica!)

y me dijo que seguramente era un dolor de ovarios.

Recetó inyecciones y con la primera sentí tal alivio que me despreocupé del problema. Pero a la mañana siguiente desperté pegando gritos del dolor, y cuando intenté levantarme recuerdo que me desplomé. Desesperada, supliqué por otra inyección. Esta vez, el tratamiento no hizo efecto y tuvieron que trasladarme de emergencia a una clínica particular, descajada y al borde del desmayo. Ya en el quirófano, los doctores no tenían claro lo que me estaba pasando hasta que, al abrir, descubrieron una perforación en el apéndice y que estaba a punto de una septicemia en todo el cuerpo. Un rato más y habría muerto.

**Moraleja:** nunca se atenga a un diagnóstico por teléfono ni se automedique porque, como en mi caso, podría estar contribuyendo a encubrir un mal más serio que podría provocarle la muerte.



# La desparasitación: ¿cómo y cuándo?

Por: Paola Serrano/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock  
Ilustración: Archivo Grupo Nación

Los parásitos son microorganismos que viven a expensas de otros seres vivos. En el ser humano, los que se alojan en el aparato digestivo viven en los intestinos o en órganos como el hígado; sin embargo pueden migrar hacia otras partes del cuerpo, como el cerebro.

La forma más común para que los parásitos intestinales lleguen al cuerpo es por la boca, por el consumo de agua o de alimentos contaminados con materia fecal o como mal cocidos –tal es el caso de las carnes rojas y de cerdo–. También existen otros microorganismos que entran por los pies descalzos.

Entre los parásitos más comunes, se encuentran las áscaris (lombrices grandes), las amibas, la tenia o solitaria, la giardia lamblia, las uncinarias, los tricocéfa-

 Cada parásito es tratado con un medicamento diferente. Lo más adecuado es que el tratamiento sea recomendado por un médico.

los y, en nuestro país, el angiostrongylus.

Aunque algunas veces los parásitos no producen síntomas que determinen su presencia, existen casos de infección en los que la persona desarrolla fiebre, diarreas o dolores abdominales. Se pueden presentar otras manifestaciones más severas como anemia, mal nutrición o retraso en el crecimiento por mala absorción de los alimentos, sobre todo si los afectados son niños.

## Prevención:

- **Mantenga** la higiene en los alimentos crudos que come.
- **Lávese** las manos antes de preparar o consumir alguna comida y después de ir al servicio sanitario.
- **Evite** comer alimentos en lugares de dudosa calidad.
- **Tome** agua potable.
- **Practique** una higiene permanente en el hogar.
- **Evite andar descalzo** en la casa y sobre la tierra.



©Nata-Lia

## ¿Cómo tratar los parásitos?

Existen medicamentos que, por lo general, son fáciles de tolerar y que se pueden adquirir en las farmacias. Aún así, la primera y siempre necesaria recomendación es que, como para el uso de cualquier otro fármaco, se consulte al médico. Él es el único que puede recetar el desparasitante y escoger la mejor opción para su organismo o el de su familia, así como las dosis para cada caso.

La presencia de parásitos en el cuerpo humano se puede determinar –algunas veces– a través de pruebas diagnósticas, como un examen de heces o un análisis de sangre.

Sin embargo, algunos parásitos no se detectan de esas formas, pues a veces los microorganismos o sus huevecillos viven por ciclos, por lo que se requieren pruebas de heces seriadas para su detección.

También es importante considerar que existen programas en la Caja Costarricense de Seguro Social en los que personal de salud visita las escuelas para proporcionar a los niños los desparasitantes.

---

Fuentes:  
Dra. Maricel Gómez.  
Dr. Greivin Rivera.  
Dra. Maribel Jiménez.  
Dra. Ana Victoria Bravo.  
Dr. Marlon Salvatierra.  
Licda. Shirley Dennison.



### Ascaris

Conocidas como “lombrices intestinales”. Pueden invadir el hígado, la cavidad que sostiene los intestinos y el apéndice.

## Invasores

### Giardia

Causa diarrea recurrente con cólicos. Se transmite entre humanos y de animales a humanos, por contacto de materia fecal, generalmente transportada en el agua.



# Antidepresivos: si se siente mejor, no los deje

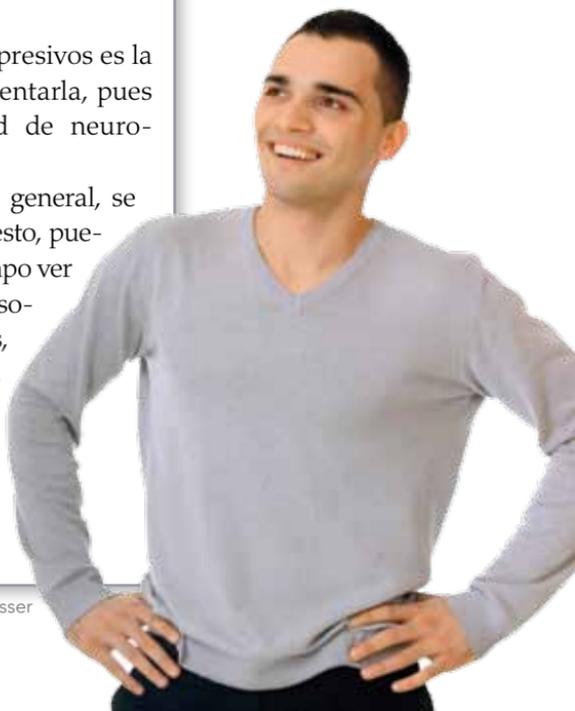
Por: Redacción/ Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Las causas de la depresión se relacionan fisiológicamente con la acción de factores genéticos, biológicos y del entorno, y principalmente a la anomalías en la función de ciertos neurotransmisores (sustancias químicas que mejoran el funcionamiento normal del cerebro).

El tratamiento con antidepresivos es la forma más conocida de enfrentarla, pues aumentan la disponibilidad de neurotransmisores.

Los antidepresivos, por lo general, se toman todos los días; pese a esto, puede llevar hasta un mes de tiempo ver los efectos y analizar si la persona evolucionó. En ocasiones, es necesario probar diferentes tipos o distintas dosis para encontrar cuál es el que funciona de mejor forma. Los principales son: *(pasa a la siguiente página):*

! Apegarse a un horario de **tratamiento es imprescindible** para alcanzar un resultado eficaz.



© Netfalls - Remy Musser

## Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, ISRS (SSRI en inglés)

- Citalopram.
- Escitalopram.
- Fluoxetina.
- Paroxetina.
- Sertralina.

Si una persona nunca los ha tomado, es posible que sea el primer tipo de antidepresivo que

el especialista le recomiende. Tienen menos efectos secundarios que otros, que podrían provocar resequedad en la boca, náuseas, nerviosismo, insomnio (dificultad para conciliar el sueño), problemas sexuales y dolor de cabeza. Por lo general, tardan dos semanas en hacer efecto.

## Heterocíclicos

- Amitriptilina.
- Desipramina.
- Imipramina.
- Nortriptilina.

Se usan con menos frecuencia. Sus efectos secundarios son más palpables: resequedad en la boca, visión borrosa, estreñimiento, dificultad para orinar, dificultad para pensar y cansancio. Pueden afectar la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Se contraindican para pacientes de edad avanzada y personas con glaucoma o próstata crecida.

## Inhibidores de recaptación de serotonina y norepinefrina, IRSN (SNRI en inglés)

- Venlafaxina.
- Duloxetina.

No interfieren con otros medicamentos. Algunos de sus efectos secundarios son náuseas, pérdida del apetito, ansiedad, nerviosismo, dolor de cabeza, insomnio y cansancio. Puede presentarse resequedad en la boca, pérdida de peso y aumento de la frecuencia cardíaca y de los niveles de colesterol.

Fuentes:

Beatriz Coto, médico general.  
Zarela Navarro, médico general.



Por: Diego Coto/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

# Para aplicarse la insulina

Saber cómo administrarla y con cuánta frecuencia son las reglas esenciales para que el insulinodependiente tenga una buena calidad de vida al lado de la diabetes.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su función principal es transportar el azúcar de la sangre a las células del cuerpo, para que estas la utilicen como fuente de energía. En otras palabras, su tarea es disminuir el nivel del azúcar en la sangre.

Las personas con diabetes tipo 1 requieren la insulina inmediatamente después de que se les diagnostica la enfermedad, pues su páncreas no produce la hormona.

En el caso de quienes padecen el tipo 2, ellos pueden regular la glucosa sin la necesidad de inyectarse insulina, pues el páncreas aún la produce. Sin embargo, conforme avanza el tiempo y se desarrolle la enfermedad, algunos pacientes necesitarán la hormona, pues la producción empieza a agotarse.

## 8 pasos para inyectarse

1. **Lávese** las manos.

2. **Retire** el tapón plástico que cubre el frasco de insulina y limpie la tapa con un algodón humedecido en alcohol.

3. **Jale** hacia afuera el émbolo de la jeringa, para que se introduzca aire en la misma cantidad que la dosis de insulina –medida en unidades– que debe inyectarse.

4. **Inserte** la aguja de la jeringa a través de la tapa de plástico del frasco de insulina. Inyecte aire en el frasco, empujando el émbolo de la jeringa hacia dentro. Déle vuelta por completo al frasco.

5. **Vea muy bien** que la punta de la aguja esté en la insulina. Jale el émbolo de la jeringa hacia afuera, para introducir la dosis correcta en la jeringa.

6. **Asegúrese** de que no hay burbujas de aire dentro de la jeringa antes de que usted saque la aguja de la botella con insulina. Si las hay, sostenga la jeringa y el frasco hacia arriba, golpee suavemente la jeringa con el dedo y deje que las burbujas floten hacia la parte superior del frasco.

7. **Empuje** el émbolo de la jeringa para mover las burbujas hacia el interior del frasco de insulina. Luego, extraiga la dosis correcta del líquido, tirando el émbolo hacia afuera.

8. **Limpie** su piel con algodón humedecido en alcohol. Tome un pliegue de piel e inyecte la insulina inclinando la jeringa en un ángulo de 90°. Una persona delgada es posible que tenga que “pellizcar” la piel e inyectar la insulina inclinando la jeringa a un ángulo de 45°.



**Insulina entibiada.** “Recuerdo a un paciente diabético que sufría descompensaciones constantes, pese a que se administraba las cantidades correctas de insulina. Cuando profundizamos en el caso, nos contó que para no fallar con el tratamiento, andaba la insulina en su vehículo a la temperatura ambiente, pese a que este producto debe conservarse entre los 2° y 8°, es decir en refrigeración, porque pierde sus propiedades. DR. ESTEBAN VEGA. Farmacéutico.



# Indicaciones **accesibles** para todos

Desde hace 10 años, la CCSS implementó un programa para que, mediante el uso de símbolos, el paciente comprenda mejor cómo usar los medicamentos.

Por: Susana Saravia/ Caja Costarricense de Seguro Social | Infografía: Augusto Ramírez

El uso adecuado de los medicamentos es fundamental para garantizar su efectividad. Por eso, la Caja, por medio de la Comisión Nacional de Servicios de Farmacia, realiza un trabajo permanente de valoración e incorporación de símbolos y gráficos que faciliten la comprensión y la atención.

Las indicaciones están orientadas a los cuidados con respecto al fármaco propiamente, y a actividades realizadas por la persona mientras lo esté tomando.

Existen dos tipos de etiquetas para colocar en los medicamentos que se entregarán a los pacientes:

- **Códigos de pictogramas.** Dibujos con tiempos y dosis. Se utilizan, sobre todo, con poblaciones especiales.
- **Etiquetas especiales.** De colores fosforescentes, con indicaciones respecto al uso. Estas son las más usadas (*pasa a la siguiente página*):

## ¡PÓNGALES ATENCIÓN!

Estas etiquetas son esenciales para que usted haga uso correcto de los medicamentos. No las pase por alto, por sencillas que parezcan. Deben venir adheridas en las bolsas de los productos entregados en las farmacias.



ESTE MEDICAMENTO ES SOLO PARA LOS OÍDOS



**PARA USO VAGINAL**



**Agítelo bien antes de usarlo**



ESTE MEDICAMENTO PUEDE PRODUCIR SUEÑO, TENGA CUIDADO AL MANEJAR VEHÍCULO O MAQUINARIAS PELIGROSAS



**NO ES PARA INYECTARSE**

NO TOMAR CON LECHE O SUS DERIVADOS, NI CON MEDICAMENTOS PARA LA ACIDEZ ESTOMACAL



**PARA USO RECTAL**



**TOMAR CON ALIMENTOS**



**SOLO PARA USO EXTERNO**



**TOMAR CON UN VASO LLENO DE AGUA**



**REFRIGÉRESE, PERO NO LO CONGEELE**

# Descubra

## si están malos

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Ronald Pérez



El lugar para mantener los tratamientos en el hogar **debe ser seguro, limpio y a temperatura ambiente.**

Existen señales que permiten reconocer cuándo se encuentran en mal estado.

### Así se guardan

- **En su lugar.** La cocina y el baño no son espacios apropiados para los fármacos. Almacénelos en un sitio seco, sin cambios de temperatura y al que solamente tengan acceso los adultos.
- **Sin mezclar.** No guarde productos de higiene o de belleza personal junto a los medicamentos, pues se pueden confundir y causar intoxicaciones.
- **No los saque para ordenarlos.** Asegúrese que los tratamientos se encuentren en sus empaques originales y cerrados adecuadamente.
- **Conserve en frío.** Si usa alguno que requiere refrigeración, mantenga la disciplina de sacar la dosis y de devolver el resto al estado de frío.
- **No mienta a los niños.** Evite decir a los pequeños que son golosinas para que "se los tomen" ni los consuma frente a ellos. Pueden imitarlo si logran tener acceso a los fármacos.

Tome la dosis en el lugar donde guarda los medicamentos, sea la casa o el trabajo. Concéntrese hasta terminar.

## Cuándo no sirven

- **Olor.** Algunos cambian de olor. Para darse cuenta, es necesario familiarizarse con el olor del medicamento en buen estado, es decir, cuando ha sido recién despachado por la farmacia.
- **Color.** Todo fármaco que cambie de color o presente manchas o decoloraciones de su estado original no debe ser utilizado. Ejemplos: el sulfato ferroso cuando presenta manchas marrones por cambio de estado químico y las tabletas de vitamina C con un color marrón al oxidarse.
- **Desagregación.** Cuando una tableta se desmenuza al sacarla de su empaque original, ya no es útil. En el caso de los jarabes, se observa la formación de capas y en las suspensiones, la formación de grumos.
- **Fusión.** Sucede cuando una sustancia absorbe la humedad o libera la que tiene en su composición. Por ejemplo, el suero oral amasado o endurecido ya no sirve. Esto también puede ocurrir con cápsulas, supositorios, óvulos y cremas cuando absorben humedad.
- **Fecha de vencimiento.** Debe ser respetada, según lo indicado en el empaque o el envase. El medicamento no debe utilizarse más allá del tiempo señalado. Si encuentra un fármaco cuya fecha de vencimiento es lejana, pero que presenta señales de alerta, no debe emplearlo por sus posibles efectos dañinos en el organismo.

Para que un tratamiento sea efectivo, es importante usar bien el medicamento, igual que conservarlo de manera segura y adecuada hasta terminarlo.

Fuente: Coordinación Nacional de Servicios Farmacéuticos. Área de Regulación y Sistematización de Dirección Desarrollo Servicios de Salud de la CCSS.

# Enfermos imaginarios

Por: Eduardo Baldares/ Bienestar | Fotografía: Ronald Pérez

- ! La hipocondría puede llevar a complicaciones de salud por **automedicación** **inapropiada** o por somatización.

**A**rgón quiere obligar a su hija Angélica a casarse con el hijo de un médico al que ella no quiere.

El padre de la joven está obsesionado con su propia salud y cree estar siempre enfermo.

Entonces, a como dé lugar, quiere emparentarse con un doctor y así garantizarse supervisión



## Atención “sin patología” en 2011

- **18.523.** Casos atendidos en hospitales sin determinar enfermedad.
- **5,6%.** Porcentaje de los egresos hospitalarios.
- **9°.** Puesto como diagnóstico más común.

Fuente:  
Estadísticas de egresos hospitalarios según diagnóstico principal, 2011, en: [www.ccss.sa.cr](http://www.ccss.sa.cr).



médica de por vida... No le importa si el precio es la infelicidad de su hija.

Esta es solamente una parte del argumento de la última comedia del dramaturgo francés Jean-Baptiste Poquelin, más conocido como Molière, estrenada el 10 de febrero de 1673, en el teatro del Palacio Real de París.

## Hipocondría

Este clásico del teatro retrata de cuerpo entero la hipocondría, mal que consiste en el miedo desmedido a padecer una enfermedad grave –o la convicción de tenerla–, y la consecuente alteración en el estado de ánimo. Por eso la obra se titula “El enfermo imaginario”.

El hipocondriaco sobredimensiona cualquier señal del cuerpo, como latidos, ruido intestinal, sudoración, calor, frío, tensión, protuberancias, picazón, tos o estornudos. En fin, cualquier cosa.

La ansiedad y la depresión suelen ir de la mano en estos casos. Por eso, el hipocondriaco ve afectadas todas las áreas de su vida.

Incluso, puede llegar a enfermarse de verdad, por ejemplo, al automedicarse de manera inconveniente, y sufrir los efectos secundarios de todo fármaco.

## Contrólese

Supongamos que usted es un paciente hipocondriaco y tosió. De inmediato, teme tener un enfisema pulmonar. Mantenga la calma y recuerde los siguientes consejos al comenzar a experimentar pánico:

- El temor es una exageración de las reacciones corporales normales, nada perjudicial ni peligroso.
- No aumente el pánico con pensamientos aterradoros. Respire.
- Observe lo que está sucediendo en su cuerpo, no lo que teme que pasará.
- Respire profundo y el miedo empezará a disminuir hasta desaparecer.
- Piense en el avance que ha conseguido calmándose. Disfrútelo, tranquilícese todavía más y decida qué hacer en completa calma.

Sobreprotección en la infancia y contacto con enfermedades graves son factores que pueden desencadenar este mal.



## ¡Precaución!

Desde el punto de vista médico, lo primordial es descartar que el paciente realmente padezca alguna enfermedad física antes de declararlo hipocondriaco.

Cuando se determina que se trata de un “enfermo imaginario”, se procede con el tratamiento.

En principio, se requiere de una terapia psicológica cognitivo-conductual, en la que se promueve la pérdida de la angustia y el miedo a las enfermedades, mediante técnicas específicas para cada paciente.

La persona debe dejar de ir compulsivamente a los hospitales al primer estornudo. La

idea es que conserve la calma y aprenda a reinterpretar sus sensaciones corporales.

En ciertos casos, se pueden usar conjuntamente ansiolíticos, pero solamente los prescritos por un psiquiatra.

### Peligroso

Hay que tener mucho cuidado con la hipocondría, porque la mente es tan poderosa que se puede somatizar, es decir, transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria.

Para muestra, volvamos al caso de Argón.

Cuando Molière interpretó "El enfermo imaginario" por cuarta vez, sintió que de verdad se moría. Cayó el telón, lo llevaron a su casa y... ¡murió poco después!

Como vestía de amarillo, se considera desde entonces un color de mala suerte para los actores.

**Moraleja:** ¿Conoce a alguien que la constante tensión lo llevó a trastornos cardiacos? Sentirse mal puede transportar la enfermedad de la mente al cuerpo.

---

Fuentes:  
Fernanda Castillo, psicóloga. Clínica Cempa.  
Tel.: 2221-6615.  
Joaquín Cañas, farmacéutico.

### Primero cerciórese



Doña Sandra Phillips llevaba años sufriendo dolores terribles en su espalda, contracturándose

a menudo y hasta padeciendo pérdidas de conocimiento. Pasaron los años, los tratamientos iban y venían, pero nadie daba con la causa exacta. Como los tormentos persistían, allegados y ella misma se llegaron a preguntar si quizás sufría de hipocondría. Pero no. Finalmente, se detectó que sufre una extraña enfermedad llamada artrosis degenerativa. "Es un mal incurable e irreversible, pero con el tratamiento adecuado se puede aletargar su evolución y atenuar los dolores. Dios guarde nos hubiéramos resignado, porque estaría sin tratamiento y los dolores son muy agudos", explica la maestra, de 56 años de edad, paciente de la Clínica del Dolor. En febrero se pensiónó, aunque descubrió que le correspondía desde hacía cinco años, por haber trabajado en condiciones insalubres.



# Evite las mezclas peligrosas

Por: Ana Gabriela Castro/ Caja Costarricense de Seguro Social Fotografía: Shutterstock

! Al consumir varios fármacos, **alguno podría afectar el "trabajo" de otro.** Pérdida de efectividad, resultados inesperados o aumento de respuesta son algunas consecuencias de estas mezclas.

La cantidad en que se receta un medicamento debe ser suficiente para combatir determinada enfermedad y, a su vez, tan baja que evite efectos secundarios.

Pero, cuando por alguna razón se consumen varios medicamentos, puede darse una interacción entre ellos. Lo mismo cuando se ingiere un medicamento y se combina con ciertos alimentos, el fumado, las bebidas alcohólicas o algunas drogas.

Las interacciones se dan cuando otras sustancias modifican la respuesta. Pueden ser intencionales, para mejorar una acción terapéutica o disminuir efectos adversos. En otros casos, reducen la eficacia de los medicamentos, causan efectos secundarios o aumentan su acción.

### Tipos

- **Farmacodinámicas.** Ocurren cuando un medicamento influye sobre el efecto de otro en los receptores de las células. Se da cuando dos fármacos pueden actuar sobre el mismo receptor.
- **Farmacocinéticas.** Se originan por el efecto de un medicamento sobre el ciclo intraorgánico de otro. Tienen relación con la absorción, la distribución, el metabolismo y la excreción del medicamento.

### Combinaciones permitidas

Se aprovechan algunas interacciones entre medicamentos y alimentos para potenciar efectos. Únicamente el médico puede autorizarlo, pues el efecto depende de los fármacos, la condición clínica y las características de cada paciente. En los pacientes polimedcados, se incrementa el riesgo de interacciones.

### Síntomas peligrosos

Se puede sospechar de una interacción cuando se utilizan simultáneamente varios medicamentos y se perciben reacciones diferentes a las del tratamiento habitual.

En esos casos, conviene consultar de inmediato con el médico o el farmacéutico, y es importante analizar la lista de todos los medicamentos que ingiere el paciente.

Fuente:

Dra. Ginette Castro. Dirección de Farmacoepidemiología de la CCSS.

## • Con las interacciones •

- Si consume más de cinco medicamentos, consulte al médico los horarios para ingerirlos.
- Los pacientes tienen derecho a recibir información sobre posibles interacciones.
- Cuando le receten un medicamento, menciónale al especialista todo lo que toma: suplementos, vitaminas, productos naturales y alimentos regulares.
- Tenga cuidado si está embarazada o amamantando.
- Conozca los ingredientes de sus medicamentos, para evitar interacción o reacciones alérgicas.



©Iwona Grodzka

! Permite atender pequeños accidentes y molestias comunes; sin embargo, **no es una "farmacia familiar"** o una justificación para automedicarse.

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Los especialistas están de acuerdo en que las familias manejen un botiquín casero, pero no comparten la idea de que se almacenen muchas medicinas. Lo recomendable es tener los productos estrictamente necesarios.

### Cómo y dónde

- Colóquelo en un sitio de fácil y acceso. Nunca cerrado con llave.
- Debe estar limpio, seco y fresco, protegido de la luz y fuera del alcance de niños, personas con discapacidad y mascotas.
- Nunca se debe colocar en el baño o en la cocina, ya que en esos sitios hay cambios frecuentes de humedad y de temperatura que alteran la composición de los medicamentos.
- La cantidad de productos no puede superar una semana de tratamiento.
- Los medicamentos deben tener fecha de caducidad. La familia debe conocer este dato.
- Revise que el espacio esté libre de plagas y que los fármacos se encuentran íntegros.

Esta es una lista de los medicamentos y los accesorios indispensables en un botiquín familiar:

• **Analgésicos y antipiréticos.**

Calman el dolor leve o el moderado, y bajan la fiebre. El más habitual es el acetaminofén.

• **Antihistamínicos.** Ayudan a detener cualquier reacción alérgica producida por la picadura de un insecto o la ingesta de un alimento. El más conocido es el clorotrimeton.

• **Termómetro.**

• **Crema antiinflamatoria.** Para dolores musculares o articulares, como contracturas o torceduras.

• **Sales de rehidratación** (suero oral). Para diarreas o vómitos.

• **Suero fisiológico.** Muy útil para lavados nasales en cuadros de congestión nasal y para la limpieza de heridas antes de aplicar un antiséptico.

• **Antisépticos.** Agua oxigenada, alcohol de 70° y un jabón, como clohexidina.

• **Antiácidos.**

• **Pomada para quemaduras.**

Sulfadiazina de plata.

• **Gasas estériles.**

• **Espadrapo y algodón.**

• **Curitas de distintos tamaños.**



## Con cuidado

• La dosis varía según la edad y el peso de la persona; por ejemplo, un adulto promedio puede tomar acetaminofén cada ocho horas en caso de dolor o fiebre.

• Las cremas antiinflamatorias y antialérgicas se pueden aplicar dos veces al día.

• El suero fisiológico y los antisépticos son para lavar una herida dos veces diarias o lo sugerido por el médico. La sulfadiazina de plata se utiliza inmediatamente después de una quemadura.

• Para diarrea, vómito o resfrío, es importante la consulta con el médico para el diagnóstico.

• **Vendas elásticas y de gasa.**

• **Jeringa desechable.**

• **Bolsa térmica.**

Se puede calentar o enfriar.



Fuentes:

Dra. Mónica Meza, regente farmacéutica. Farmacia Jireh. Tel.: 2237-1484.

Dr. Allan Ramírez, médico general. Hospital de Alajuela.

# Cuando



## dejan de servir

Por: Ana Gabriela Castro/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Carla Saborío

Revisar la fecha de caducidad de una medicina antes de

ingerirla puede

hacer la diferencia entre aliviar su malestar o empeorarlo. Un fármaco vencido debe desecharse.

La fecha de vencimiento de un medicamento indica el momento límite supuesto en que el producto mantiene sus cualidades, siempre y cuando se haya almacenado correctamente.

Esa vida útil la establece el laboratorio farmacéutico fabricante, que considera dos elementos básicos: la formulación y la presentación de cada fármaco.

En primer lugar, la caducidad depende de la estabilidad físico química de las sustancias. Por ejemplo,

los medicamentos biológicos, como las hormonas, vacunas y algunos antibióticos, se vencen rápidamente en comparación con analgésicos o antiespasmódicos. Por otro lado, los principios activos tienen una vida útil distinta si se formulan en tabletas o si son inyectables.

Un tercer elemento entra en juego para que un medicamento se venza: su conservación. Así, si el medicamento se debe mantener lejos de la luz y no se cumple la indicación, podría perder su efectividad antes de la fecha de vencimiento.

### Fuera de fecha

Luego de su fecha de caducidad, algunos medicamentos –como antibióticos, hormonas (insulina, anticonceptivos), vitaminas entre otros– podrían disminuir su efectividad.

Las consecuencias pueden ser serias en el caso de los antibióticos vencidos, pues la persona se expone a infecciones mal tratadas y el posible desarrollo de resistencias bacterianas. En el caso de los anticonceptivos hormonales, se podrían presentar embarazos no deseados.

Al consumir medicamentos vencidos, se crea la expectativa de que darán alivio, pero si han perdido sus cualidades no se obtendrá respues-

ta curativa o de alivio y se perderá, además, tiempo valioso que pudo haberse invertido en esperar que un medicamento hiciera su efecto.

Actualmente, se exige que junto con los medicamentos se brinde información sobre las recomendaciones de almacenamiento y la fecha de vencimiento asignada a la fórmula y el envase específicos. Esta información debe ser tomada en cuenta por el paciente.

### ¿Cuáles son los medicamentos caducados o no deseados?

- Los vencidos.
- Jarabes o gotas para ojos en recipientes no sellados (aunque no hayan caducado).
- Medicamentos que no fueron manipulados en la cadena de frío correspondiente (por ejemplo: insulina, hormonas de polipéptidos, gammaglobulina y vacunas).
- Comprimidos y cápsulas sueltos o a granel. Si no han caducado, podrán utilizarse únicamente si el envase está sellado, rotulado o dentro de los envases originales.
- Tubos no sellados de cremas, ungüentos, etc. (aunque no hayan caducado).

# 13 PASOS para desecharlos

## en casa

¿Cómo eliminar en el hogar los medicamentos vencidos o inservibles?

Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Carla Saborío

Cuando se han vencido medicamentos en el hogar, lo más recomendable y seguro es devolverlos a la farmacia. No elimine en casa antibióti-

cos y medicamentos para el tratamiento del cáncer. Esto debe hacerlo únicamente un especialista.

Para descartar los medicamentos en el hogar:

1. La destrucción debe hacerla un adulto responsable e informado.

2. Debe ejecutarla en un lugar y un momento cuando no estén presentes niños, personas con discapacidad o mascotas que puedan intoxicarse.

3. Tiene que iniciar y finalizar la labor de una sola vez y no dejarla a medio terminar.

4. Identifique los medicamentos vencidos, deteriorados, que ya no usa o que no



recuerda para qué se los indicaron. Si lo necesita, pida ayuda al farmacéutico.

5. Limpie con agua y jabón la superficie de trabajo. Antes de iniciar, puede colocar papel periódico para proteger el mueble de trabajo.



6. Póngase guantes de goma y saque las tabletas y cápsulas del empaque plástico (*blister*).



7. Machaque las tabletas o abra las cápsulas y saque el polvo.



8. Mezcle el polvo de las tabletas, el de las cápsulas y los líquidos con broza, aserrín o con tierra.

**9.** Empaque la mezcla en una bolsa plástica con cierre. Una vez realizada esta acción, puede tirar la bolsa y su contenido a la basura.

**10.** Los empaques plásticos y las cajas de cartón son reciclables.

**11.** Cuando finalice, limpie con agua y jabón la superficie de trabajo utilizada.



**12.** Enjuague bien los guantes de goma y luego quíteselos.

A pesar de parecer la solución más simple y a la mano, nunca tire los medicamentos por el fregadero ni por el inodoro.



**13.** Lave y seque sus manos.



La historia de  
Roberto y su  
madre Andrea

retrata cómo una  
simple semilla puede  
poner en peligro la  
vida en cuestión de  
segundos.

# Una alergia

## que puede ser mortal

---

Por: Yazmín Montoya/ Bienestar | Fotografía: cortesía de Fotoalef

---

**R**oberto tenía un año y diez meses. Debía esperar hasta sus dos años para comer nueces y semillas. Pero, como masticaba y tragaba bien, y era un niño sano, nadie pensó que fuera a tener problemas si las probaba.

Sin embargo, cuando una semilla de marañón tocó su lengua por primera vez, tuvo una crisis anafiláctica. Su cuerpo reaccionó con

mucha alergia, brotes, picazón, hinchazón y dificultad para respirar. En pocos minutos, el pequeño se desmayó y estuvo a punto de morir.

Tras este incidente, la familia se enteró de que Roberto es alérgico a las nueces y las semillas. Esta es una condición que difícilmente se supera y para la que no hay tratamiento. Desde ese día, la vida les cambió.

## Una nuez podría ser mortal

- En la dieta de Roberto no cabe ningún alimento con nueces o semillas. Por eso, su madre se ha dado a la tarea de llamar a las fábricas de galletas y otros alimentos para consultar si alguno de los productos entra en contacto con nueces o semillas.
- Para muchos esto parece extremo, pero para Roberto el más mínimo trazo de una nuez o semilla en la comida podría ser mortal.
- En los restaurantes, siempre deben asegurarse de que las nueces o semillas no entren en contacto con la comida de Roberto y, antes de ir a una fiesta, consultan con los anfitriones si habrá nueces, maní o similares.
- En los aviones, también se toman medidas especiales. Algunas aerolíneas activan el "Código Peanut": cuando cualquier persona con alergia a las nueces va en su vuelo, ubican lejos a las personas que por alguna razón deben de comer maní o nueces durante el trayecto.
- En la escuela, sus compañeros y maestros evitan usar nueces o maní en sus trabajos o actividades escolares.

## No hay medicinas

Hoy Roberto tiene 4 años y nunca más ha tenido una crisis anafiláctica, es decir, una reacción alérgica extrema. Esto lo ha logrado gracias a las esmeradas medidas que han tomado su familia, amigos e, incluso, sus maestros y compañeros.

Andrea Hernández, madre de Roberto, cuenta que tras la crisis inicial, diferentes doctores le enviaron a su hijo muchos medicamentos.

Enterado de esto, su pediatra, se alarmó por la cantidad que le recetaban y suspendió todo tratamiento. En su lugar, le recomendó llevar a su hijo a Boston, donde existen especialistas dedicados a este tipo de alergias.

## Epinefrina para emergencias

Roberto y su familia viajaron a Boston a realizarle exámenes de

Si usted tiene algún familiar o conocido con alergia a las nueces, y quisiera conformar un grupo que trabaje por este tema, contacte a Andrea Hernández al correo: [andreahernand@gmail.com](mailto:andreahernand@gmail.com).

sangre y de piel, para conocer el mecanismo de su alergia. Desde entonces, cada año, hacen el viaje con el mismo fin y obtienen la receta para comprar inyecciones de epinefrina.

La epinefrina es un medicamento que se inyecta cuando una persona tiene crisis anafiláctica. Si la inyección no se aplica antes de los 10 minutos posteriores a la crisis, el desenlace puede ser fatal. Por este motivo, los padres de Roberto siempre cargan con ella.

Por la importancia de este medicamento, traen cada año dosis para facilitarle a la maestra de su hijo, otra para dejar en el gimnasio de la escuela, otra en la clase de música y otra que maneja el personal administrativo del centro educativo.

Si una milésima de nuez o de semilla toca la lengua, la nariz o los ojos de Roberto, el choque anafiláctico es inmediato. Si roza semillas y sus aceites, presentará una reacción cutánea.

La Caja utiliza en nuestro país la epinefrina para tratar estas reacciones, pero únicamente dentro de los centros de salud y las farmacias.

En otros países, a los pacientes se les da el kit con el fármaco y se les capacita para utilizarlo.

### Educación sobre la enfermedad

Aparte de las medidas de prevención en familia, los padres de Roberto han tenido que organizar charlas con los médicos, las maestras y los padres de familia de la escuela.

En estas reuniones les explican sobre el padecimiento del niño, solicitan su ayuda en materia de prevención y los capacitan en identificación de síntomas y aplicación de la epinefrina en caso de emergencia.

“A él lo hemos ido educando para que pregunte cuáles son los ingredientes de los alimentos. El objetivo es que aprenda a cuidarse. Tiene 4 años y ya lo logra”, dice orgullosa su madre.

# Remedios caseros

Por: Mónica Morales/ Bienestar | Fotografía: Carla Saborío y Shutterstock

Costa Rica, como su nombre lo dice, es un país con mucha riqueza en biodiversidad. Su vegetación es materia prima para remedios caseros que se transmiten de generación en generación y que alivian desde una voz ronca hasta un fuerte dolor estomacal.

El conocimiento popular se basa en la experiencia y, actualmente, toda esa sabiduría cuenta con el respaldo de investigaciones científicas sobre los componentes de las plantas, su reacción en el organismo, los efectos curativos y las restricciones.

La cantidad de beneficios, el bajo costo económico y el fácil acceso son innegables. En muchos casos, basta con salir al patio para recolectar los ingredientes y hacer un remedio contra la gripe.

Las preparaciones caseras funcionan como un complemento de los medicamentos, pero nunca como un reemplazo. Además, debe consultar al médico si la combinación del tratamiento alopatóico con las plantas tendría un efecto adverso.

Este es un recuento de las plantas más utilizadas en nuestras casas, sus beneficios, cuidados y formas de uso.

✓ **Agua de pipa.** Excelente diurético, pero puede causar irritación estomacal. Si el agua proviene de un fruto verde, es tóxica.



---

✓ **Aguacate.** Su aceite, rico en ácidos grasos, se usa para tratar la caída del cabello y darle brillo. La semilla seca y pulverizada es útil para trastornos digestivos y parásitos intestinales. La infusión de sus hojas sirve para lavar infecciones y problemas de la piel, así como para diarreas infecciosas e indigestión. El aguacate verde es tóxico, en especial su cáscara.

---



✓ **Albahaca.** Sus hojas, tallos y flores alivian los espasmos estomacales. También es anti-vomitiva y anestésica local de los músculos del estómago. Se puede ingerir con las comidas o hacer una infusión de cuatro a cinco hojas por taza de agua. Adicionalmente, es un buen repelente de insectos.

---



✓ **Azul de mata.** Su infusión es expectorante y reduce la tos y la diarrea. Es útil en lavados vaginales. La dosis recomendada es 25 hojas en un litro de agua.

---



✓ **Banano.** Las hojas hervidas en agua se pueden tomar para tratar la tos, la influenza y los resfríos. El jugo de las plantas tiernas (de un metro de altura) mezclado con miel de abeja ayuda a calmar el asma.

---



✓ **Cacao.** El líquido de sus hojas hervidas en agua se puede beber para combatir el asma, la fiebre, la pulmonía y la tos. No lo deben ingerir personas con colesterol alto o mujeres en su ciclo menstrual.

---



✓ **Caléndula.** La infusión de las hojas y las flores alivia indigestiones y gastritis, así como la gripe, la tos y los problemas menopáusicos. Está contraindicado durante el embarazo.



✓ **Culantro.** Su aceite se aplica externamente para aliviar dolores de hemorroides. Hervido en agua alivia la colitis, la gastritis, las flatulencias y la diarrea.



✓ **Chayote.** Comer su fruto y la raíz, o tomar una infusión de las hojas y el tallo, da una mano para disolver cálculos renales, por su efecto diurético. El fruto machacado se aplica sobre la piel para tratar la dermatitis.



✓ **Chile (dulce y picante).** Se recomienda en casos de fiebre, venas varicosas, asma, torceduras o golpes, neuralgias, lumbago y laringitis. Es un excelente antioxidante. En personas que consumen barbitúricos, existe el peligro de intoxicación. El exceso irrita el estómago y provoca úlceras.



✓ **Eucalipto.** Las hojas en infusión contrarrestan el asma, la tos y la influenza. Alivia enfermedades digestivas, diarreas, artritis, vejiga inflamada y cistitis. Se pueden hacer inhalaciones para el asma, la amigdalitis, la bronquitis, la faringitis y los resfríos.



✓ **Hombre grande.** Para combatir problemas gástricos, diarreas, dolores estomacales, cálculos renales y hepáticos. No se debe consumir durante la menstruación. El exceso afecta la vista, produce vértigo, cólicos y fiebre.



✓ **Jengibre.** Para problemas estomacales, desórdenes broncopulmonares, reumatismo y artritis. Se recomienda tomar tres rodajitas preparadas en agua: una vez que el agua empiece a hervir, se baja el fuego y se consume tibio; la dosis es dos tazas diarias durante tres días.



✓ **Juanilama.** Se emplea en fricciones para aliviar el reumatismo. La infusión ayuda para casos de colitis o resfríos.



✓ **Manzanilla.** La infusión de diez flores por taza de agua (sin hojas ni tallo) sirve como antiespasmódica y sedante de trastornos nerviosos, dolores menstruales, problemas de sueño y digestivos. Tiene un efecto antiinflamatorio.



✓ **Orégano.** Para tratar la tos. Un mal uso común es hervirlo en leche, pues pierde sus propiedades; lo correcto es consumirlo en infusión. La esencia sirve para masajes. Retrasa el envejecimiento.



✓ **Romero.** Se licua en agua y con miel de abeja; luego, se toma una copita en ayunas y funciona como antioxidante. Las hojas maceradas en alcohol se aplican de forma tópica en masajes en el cuero cabelludo, para evitar la caída del cabello.



✓ **Sábila.** Para alergias, acné, calvicie, caspa, celulitis, heridas al afeitarse, mal aliento, manos ásperas, manchas en la piel y congénitas, pie de atleta, piel seca y pezones estriados. Se utiliza el gel.



Fuentes:

Marisia Jiménez, naturopatóloga.

Libro *La utilidad de las plantas medicinales en Costa Rica*, de Hernán Rodríguez.

Estos son 10 puntos  
que debe tomar en  
cuenta para evitar

un envenenamiento  
con fármacos en  
el hogar, sobre todo  
en niños, adultos  
mayores, personas con  
discapacidad y hasta  
mascotas.

# Prevenga una intoxicación

Por Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Carla Saborío

**1. Es indispensable leer las etiquetas de los medicamentos.** El uso incorrecto y no seguir las indicaciones del fabricante ponen en riesgo la salud de todos los habitantes de la casa.

**2. Nunca cambie el recipiente de los fármacos.** Deben permanecer en su envase original. Cuando se gaste la medicina, no utilice el empaque para almacenar productos de limpieza o víveres.

**3. Los adultos mayores están expuestos a las intoxicaciones.** La mayoría de las veces, por confusiones. Si sus fármacos están junto a los de otros familiares, pueden “enredarlos”. Tienen que guardarse en espacios lejanos.

**4. Si usted u otra persona es un cuidador.** Debe haber una medida única para suministrar la cantidad prescrita, así como una lista con el nombre del producto, la cantidad y la hora de administración.

**5. Cuando los adultos mayores viven solos.** Si no separan los fármacos de los productos de limpieza o de cuidado personal, pueden, por error, ingerir desinfectante o mezclar polvos que confunden con medicamentos.

**6. Un grupo vulnerable son los menores de 20 años con discapacidad.** Algunos entran en contacto con medicamentos por descuido, con todos los riesgos que esto implica. Por eso, nunca haga preparaciones ni muestre el lugar donde los guarda frente a ellas.

**7. Consumir productos naturales y macrobióticos no es inofensivo.** Muchas medicinas tienen como base los mismos principios activos de esas plantas. Al consumir ambos, interactúan y generan efectos secundarios y reacciones adversas de cuidado.

**8. Destierre el mito que dice “si no me cura, tampoco me hace daño”.**

Nunca debe asumir que el tomar medicamentos de otras personas o los propios fuera de un tratamiento supervisado no generará efectos.

**9. 12 de 100 pacientes sufren reacciones adversas a los medicamentos.** En personas asmáticas o

alérgicas, hay que acudir de inmediato al centro médico más cercano para recibir atención oportuna.

**10. Conserve la calma.** Las llamadas que ingresan al 911, relacionadas con medicamentos, se dirigen al Centro de Intoxicaciones para valorar si se requiere el desplazamiento de una unidad móvil o que el afectado se mantenga en el hogar.

En una emergencia, llame al 911 o al número directo del Centro de Intoxicaciones: 2223-1028. También puede hacerlo al Hospital Nacional de Niños, al 2523-3600.

Fuente

Dra. Viviana Ramos, farmacéutica especialista en toxicología. Centro Nacional de Control de Intoxicaciones. Tel.: 2223-1028.

# La medicina puede ser peor que la enfermedad

Por: Gerardo Mora/ Para Bienestar | Fotografía: Carla Saborío y Shutterstock

**T**odos lo sabemos: no hay que automedicarse, hay que seguir los tratamientos al pie de la letra, no se debe “recetar” a un vecino... pero la mayoría lo hacemos; aun así, no es tarde para desechar esas malas costumbres.

Usted debe hacer caso a las contraindicaciones médicas. Repasemos:

! Si no se siguen las instrucciones de manera precisa, el **remedio se convertirá en un problema.**



©Jesus Cervantes

## Lo básico

### ¿Qué es una “contraindicación médica”?

Es una situación específica que el médico prohíbe, porque existe un riesgo conocido para el paciente. Esa prohibición puede ser con respecto a alguna actividad, a realizar algún procedimiento o al consumo de un medicamento.

### ¿Hay contraindicados?

El término “contraindicado” se refiere a situaciones en las cuales un medicamento no debe ser empleado. Por ejemplo, una persona que ha sido diag-

nosticada con hipertensión no debe utilizar ciertos fármacos, porque pueden alterar su condición. Se dice entonces que están contraindicados en pacientes hipertensos.

### En términos generales, ¿qué es lo que nunca se debe hacer?

Las personas no deben consumir un medicamento por voluntad propia, sin que haya sido recetado o recomendado por un profesional de salud, en especial si es la primera vez que se utilizará.



### Quemada y con la presión baja

“Hay productos que una nunca debe dejar de usar. En mi caso, fui a cubrir una carrera de ciclismo de montaña y se me olvidó ponerme el bloqueador solar. Después de horas de

trabajo, me sentí mal, descompuesta y adolorida. Había sufrido una insolación y, cuando acudí al médico, me dijo que tenía quemaduras de primer grado. Para colmo, me había automedicado una crema mentolada y se me bajó la presión. En la Cruz Roja me recetaron sulfadiazina de plata y se me quitó el dolor en tres días. Sin embargo, la quemadura tardó varias semanas en sanar. Ya nunca salgo desprotegida a cubrir eventos deportivos al aire libre”.

**FIGURELLA MASÍS. Periodista de ADN.**

Nunca compre ni consuma medicamentos encontrados en páginas de Internet sin respaldo. El tráfico de fármacos falsos, ilícitos o que no funcionan es común y de muy alto riesgo.



## Lo frecuente

**Comúnmente, una persona recomienda un medicamento que le ha funcionado. ¿Esta práctica es conveniente?**

Cada persona responde diferente. Por eso, sus medicinas podrían no funcionarle a la otra persona. Además, todo medicamento posee efectos secundarios y requiere siempre la consulta con el especialista.

**¿Cómo se receta a un paciente que puede ser alérgico sin un estudio previo?**

Se pueden hacer pruebas para saber si la persona es alérgica, como es el caso de la penicilina. Pero, la mayoría de las veces, la experiencia dirá si se es o no alérgico.

La reacción puede manifestarse por signos en la piel, como un brote, o por síntomas como dificultad para respirar. Al utilizar un medicamento, en especial si es la primera vez, se debe estar muy atento a cualquier efecto no deseado.

**¿La leche quita el efecto de los medicamentos?**

La leche, así como muchos otros alimentos, pueden interferir con algunos medicamentos pero no necesariamente con todos. Un ejemplo conocido es el grupo de antibióticos conocido como “Tetraciclinas” cuya absorción queda reprimida por la leche y los productos lácteos. El farmacéutico puede orientar para conocer cuáles alimentos interfieren con los preparados administrados.

# Lo legal

## ¿Cuáles regulaciones impone el Ministerio de Salud respecto a los fármacos?

Lo principal es que todo debe estar registrado en el Ministerio de Salud para ser importado o comercializado en el país. El registro sanitario dado por el Ministerio es el resultado de una evaluación exhaustiva de la calidad, eficacia y seguridad hecha por profesionales. Un medicamento registrado cumple todos los requisitos reglamentarios.

## ¿Cuál es la responsabilidad de las farmacias al dar un medicamento a un comprador

que relata los síntomas que presenta un familiar? Es decir, cuando se le recetan medicinas a una persona sin examinarla.

En las farmacias hay un profesional farmacéutico que es el responsable de preparar recetas y atender consultas. Por la formación que posee, puede guiar a una persona en el uso; sin embargo, solamente el médico está facultado para examinar a un paciente. Por todo esto, lo ideal es que las personas sean vistas por un doctor antes de adquirir un medicamento.



## Ritalina: solo bajo vigilancia

- La Ritalina es el nombre con que popularmente se conoce a los medicamentos que contienen el principio activo metilfenidato.
- En nuestro país, están aprobados para el tratamiento de ciertos trastornos de la atención y del comportamiento en niños y adultos. Su venta es solamente con receta médica.
- El metilfenidato actúa sobre el sistema nervioso central. Por eso, los medicamentos que contienen ese principio activo pueden causar cambios en la percepción, el ánimo, el estado de conciencia y el comportamiento.
- Su indicación y su prescripción deben ser realizadas por el profesional médico y deben ser utilizados bajo estricta vigilancia.

Fuente:

Dra. Diana Viquez, farmacéutica. Unidad de Control de la Dirección Regulación de la Salud del Ministerio de Salud.



# Ojo con la receta verde

Por: Karla Echavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Jeannine Cordero

Los psicotrópicos son medicamentos utilizados para tratar padecimientos del sistema nervioso central –neurólogos o psiquiátricos–. Generan cambios en la percepción, el ánimo, el estado de la conciencia y el comportamiento. Deben utilizarse bajo estricto control médico.

Se clasifican en psicotrópicos y estupefacientes (o narcóticos):

! Aunque muchas veces la tentación por obtener psicotrópicos “por debajo de la mesa” se pasea por la cabeza, consumirlos **sin vigilancia médica puede producir adicción, síndrome de abstinencia y hasta la muerte.**

- **PSICOTRÓPICOS.** Estimulan el sistema nervioso central o lo deprimen: causan alucinaciones y trastornos de la función motora, del juicio o del comportamiento. Son capaces de producir dependencia.

- **ESTUPEFACIENTES.** Estas sustancias provocan sueño o estupor. Inhiben la transmisión de señales nerviosas, en particular, las asociadas al dolor. Generalmente, crean hábito.

Algunos psicotrópicos tienen utilidad terapéutica y se encuentran sometidos a control internacional, mientras que otros son ilícitos.

Hay diversas categorías como depresores, estimulantes, narcóticos y antiepilépticos, entre otros. Por todas estas características y sus efectos, los terapéuticos se manejan con la receta verde.

Este es un sistema de control que funciona con una receta original y dos copias (una para el médico, otra para la farmacia y la tercera para el paciente).

### No se pase

¿Se atrevería a visitar varios médicos para obtener cinco recetas verdes? ¿Conoce alguna farmacia donde vendan estos medicamentos sin receta verde?

Aunque recientemente el Ministerio de Salud modificó el reglamento de manejo y uso de psicotrópicos –para tener un mejor control cruzado–, existe un mercado ilegal en el que el tico arriesga su vida con tal de obtenerlos sin receta.

Un ejemplo de este comportamiento irresponsable es el uso indiscriminado de las benzodiacepinas, medicamentos con efectos sedantes, hipnóticos, ansiolíticos, anticonvulsivos y amnésicos.

### Bajo control

A los meses de administrar altas dosis de estos medicamentos, el síndrome de abstinencia se manifiesta en deformaciones perceptuales, desmayos e hiperactividad a estímulos externos con convulsiones.

Otros síntomas comunes son inquietud, nerviosismo constante, temblores, debilidad,

náuseas y vómito. Esta sintomatología suele ser progresiva, convertirse en grave y tener un desenlace, muchas veces, mortal.

Si usted consume psicotrópicos, tómelos como indica su médico y utilícelos por el tiempo prescrito.

No repita la receta por “cuenta propia”, deje que sea su médico quien lo evalúe.

### La automedicación con psicotrópicos puede causar:

- Reacciones alérgicas.
- Infecciones crónicas.
  - Intoxicación.
- Complicaciones cardiovasculares.
  - Sobredosis.
- Convulsiones.

Fuentes:

Dr. Adolfo Ortiz, viceministro de Salud.

Dra. Tiky Morales, regente de la farmacia del Hospital Metropolitano.



# Estos son sus deberes

! Usted, como asegurado, tiene también obligaciones que acatar con los medicamentos. 72.000 recetas no se retiran al mes.

Por: Andrea De la Cruz/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Adrián Soto

## AL SOLICITAR

- **Receta en buen estado.** No debe estar rota, sucia ni alterada. Imagine que es como un cheque: si está en mal estado, la farmacia no se lo cambia.
- **Datos completos.** La receta debe incluir número de asegurado, nombre completo, fecha de nacimiento y fecha de emisión. Además, nombre correc-

to de la especialidad médica (ginecología, endocrinología, etc.). Es básico que incluya nombre, firma y código del médico que prescribió.

- **Vigencia.** Una vez emitida la receta, tiene validez de un año. Luego, el asegurado no podrá hacer efectivo su tratamiento y necesitará recetas nuevas.
- **Carné de asegurado, cédula y orden patronal.** Son los documentos que lo identifican en la seguridad social; por tanto, pórtelos siempre. Cuando presente una receta, debe adjuntarlos; de lo contrario, no podrá realizar el trámite. En caso de presentar una receta de un familiar o un vecino, debe llevar los de esa persona.
- **Tratamiento adicional.** Si debe salir del país y necesita una cantidad adicional de medicamentos,

debe enviar una nota explicando su situación a la farmacia o al comité local de farmacoterapia. Ese ente realizará un análisis de su caso y resolverá, según proceda.

Realice esta gestión con tiempo.

Si bien la información sobre cómo, cuándo y cuánto tomar los tratamientos deben suministrársela en los servicios de farmacia, usted puede hacer consultas adicionales a los especialistas. Aclare todas sus dudas antes de empezar.

- **Medicamentos fuera de lista.** En algunos casos, el médico receta medicamentos que están fuera de la Lista Oficial de Medicamentos de la Caja Costarricense de Seguro Social. El Comité Local de Farmacoterapia –pregunte en la clínica en que está inscrito– debe realizar un análisis de la solicitud, por lo que el trámite de este tipo de recetas dura un poco más.

- **Prescripciones especiales.** Las recetas de los servicios de emergencias, consulta vespertina o consulta externa extemporánea deben ser entregadas de inmediato a la farmacia. Los medicamentos deben retirarse en 24 horas como máximo.

## AL RETIRAR

- **La contraseña.** Es el comprobante del asegurado cuando deja la receta en la farmacia. Cuando retire, debe presentar el carné y la contraseña. Si se trata de psicotrópicos, estupefacientes, antirretrovirales o medicamentos de compra, se solicita también comprobante y cédula del usuario.
- **72 horas para retirar.** Las prescripciones originadas en consulta externa de medicina general o especialidades, así como medicina mixta o de empresa, son entregadas en las 72 horas siguientes y en días hábiles (de lunes a viernes). Después de eso, el paciente no podrá reclamar su medicamento. Por este motivo, es importante que esté informado del horario de su centro de salud.
- **Solicite información.** El asegurado debe conocer cuál es el método de conservación adecuado de los fármacos recibidos; para ello, los farmacéuticos de la Caja deben explicárselo. Es su responsabilidad que, en el hogar, se mantengan según la información brindada en el centro de salud.
- **Cantidad máxima.** La dispensación máxima corresponde a la cantidad de tratamiento equivalente a 30 días.

### Tiene derecho a

- Información clara, concisa y oportuna del tratamiento.
- Ser atendido puntualmente. La farmacia debe garantizar que se entregue el tratamiento en el tiempo estipulado.
- Recibir atención en un ambiente limpio, seguro y cómodo, especialmente si ha solicitado consulta farmacéutica.

El Servicio de Farmacia del Hospital San Juan de Dios cuenta con el Centro de Información de Medicamentos. Su horario es de lunes a viernes, de 7 de la mañana a 4 de la tarde. Puede llamar en esas horas al 2547-8324 y los fines de semana y las noches al 2547-8336.



## EN CASA

- **Medicamentos sobrantes.** Cuando le queden, debe entregarlos a la farmacia, para que sean descartados de forma correcta. No se los entregue a amigos, familiares o vecinos, pues son de uso personal.
- **Pacientes crónicos.** No espere a que el medicamento se termine; por su condición, se le entregan varias copias de la prescripción. Tres días hábiles antes de las fechas anotadas en cada receta, presente la copia del mes en curso para su entrega. Así, ante una eventualidad, no se quedará sin tratamiento.
- **No olvide la hielera.** Hay medicamentos que requieren de una temperatura especial o una cadena de frío. Cuando usted entrega la receta, el personal de la farmacia le indicará que para el retiro debe llevar una hielera; de esta forma, se garantiza el mantenimiento de la temperatura y la adecuada conservación.

# Cuando toma muchas pastillas

Si desea obtener mayor provecho de su consulta médica, lleve consigo los fármacos que tiene recetados.

Por: Andrea De la Cruz/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Adrián Soto



Si toma más de cinco medicamentos, usted entra en la categoría de “paciente polimedicado”. En la mayoría de casos, la persona padece un cruce de padecimientos crónicos, como presión alta, diabetes, colesterol elevado y sobrepeso.

Para estos pacientes, es esencial llevar los distintos tratamientos cuando tienen cita con cualquiera de los doctores que los tratan.

Los adultos mayores, especialmente, pueden pedir al médico que los remita a un farmacéutico. Este especialista podrá explicarles la forma correcta de tomar los fármacos, sus beneficios, cómo almacenarlos y cómo descartarlos.

Si usted conoce a fondo en qué consiste su tratamiento, puede aumentar la adherencia y asegurar la efectividad.

## En el San Juan

El hospital cuenta con programas especiales de atención farmacéutica para:

- **Pacientes crónicos (hipertensión, diabetes y dislipidemias).** Se trabaja con personas con problemas de adherencia al tratamiento y se ayuda a elaborar un horario. También se les facilitan etiquetas con letra grande.
- **Anticoagulados.** Los jueves, un farmacéutico acompaña a un médico especialista para evacuar las dudas de los pacientes.
- **Vih-sida.** Se explica al paciente la importancia de su tratamiento, cómo mejorar

su estilo de vida y la forma más adecuada de tomar los antirretrovirales.

- **Insuficiencia renal crónica y trasplante renal.** Instrucción a los trasplantados y a sus familiares.
- **Fibrosis quística.** Guía al paciente sobre su tratamiento farmacológico.
- **Tuberculosis.** Asesoramiento para pacientes hospitalizados. Además, se da seguimiento en el área de salud respectiva después del alta, para continuar con la orientación.

Para participar en cualquiera de estos espacios, llame al teléfono 2547-8324.

Tenga siempre a la mano o en un lugar visible de la casa una lista de los diferentes medicamentos que está tomando, para que, ante una emergencia, las personas que lo rodean y el personal de salud estén al tanto.

Fuente:

Dra. Cristina Fernández. Centro de Información de Medicamentos del Servicio de Farmacia del Hospital San Juan de Dios.



Por: Alejandra Chavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Carla Saborío y Shutterstock

# Los de venta libre

! Esta clase de medicamentos se recomienda para males menores que no sean crónicos ni espontáneos, como resfriados, dolores de cabeza o acidez estomacal.

Las medicinas de venta libre son de fácil adquisición; simplemente, las pedimos en la pulpería o las tomamos del estante de un supermercado. Están al alcance de todos, pues no requieren receta ni son de distribución exclusiva de farmacias. Sin embargo, una sobredosis con medicamentos de venta libre podría amenazar la vida.

Este tipo de fármacos es utilizado más comúnmente para el alivio, el tratamiento o la prevención de afecciones menores. En su mayoría, son analgésicos, antigripales o antidiarreicos.

A pesar de que estos medicamentos son calificados como inocuos, es decir, sin mayores efectos adversos ni riesgos para la salud, deben consumirse con responsabilidad. Recordar que todo medicamento posee efectos secundarios, como las alergias, es indispensable.

### Mejor consulte

La recomendación de los especialistas es siempre preguntar. En Costa Rica, todas las farmacias privadas cuentan con un profesional farmacéutico que, sin costo alguno, le dará asesoría.

Los profesionales insisten en que los

pacientes diabéticos o los hipertensos y las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia nunca deben consumir fármacos sin recibir asesoría, aunque estos sean de venta libre.

Asimismo, esta medida debe aplicarse con igual rigurosidad para los niños, ya que el efecto puede ser diferente al de un adulto.

### Lo que abunda sí daña

Ningún fármaco es inocuo si se toma indiscriminadamente. Una ingesta desmedida puede ocasionar altos riesgos en la salud de una persona, al punto de amenazar su vida.

Un remedio de fácil acceso –como una pastilla contra el dolor de cabeza o un jarabe contra la tos– será peligroso si hay abuso.

Cuando una persona recurre frecuente-

### Si se le pasa la mano, anote:

- El día y la hora en que comenzó la afección.
- Lo que consumió en las últimas 24 horas.
- El tiempo que durmió la noche anterior.
- Lo que hizo para controlar el dolor.

### Una vez al año



“No soy de consumir medicinas por la libre. Más o menos, una

vez al año como que tiendo a resfriarme, pero con una dexametasona que me receta el médico me curo en 24 horas. Para mí, esa inyección ha sido un remedio infalible”.

**ARMANDO CALDERÓN.**

Productor de [mundomotorizado.com](http://mundomotorizado.com).

A glass of water with a white pill at the bottom, and a stack of white pills on a reflective surface to the right.

Quienes consumen frecuentemente productos de venta libre para dolores de cabeza y musculares o resfriados, deben hacer una bitácora para identificar el desencadenante de los síntomas.

### **Pregunte al farmacéutico**

- Cuál es el medicamento de venta libre más adecuado a sus necesidades.
- La forma correcta de tomarlo –dosis y periodicidad–.
- Con cuáles alimentos consumirlo.
- Sus efectos secundarios.
- Posibles consecuencias de combinarlo con fármacos para males crónicos, como la hipertensión o la diabetes.

mente a medicamentos de venta libre e incluso a cantidades mayores de las dosis apropiadas para aliviar sus dolencias, puede estar “enmascarando” síntomas de males mayores con un deterioro progresivo de los órganos. Por ejemplo, se podría afectar el hígado, un órgano que cumple una función de filtro.

Otra posible consecuencia es la intoxicación. Se presentan cua-

dros de personas mareadas, con sueño, sudorosas y con malestares.

Estos medicamentos son muy peligrosos cuando se combinan con otros. Por ejemplo: un paciente hipertenso toma el medicamento para la presión alta con un anti-gripal de venta libre. La mezcla le podría causar una crisis hipertensiva e incluso un infarto.

Otras personas que abusan de los analgésicos podrían presentar sangrados intestinales o afectación de la mucosa gástrica.

Hay que seguir la buena práctica de leer instrucciones, contraindicaciones y advertencias impresas en el empaque. No subestime estos fármacos.

## Tipos de medicamentos de venta libre

- **Analgésico.** Disminuye el dolor.
- **Antipirético.** Reduce la fiebre.
- **Antihistamínico.** Baja el flujo nasal, los síntomas de alergias y ayuda a dormir.
- **Antitusivo.** Contra la tos.
- **Antidiarreico.** Detiene la diarrea.
- **Descongestionante.** Para "abrir" la nariz y los senos paranasales.
- **Expectorante.** Elimina la mucosidad de los pulmones y facilita la respiración.
- **Antiinflamatorio no esteroide.** Alivia la hinchazón, el dolor de cabeza y la fiebre.

## Cuidado con los analgésicos



"Tenía un simple dolor de cabeza y le pregunté a un compañero que si tenía algo para darme. Lamentablemente, me dio paracetamol con codeína y yo no sabía que este último componente podía subirme tantísimo la presión. ¡Llegué a sentir que me estaban ahorcando! La presión fue tanta en las venas del cuello que pensé que se me cerraban. Hasta la pastilla más inocente puede producir un problema de salud. Fui a verme la presión, me recetaron un relajante y con eso se me quitó".

**JOSÉ MARIO GUZMÁN.** Director de RTN Noticias.

Fuentes:

Dr. Mauricio Chaves, farmacéutico. Coopesiba.

Dra. Melba Vásquez, especialista en medicina familiar y comunitaria. Coopesiba.



©Jeroen van den Broek

Por: María Morales/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

# Antibióticos: por qué no hay que abusar de ellos

Los antibióticos son medicamentos fuertes y de uso delicado. Actúan sobre bacterias que producen infecciones; las destruyen y evitan su multiplicación.

Su uso es muy efectivo, pero puede volverse peligroso si no se utilizan de la manera correcta.

! Son aptos para tratar infecciones por bacterias, hongos y algunos parásitos, pero no las causadas por los virus que producen resfriados.

### Si consume más

- Se eliminan gran cantidad de bacterias propias del intestino, que cumplen una función de defensa contra la invasión de gérmenes.
- La multiplicación de manera descontrolada de bacterias "malas" y agresivas, como la *clostridium difficile*, puede provocar inflamación del intestino, diarrea líquida repentina, retortijones, fiebre leve y deshidratación importante.
- Aparecen reacciones adversas, desde alergias habitualmente ligeras hasta hongos en la boca de los lactantes.

Solamente el médico debe indicar el tipo y la dosis requerida, tras el análisis de pruebas de laboratorio o con un estudio clínico. A la hora de prescribir el medicamento, se valoran aspectos como la edad, el peso y la condición de salud en general.

Existen dos tipos: los de acción limitada –espectro restringido–, que afectan solamente un tipo de microorganismos, y los de alto espectro, que actúan contra gran cantidad de

### Si consume menos

- El tratamiento pierde efecto, el paciente no se recupera y los niveles del químico crean reacciones adversas sin que haya recuperación.

### ¿A qué se le denomina "estado de equilibrio estacionario"?

Para que el fármaco haga efecto, tiene que lograrse un estado de equilibrio, es decir, la cantidad que entra al cuerpo es igual a la que sale. Se alcanza si:

- **Respetar días y horas.** Es conveniente pensar en las horas más adecuadas para que sea más fácil de cumplir. Tómelo siempre a la misma, incluso si es una dosis diaria.
- **Siga la dosis.** La cantidad consumida debe ser la indicada, ni más ni menos. Si sobra medicamento, debe descartarlo en un lugar seguro.
- **Termine el tratamiento.** Nunca deje de tomarlo aunque desaparezcan los síntomas de la enfermedad. Si se trata de menores, hágase responsable de suministrárselos bien.

## Malas prácticas con antibióticos

- Uso para una enfermedad no infecciosa o una infección no bacteriana, en particular la gripe.
- Administración incompleta, porque el paciente se siente mejor una vez que la infección comienza a ceder.
- Mantenerlos por períodos innecesariamente largos.
- Utilizarlos por vía intravenosa cuando esté disponible la oral.
- Emplear los de amplio espectro cuando hay otros de espectro restringido que pueden ser efectivos.
- Guardarlos para “la próxima vez que me enferme” o para compartir.
- Presionar al médico para que se los recete.
- Exponerlos a temperaturas y ambientes inadecuados.

Si consume bebidas alcohólicas con moderación, durante el tratamiento con antibióticos pregunte a su médico cuál es el límite o si de hecho no puede ingerirlas.



bacterias. Ambos requieren del seguimiento y no se pueden suspender hasta que el especialista determine que la infección ha cedido.

### Conózcalos a fondo

Las infecciones más comunes que requieren antibióticos son las provocadas por alimentos o las alojadas en la garganta, los oídos, los senos paranasales, las vías urinarias o las respiratorias. Sin embargo, no toda infección en estas zonas se resuelve con estos fárma-



©niderlander

## Síndrome de resistencia bacteriana

- Cada vez que toma antibióticos, la posibilidad de que las bacterias en su cuerpo se tornen resistentes aumenta. Esto sube el riesgo de que se vuelva a presentar una infección y de que el medicamento no tenga efecto.
- El síndrome de resistencia se produce, entre otros factores, porque las bacterias son expuestas varias veces a los mismos antibióticos en forma incompleta. Al tiempo, el compuesto no las puede combatir.
- Los antibióticos están diseñados para eliminar muchas bacterias, pero no todas. Por tanto, las más resistentes desarrollan la capacidad de superar el efecto, incluso a futuro.
- Para evitar la resistencia, es importante utilizarlos "al pie de la letra", leyendo cuidadosamente las instrucciones.

cos, pues hay un grupo significativo provocado por virus u otros agentes no bacterianos.

Dentro de los efectos secundarios más habituales están la presencia de fiebre, la ausencia de apetito, las náuseas, la irritación gastrointestinal, la diarrea y las alergias leves.

Si estas reacciones rebasan su tolerancia, consulte al médico sobre otras opciones.

Fuente:

Dra. Shirley Hernández, farmacéutica. Dirección de Farmacia del Hospital Max Peralta de Cartago. Tel.: 2550-1999, extensión 1877.

! Por más inofensivos que parezcan, todos los productos naturales deben consumirse con sensatez. No importa si se trata de tés, infusiones, extractos de plantas, compuestos naturales u homeopatía.

# Con lo natural no se juega



Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar | Fotografía: Carla Saborio y Shutterstock

## Sea responsable

- Algunos compuestos naturales pueden tener efectos secundarios, desde una alergia hasta un choque anafiláctico.
- Utilice el producto para los fines indicados en la etiqueta y respete las dosis y las recomendaciones.
- Tome en cuenta que algunas sustancias naturales podrían interferir con las acciones de otros fármacos y viceversa. Asimismo, pueden ser desaconsejadas antes de cirugías o procedimientos médicos.
- Si padece una enfermedad y está bajo supervisión médica, utilice los productos naturales y la homeopatía como ayudantes de la medicina alopática. Abandonar el tratamiento convencional es nefasto para su salud.

## Fíjese en el registro

- En **macrobióticas**, farmacias y supermercados, se ofrece una amplia variedad de jarabes, cremas, ungüentos, cápsulas, suplementos y tabletas elaborada con sustancias naturales a las que se les atribuyen propiedades terapéuticas. Antes de comprar, fíjese si están registradas ante el Ministerio de Salud.
- El **registro sanitario** debe venir en la etiqueta. Se trata de una secuencia de letras y números, por ejemplo, 2101-PN-4555.
- Otra forma de averiguar si el producto está inscrito es consultar en la página web del Ministerio de Salud: <http://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/empresas-servicios-productos-registrados-ms>.

El consumidor debe cerciorarse de que estos productos cuenten con el permiso de habilitación por parte del Ministerio de Salud.

## Busque calidad

- Si tiene dudas de los compuestos o de la forma de los productos, pierda la vergüenza y pregunte. Consulte con el farmacéutico, el médico que recomienda el producto, el encargado de la macrobiótica (si tiene conocimientos en medicina natural) o directamente a la empresa distribuidora.
- Asegúrese, entre otras cosas, de que los ingredientes, los envases y los lugares de fabricación estén libres de microorganismos perjudiciales y que la técnica de preparación sea la correcta.
- En el caso de la homeopatía, lo mejor es comprar los gránulos o las disoluciones en farmacias autorizadas, farmacias homeopáticas o con el médico.



## Con el especialista

- En Costa Rica, no se enseñan las especialidades de homeopatía o de medicina natural; sin embargo, las escuelas de medicina, farmacia y biología imparten cursos con estos temas.
- La homeopatía es una especialidad que se encuentra debidamente reglamentada; por tanto, el Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica tiene inscritos 16 médicos homeópatas y 3 homeópatas con profesiones afines.
- También hay médicos generales que han llevado cursos de homeopatía y, por ende, la utilizan en sus consultorios.
- En el Colegio de Biólogos, se encuentran suscritos otros homeópatas, que no necesariamente son médicos. La diferencia radica en que el homeópata no médico no está facultado legalmente para realizar el acto médico (historia clínica, examen físico, diagnóstico, exámenes de laboratorio y tratamiento quirúrgico).

©marilyn barbone



## Descubra al impostor

- Si una persona ha llevado una educación formal en homeopatía o en medicina natural, debe contar con un título académico y que haya sido reconocido por una institución de educación superior.
- **Muy importante:** si se ofrecen servicios de homeopatía y de medicina natural sin contar con ese respaldo, piense que podría estar ante un impostor.
- **Tenga cuidado:** estas personas prometen resultados “mágicos”. Para salir de dudas, verifique en los colegios profesionales. En el Colegio de Médicos y Cirujanos, la consulta la puede hacer en: [http://www.medicos.sa.cr/web2/cmc\\_miembros2/index.php](http://www.medicos.sa.cr/web2/cmc_miembros2/index.php).

Fuentes:

Dra. Diana Víquez, farmacéutica. Unidad de Control de la Dirección de Regulación de la Salud del Ministerio de Salud.

Dr. Alejandro Madrigal, fiscal adjunto. Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica.

Cynthia Zapata, directora de la oficina del Consumidor, Ministerio de Economía.

Dr. Alejandro Brenes, médico homeópata. Clínica Bíblica.



# Suscribite **HOY** a **PERFIL**



**La revista** que sabe que hay **muchas páginas en cada mujer**, por eso te ofrece los más frescos y relevantes contenidos en estilo de vida, bienestar y moda. Contactanos hoy al **2247-4545** o ingresá a **www.sucursaln.com**

◆ REVISTA PERFIL ◆ DE REGRESO A CASA EN BÉSAME 89.9 FM L-V / 5 A 7 P.M. ◆ WWW.PERFILCR.COM

◆ SEGUINOS EN:     



## Retire sus medicamentos de la farmacia y úselos de acuerdo con las indicaciones médicas

Si tiene dudas sobre cómo  
usar sus medicamentos  
consulte mediante la cuenta  
de correo electrónico  
[consfarm@ccss.sa.cr](mailto:consfarm@ccss.sa.cr).

