

ALFAGUARA



ALFAGUARA INFANTIL

ALFAGUARA


ALFAGUARA



- © 2009, Noelia Speranza y otros (Héctor Telechea, Ismael Olmos, Silvia Kegel y Ana Sofía Andreoli).
Gustavo Giachetto, Luciana Nanni y Patricia Banchemero (coordinadores).
Departamento de Farmacología y Terapéutica, Facultad de Medicina, Universidad de la República.
Departamento de Farmacia, Centro Hospitalario Pereira Rossell (CHPR), Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE).
Centro de Información y Evaluación de Medicamentos (CIEM).
- © De esta edición:
2009, Centro de Información y Evaluación de Medicamentos (CIEM).
Montevideo, Uruguay
ciemchpr@adinet.com.uy

Editora: VIRGINIA SANDRO
Ilustraciones: ÓSCAR SCOTELLARO
Diseño de colección: MANUEL ESTRADA
Corrección de estilo: PILAR CHARGOÑIA

- Grupo Santillana de Ediciones, SA (Alfaguara)
Torrelaguna, 60. 28043 Madrid, España.
- Aguilar, Altea, Taurus, Alfaguara, SA
Leandro N. Alem 720. C1001AAP Buenos Aires, Argentina
- Santillana de Ediciones SA
Av. Arce 2333, La Paz, Bolivia.
- Aguilar Chilena de Ediciones, Ltda.
Dr. Ariztía 1444, Providencia,
Santiago de Chile, Chile.
- Santillana, SA
Av. Venezuela 276, Asunción, Paraguay.
- Santillana, SA
Av. Primavera 2160, Lima, Perú.

ISBN: xxx—xxxx—xx—x
Hecho el depósito que indica la ley.

Impreso en Uruguay. *Printed in Uruguay*
Primera edición: abril 2010, 1000 ejemplares

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro medio conocido o por conocer, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

Tras la pista de los medicamentos

Noelia Speranza y otros (Héctor Telechea, Ismael Olmos, Silvia Kegel y Ana Sofía Andreoli).

Gustavo Giachetto, Luciana Nanni y Patricia Banchero [coordinadores].

Departamento de Farmacología y Terapéutica, Facultad de Medicina, Universidad de la República.

Departamento de Farmacia, Centro Hospitalario Pereira Rossell (CHPR), Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE).

Centro de Información y Evaluación de Medicamentos (CIEM).

Ilustraciones de Óscar Scotellaro



ALFAGUARA


AUSPICIAN:



APOYA:



En el año 1999, en el Centro Hospitalario Pereira Rossell se conformó un grupo de trabajo multidisciplinario destinado a la promoción del uso racional de los medicamentos.

Las actividades desarrolladas por este grupo, integrado por docentes del Departamento de Farmacología y Terapéutica, pediatras y químicos farmacéuticos del Departamento de Farmacia, se han consolidado en la creación de un Centro de Información y Evaluación de Medicamentos (CIEM). Este Centro brinda información calificada, actualizada e independiente sobre los medicamentos a quienes los prescriben, consumen, dispensan y administran.

El libro *TRAS LA PISTA DE LOS MEDICAMENTOS* forma parte del programa de educación dirigido a los usuarios, elaborado por el Centro. Pretende dar respuesta a la necesidad de informar adecuadamente a los niños sobre qué son los medicamentos, cómo deben utilizarse, los beneficios y riesgos asociados con su administración. Es el fruto de un largo trabajo de un equipo que tiene la convicción de que solo a

través de la enseñanza y la educación es posible contribuir a cambiar la realidad. Enfrentarnos diariamente a los problemas relacionados al uso de medicamentos nos ha hecho reflexionar sobre la importancia de adquirir hábitos y conductas saludables desde las primeras etapas de la vida, reconociendo a los niños como los promotores naturales en la comunidad.

Queremos agradecer a quienes desinteresadamente colaboraron en su realización y dedicaron parte de su tiempo a este proyecto, entre los que destacamos la invaluable colaboración de la Mtra. Ana María Bavosi, las Profs. Dra. Ana María Ferrari y Dra. Carolina Seade y el Lic. Pablo Martinis. Nuestro especial reconocimiento a los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de la República, y a los maestros y estudiantes de las escuelas que participaron en la etapa de validación del libro.

Esperamos que puedan disfrutarlo y constituya una herramienta que favorezca el aprendizaje sobre el uso adecuado de los medicamentos.

Los integrantes del CIEM

Agradecemos la colaboración especial de la Asociación de Química y Farmacia del Uruguay (AQFU) en la publicación de uno de los capítulos de este libro para realizar la fase de validación en escuelas públicas de Montevideo antes de su edición final.



Estás por comenzar una historia que te sorprenderá. Conocerás mejor a esas pequeñas —y no tan pequeñas— pastillitas y a esos ricos —y no tan ricos— jarabes que alguna vez hayas tenido que probar o ver probar a otros.

Este libro está dividido en varias partes; cada una de ellas te contará distintas anécdotas. Al final encontrarás un glosario con las palabras más difíciles o nuevas de tu vocabulario y páginas de internet donde ampliar la información. En clase o en casa podrás encontrar la ayuda restante que necesites.

¡Te damos la bienvenida a esta aventura!

Expedición en mi propia casa

Sí, ya todos lo sabemos bien: llegar temprano de la escuela a casa puede ser maravilloso... o muy aburrido. ¿Verdad? Hoy, pleno invierno con una lluvia fría que lo oscurece todo, decidí disfrutar de una manera diferente de este rato sin mis padres. La lluvia me empapó, así que primero me pondré ropa seca: el pantalón azul de algodón con elástico en la cintura —el que uso para hacer gimnasia— y mi querido y viejo buzo de lana —el que me regaló mi tía—. Listo.

Ahora comenzaré la expedición dentro de mi propia casa, a ver qué encuentro de divertido. Hoy empezaré por la cocina. Otro día seguiré por el baño. Cuando pueda, lo mejor de todo: el cuarto de mis padres.

La cocina

Mmm... ¡Qué hambre que tengo! Así que antes que nada prefiero tomar la merienda. Me preparo leche con chocolate y unos cuantos pancitos para untar con dulce de leche y me los llevo a la mesa. Desde acá veo la lluvia a través de la ventana. Me aburro de mirar hacia afuera... Está muy bueno el pan con dulce de leche...

Termino mi merienda. Llevo todo a la piletta de la cocina, enjuago mi taza y pienso: ¿y ahora qué...? Esa caja de lata..., allá arriba de los armarios de la cocina... La misteriosa caja de la que día a día mis padres sacan sus pastillas. Siempre me pregunté por qué tan alta, tan bien tapada, con tantos consejos de no abrirla. Imagino que será algo importante, pero igualmente me mata la curiosidad... ¿Qué pasa con las pastillas? ¿Qué tienen que las hacen tan misteriosas?

Decido ir por ella... Acerco la escalerita y casi me caigo de tanto esforzarme por estar en puntas de pie, pero llegué a la caja. Es una caja de esas de galletitas ricas, con el dibujo de un gato gordo en la tapa, que una vez le regalaron a mi madre.

La coloco sobre la mesa, la abro, y claro, está llena de remedios. *Medicamentos*, diría mi hermano más grande — se llama Nicolás y le decimos Nico—. Le encanta corregirme. Hay pastillas de todos los colores: rojas, amarillas, verdes, azules, grises; de todas las formas: redondas, ovaladas —son de dos colores y parece que se pueden separar—, y de todos los tamaños: hay unas gigantes que no entiendo cómo pueden pasar por una garganta, porque es casi como tragar un caramelo a medio masticar. Todas están envueltas en un plástico duro, creo se llama *blister* o algo así, que supongo que es para que no se estropeen.

Hay mil nombres que no entiendo, que ni siquiera puedo pronunciar. Me llama la atención unas palabras que se repiten en todos los envoltorios: como grabado a fuego sobre el material tiene una



fecha y al lado dice: *F. venc.* ¡Pero, claro! Los medicamentos se vencen, como los alfajores o la leche. Algunos tienen fechas de vencimiento como para dentro de cuatro años. ¡Se ve que los hacen duraderos! Debe de ser para que puedan ser usados sin problemas durante mucho tiempo, porque es cierto que no siempre se toman medicamentos todos los días y es importante que se conserven bastante rato. ¿Qué pasará si se usan fuera de esta fecha? Había escuchado que lo de la fecha era medio verso, que se podían tomar igual, ¿será así? ¿Qué pasa si tomo la leche vencida?

¡Uy! ¡Oigo las llaves en la puerta! ¡A dejar todo en su lugar! ¡Debe ser alguno de mis padres! Junto los medicamentos en la caja, coloco la escalerita, me subo, con esfuerzo dejo la caja ahí arriba, me bajo y pongo sonrisa canchera mientras escucho que alguien entra, es mamá, que deja la cartera en el perchero y el paraguas chorreante en el baño. Luego viene a la cocina. Yo no hago ni un movimiento que pueda delatar mi travesura.

—Hola, mamá —le digo mientras la beso con ganas. Ella también está mojada y tiene que cambiarse los zapatos.

—Hola, Dani, ¿llegaste más temprano de la escuela?

—Sí, me apuré para no mojarme tanto. Mami, ¿qué pasa si uno toma medicamentos vencidos?

—Esperame que me cambio y ya te contesto.

Cuando vuelve, con las pantuflas celestes y las manos recién lavadas, me dice:

—Los medicamentos vencidos no deben utilizarse. Tienen un tiempo de vida útil. Son sustancias químicas activas que, para cumplir con su función en nuestro organismo, deben estar en buenas condiciones... ¿Tomaste la leche?

—Sí, ya tomé la leche con pan y dulce. ¿Por qué ustedes custodian tanto la caja de los reme... medicamentos?

—Porque contiene medicamentos que tu padre y yo debemos tomar todos los días. Por eso están en la cocina, para no olvidarnos de tomarlos, pero los niños no deben tener fácil acceso a ellos.

—¿Y cuál es el problema? —le pregunto mientras ella se prepara su café con leche.

—El problema está en que uno puede confundirse...

—¿Confundirse?, ¿cómo *confundirse*?

—Claro —me explica mientras lleva su café con leche a la mesa—, pensar que son iguales que cualquier otra cosa de la cocina. Y lejos de eso, como te digo, son sustancias químicas que pueden modificar funciones en nuestro organismo. Por ejemplo: ¿viste la pastillita que tomo todos los días? Es un medicamento para regular la presión arterial: tengo la presión alta y necesito esta «ayudita» para que siempre esté dentro de los límites normales.

—¿Y qué pasa si lo tomo yo?

—Si no estás enferma —me explica ella con paciencia— pueden ser malos para tu organismo, porque no van a «ayudar» a regular o modificar nada. Es para los enfermos o para los que necesitan prevenir

alguna enfermedad, solo así están indicados, solo así son útiles. Es más, los medicamentos siempre pueden ser riesgosos, aun cuando son necesarios.

—¿Cómo es eso?

—Es que si tomás más de lo necesario o no seguís las indicaciones del médico, pueden ser nocivos, porque siempre existen riesgos. Por ejemplo, este medicamento que tomo yo me puede dar tos.

—¿Y eso te lo dijo el doctor, mamá?

—Sí, lo charlamos en una de las consultas. Pero no pasa eso con todas las personas que lo toman, solo en algunas puede aparecer, hay que estar alerta y vigilarse uno mismo.

—Ahora entiendo por qué dicen: «Fuera del alcance de los niños»...

—Ya veo que abriste la caja de lata —dice mientras lleva su taza vacía a la pileta de la cocina y da una ojeada a la parte superior del armario.

La lata me quedó torcida y ella reconoce enseguida mis mentiras.

—Prometeme que serás siempre muy cuidadosa, Dani —me dice mirándome a los ojos.

—Prometido, mamá —le digo.

El baño

Otro día, no había pasado ni una semana de la conversación con mamá sobre la caja de lata, cuando estábamos solas Beti y yo. Papá y mamá habían salido a ver a la abuela María, que estaba muy

resfriada y necesitaba ayuda. Me dejaron a cargo de cuidar a Beti por un rato.

Sentí ruidos en el baño y allá me fui. Me gusta estar en el baño, es un lugar siempre en silencio, lindo como para cantar, me escucho una voz como la de los cantantes de verdad. ¡Y el espejo sirve para hacer toda clase de morisquetas! Ahí estaba Beti, arriba del banquito de madera que papá pintó de verde.

Se sobresaltó al verme entrar. La puertita del botiquín estaba abierta y ella tenía un frasco en la mano.

—¿Y esto qué es? —se apuró a preguntarme, con una cara de «te pregunto a vos porque siempre sabés de todo».

—Agua oxigenada —le dije mientras le quitaba el frasco de la mano—. La conozco bien de la escuela. ¿Te acordás que soy de la Cruz Roja?, me gusta, tengo responsabilidades y aprendo un montón de cosas.

Ella voltea los ojos para arriba, como harta de escucharme, ¡¿pero qué se creerá que es?! No me voy a callar, esta mocosa...

—Sé que arde un poquito sobre las heridas —le comento en voz más alta mientras ella me mira con atención y se banca mi discurso—, pero sirve para desinfectarlas bien. También es un medicamento... Uno no se lo traga, pero sirve para curar, así que debe serlo, ¿no? Es como las cremas para los granitos o las cremas que nos pone mamá cuando nos lastimamos o nos caemos y nos raspamos las rodillas. Aunque no sea una pastilla, te cura igual. Y ahora que lo pienso, también hay otras maneras de

tomar medicamentos. Cuando la abuela estuvo internada se los daban por las venas, así hacen efecto más rápido. Bah, eso me dijo Nico, pero debería informarme con alguien más...

—Y esta agua... *sigenada*.

—Oxigenada —la corrijo—. En realidad es un antiséptico como el alcohol yodado o el yodofón. Son sustancias químicas que sirven para matar bichos muy pero muy chiquitos que se llaman microorganismos. Si no los matamos podemos infectarnos. Se utilizan solo sobre la piel. Sin embargo, el hipoclorito de sodio que usa mamá para limpiar el baño o la cocina es un desinfectante, o sea que ni siquiera se puede poner sobre la piel, porque puede ser tóxico, por eso generalmente usa guantes. Se usan solo sobre superficies inertes, es decir las superficies que no están vivas...

Compruebo que mi hermana perdió interés en mi brillante explicación. Agarra un frasquito de otro medicamento, lo abre y me pregunta:

—¿Y estas pastillas celestes?

—Estas son pastillas que toman papá y mamá para...

No termino de decir esto cuando veo... ¡que se había tragado tres juntas! ¡Con todas las veces que mamá nos dijo no, no y no: «Los medicamentos no se tocan, ¡solo se toman si uno está enfermo, si es extremadamente necesario!» En realidad Beti es muy chica para entender nada. ¿Y ahora qué hago? Lo único que se me ocurre es agarrarla y llegar hasta el teléfono. Llamar a alguien que nos ayude, que entienda de estas



cosas, que me conteste... Con Beti siempre de la mano, corro a buscar los teléfonos de la heladera y encuentro el número 1722. Casi no puedo respirar. Digo:

— ¡Ayúdame! Mi hermana chica se tragó past... medicamentos.

— Tranquila, soy de Toxicología. ¿Hay alguien mayor en la casa con quien hablar? — me dice una voz firme de mujer.

— Sí. No. No, todos están lejos.

— ¿Sabes qué medicamentos tomó? ¿La ves igual que siempre?, ¿la notás rara?

Yo estoy tan mal que no me doy cuenta de nada. Beti llora a los gritos y dice que le duele, que le aprieta mucho la mano.

— Llamá ya a una emergencia móvil — me dice la voz.

— ¡Está llegando mamá! — contesto casi gritando. Oí el ruido de las llaves, la puerta.

— Dame con ella — me dice la voz.

Uf, finalmente Beti estuvo bien. Papá y mamá tuvieron que quedarse con ella un par de horas en la sala de emergencia del hospital, para asegurarse. Encima, le regalaron un libro lindísimo, de cuentos de animales, con ilustraciones. Beti tiene suerte porque es chica...

Lo bueno fue que mamá tenía anotado el teléfono del CIAT, lo había pegado en la heladera con el imán en forma de manzana y me dijo cuándo lo tenía que usar.

— Mamá, ¿qué significa CIAT? Lo pude encontrar bien fácil, pero no sé qué significa la sigla.

—Significa «Centro de Información y Asesoramiento Toxicológico», Dani. Es un servicio atendido por profesionales muy capacitados. Ellos te orientan en casos como este o cuando es necesario consultar sobre accidentes en el domicilio. Funciona todos los días del año, a toda hora —me cuenta—. Yo agradezco a todos los que trabajan ahí, ¡otra que superhéroes!

—¿Y dónde queda el CIAT? —le pregunto. Capaz que puedo conocer a la señora de la voz tranquila.

—En el Hospital de Clínicas, acá en Montevideo. Pero cualquier persona, desde cualquier lugar del país y llamando a ese número puede acceder al CIAT. —Va hasta la dichosa lata de medicamentos, la baja del estante y me muestra. Es el prospecto de un medicamento. Lo lee—: Acá lo dice bien claro: «Nota: Todo medicamento es potencialmente tóxico. En caso de intoxicación llamar al CIAT. Teléfono 1722».

Ahora que ya pasó todo y estamos tranquilos, creo que quizás este lugar no es el más adecuado para guardar los remedios. ¿Dónde deberían guardarse? Mi casa es como un almacén de sustancias potencialmente peligrosas: los productos de limpieza, los medicamentos, todos los frascos llenos de quién sabe qué en el galpón... Deberían estar estratégicamente guardados, para evitar accidentes...

—Dios mío —dice ella—. Parece que Beti tiene un ángel de la guarda... ¿Te acordás de lo que pasó hace un año?

—¿Hace un año? —pregunto. No me acuerdo de nada—. ¿Qué, mamá?

Ella hace un gesto de espantar malos recuerdos.

—Nada, nada, nada... —dice—. Nada. Somos expertos, nomás.

El dormitorio de mis padres

Nada detiene mi curiosidad... Dejé pasar solo un día luego de todo el lío con Beti y acá estoy otra vez, dispuesta a seguir con mi expedición. El cuarto de mis padres es muy tentador. ¡Qué lugar! Hay varios cajones... ¡incluso creo que en uno de ellos están los ahorros en un cofrecito de madera oscura!

El que más me interesa hoy es el cajón de los «remedios». Me encanta este cajón, está en el placar y está lleno de cajas y frasquitos; me gusta ordenarlo y jugar a que trabajo en una farmacia. Sé que no debo, mis padres me han dicho más de mil veces que no son para jugar, pero me tienta, me tienta...

Busco los inhaladores. Acá hay uno, ¿cómo funciona? En el prospecto dice para qué sirve el medicamento, quién lo puede usar, quién no lo puede usar, cómo se debe tomar, qué efectos adversos puede ocasionar y otras cosas, pero no explica cómo funciona. ¿Cómo hacen para que el medicamento salga así, como con un vaporcito, como un spray? Parece que así se logra que el medicamento actúe sobre el aparato respiratorio.

Me acuerdo de cuando fui al pediatra. El doctor Andrés —me atendió desde que nací— me explicó cómo usarlo. Insistió mucho en los pasos que hay que

seguir... «Si se utilizan mal —me dijo—, llega mucho menos medicamento del que debería a tus bronquios». No fue fácil aprender: primero espirar todo el aire, después inhalar profundo y a la vez apretar el disparador, luego aguantar la respiración como unos diez segundos y después recién exhalar y despacito. Caramba, es todo un arte. «Es muy importante dónde lo guardás —me dijo el doctor Andrés—. Debe ser un lugar fresco, ni muy húmedo ni muy caluroso. Ni bien se venza debés dejar de utilizarlo.»

Ahora soy toda una experta, me fijo bien cómo me siento, cómo respiro. Sigo las indicaciones al pie de la letra, me siento mejor si presto atención y lo uso cuando lo necesito.

Bue, ya lo miré todo lo que quise. Mejor guardo todo y me voy a dar una vuelta en bicicleta. Guardo el cajón en la mesa de luz de papá. Y ahí se me hace la luz sobre las palabras de mamá, y me acordé de la otra vez que Beti tuvo un problema con comerse lo que no debía. ¡Si se lleva todo a la boca!

Cuando encontré a mi hermanita con pastillas en la boca

Fue hace como un año. ¡Qué difícil tener que estar cuidándola siempre! Ser la del medio tiene sus ventajas, debo reconocerlo. Nico me abre el camino para las cosas nuevas o raras, y la que hace los desastres es Beti. Demasiado curiosa. ¿Qué era lo que había pasado? Ah, sí: yo estaba haciendo mis

deberes. Papá ponía una pizza a calentar y mamá se estaba bañando. El silencio, me acuerdo del silencio. Casi había terminado de leer el capítulo de historia, estaba leyendo sobre el Desembarco de los Treinta y Tres, en los lanchones. Puse un marcador en la página, cerré el libro y di una vuelta por la casa. No veo a Beti por ninguna parte. Voy al cuarto de mis padres y entonces veo sus piecitos sobresaliendo por debajo de la cama.

—¿Qué hacés? —pregunto.

—Nada —dice medio atragantada.

—¿Qué estás comiendo? —insisto.

—Nada —me repite.

Me arrodillo y miro debajo de la cama. El paisaje es aterrador: un montón de pastillas desparramadas, un cuentagotas tirado por ahí, jarabe en el piso... La miro... ¡tiene algo en la boca! Supongo que son pastillas...

—¡Qué venga alguien! ¡Mamá! ¡Papá! ¡Ay! ¡Ni-cooooo! —grito mientras intento sacarle las pastillas de la boca... La tironeo de un brazo y la saco debajo de la cama. Le golpeo la espalda... Voy a la cocina. No veo a nadie, ¿dónde están todos? Agarro el teléfono.

Ahí me ve papá:

—¿Qué pasó?

—¡Beti! ¡Se tragó un montón de pastillas!

Llega mamá con el pelo mojado y una cara de espanto.

—¡¿Quéee?! —grita como una loca—. ¿Y vos qué estás haciendo?

—Tratando de ayudar —grito casi llorando.



Vamos corriendo al dormitorio y Beti está sentada en el piso, jugando con las pastillas. Llega Nico, ¿dónde estaba que nunca está cuándo se lo necesita? Mamá le quita las pastillas de la mano a Beti, Nico está aturrido. Papá me pide el teléfono.

—Marcá el 1722, rápido — me dice mientras le mira la boca a Beti.

Le doy el tubo. Cuando lo atienden papá cuenta lo que pasó, el nombre de todos los «remedios» que hay tirados, qué cantidad falta de cada caja o frasco... Estamos todos muy nerviosos. Yo también, sé que es algo malo, que puede ser muy peligroso. Papá escucha atentamente... Mientras tanto Nico o mamá, no sé, tal vez los dos a la vez, sugieren hacerla vomitar o darle leche. Papá consulta al del CIAT.

—No, provocar el vómito en casa... Tiene sus riesgos —le dicen y el repite como un loro—. El niño, si está medio dormido o soñoliento —y Beti está así, como medio dormida— puede aspirar su propio vómito... Complica más las cosas.

Papá y mamá se desesperan. Papá se pasea de un lado a otro con el teléfono en una mano y la otra revolviéndose el pelo con furia. Mamá está inmóvil, con los ojos muy abiertos; aprieta a Beti, que se le recuesta sobre el hombro y bosteza. Nico me mira a mí, yo miro a Nico; no decimos nada.

—Y depende del medicamento ingerido —repite papá—... Que si es muy corrosivo y se provoca el vómito, puede dañar el estómago y el esófago. Si es un excitante, puede provocar convulsiones... La leche no siempre es útil. Hay que llamar a una emergencia

móvil. Ellos son los que saben... ¡Hay que actuar rápido!

Papá corta y vuelve a llamar. Esta vez a la emergencia móvil. Esperamos tensos y en un silencio aterrorizado. Beti parece dormida, mamá trata de que no se duerma del todo. Nico y yo estamos juntos y papá tiene el ceño fruncido.

Llega el médico de la emergencia. Se pone al tanto de la situación. Pide al enfermero que prepare carbón activado. Es una sustancia líquida y negra que le hacen tragar a Beti. El enfermero me explica que lo que hace el carbón activado es «pegarse» a los medicamentos para que no puedan ser absorbidos a través del intestino y así no causar más daño.

—No es útil para todos los medicamentos, pero para los que tomó tu hermanita, sí— me dice—. Es importante que nos llamaran de inmediato, hay más chance de que tenga efecto —concluye.

Finalmente se llevan a Beti al hospital. Papá y mamá van con ella en la ambulancia. Tiene toda la boca como pintada de negro. El enfermero me explicó que eso pasaba, que no era más que la tinctura del carbón. ¿Estará todo bien? Nico y yo nos quedamos sentados en el living. Pasaban las horas y nada. Demoraron como cuatro horas... Al final llegaron. Beti estaba dormida en brazos de papá. Mamá lo abrazaba por la cintura y sonreía.

Conversamos mientras acostamos a Beti.

—¿Qué pasó, papá?

—Esta vez no va a pasar nada malo, pero pudo haber sido mucho peor.

—¿Por qué?

—Lo que podría haberle pasado es que se intoxicara.

—¿Y qué es intoxicarse?

—En pocas palabras, intoxicarse es enfermarse por los efectos de una sustancia, en este caso, un medicamento, administrado en dosis muy altas, o cuando no es debido, o por consumirlos en mal estado o cuando ya se vencieron.

—¿Y qué podés sentir?

—Los síntomas pueden ser muy variados y depende de cuáles son los efectos del medicamento. Beti estaba medio dormida porque tomó los «remedios» para dormir de tu mamá, que tienen efecto sedante e hipnótico —me dice.

—¿Y cómo hacen para producir esos efectos?

—Son medicamentos que actúan a nivel del sistema nervioso central, donde se regula, entre otras cosas, cómo caminamos, la coordinación y el estado de atención que tenemos... Dependiendo de la dosis, aparecen los efectos que se desean en las personas que no pueden dormir, o efectos tóxicos si se los toma en dosis mayores, o sin estar enfermo.

—Esto sí que es difícil. A ver si entendí: lo que hacen estos medicamentos mal utilizados es llegar hasta acá arriba —me toco la cabeza— y armar terrible lío sobre Beti que hasta hace un rato caminaba como cualquiera de nosotros...

—Algo así —dice papá—. También causan daño sobre otras funciones, pero está bien, sí, la marcha es una de ellas. Para cada medicamento hay

efectos tóxicos característicos y la mayoría tiene tratamiento —concluye papá—. Dani, ¿dónde estuvo el error? —me pregunta.

—Y... en andar jugando con los medicamentos. Ya sabemos que no son un juguete —respondo.

—Así es, hija.

Por suerte no pasó de un gran problema... Recuerdo que todos nos sentimos más calmados. Recuerdo que pensé que un accidente así jamás volvería a ocurrir; todos estaremos más atentos a partir de entonces... Eso pensé.

Caramba. Y ayer mismo... Pero, claro, lo de ayer fue más fácil porque había sido... ¡¿ensayado?!

Mi madre está de limpieza

Hoy es sábado de mañana, un lindísimo día soleado de primavera. El jazmín del país se llenó de flores, el olor del aire es a sol y a limpieza. La casa está abierta de par en par. Papá está lavando el auto con la manguera, en el garaje. El abuelo vino a almorzar con nosotros y lo acompaña; tienen la radio prendida y se escucha una música ideal para el día de hoy: tangos, que es lo que más le gusta escuchar al abuelo cuando papá lava el auto. Mamá no dejó nada sin limpiar en la casa, hasta atacó, por fuera y por dentro, la suciedad y el desorden de los placares. Nico y yo la ayudamos.

Ahora solo nos deja ser espectadores porque empezó con los cajones de la cocina, los del baño, los

de los dormitorios... Ella tiene que decidir qué sirve y qué no. Tira algunas cosas, revisa y ordena otras. El cajón de los medicamentos que está en el placar del dormitorio de ellos es el que más cosas tiene. Ahora el cajón tiene un candadito y mamá guarda la llave entre las otras llaves de su gran llavero en forma de huevo frito («Para que no se me pierda», nos dijo. El llavero parece la luz roja de un carro de bomberos: imposible no verlo o perderlo de vista: es un huevo frito de plástico, enorme, con la yema de color naranja). Mamá revisa los medicamentos uno a uno. Se puso los lentes para ver bien las fechas de vencimiento. Duda, nos mira.

—Chicos, ¿qué debería hacer con los medicamentos vencidos?

No sabemos qué contestarle. Nico se encoge de hombros, yo me quedo pensando... Año tras año hemos hecho cosas diferentes: quemarlos como hojas secas, los hemos tirado en el inodoro, a la basura... Este año debería ser diferente. Me pongo soñadora; el aire está tibio. El gato dormita sobre una maceta sin planta. Mamá sigue indecisa, Nico se va a dar una vuelta en bicicleta con sus amigos, Beti está durmiendo su siesta y yo recuerdo...

*El año que casi quemamos
los medicamentos como hojas secas*

Fue hace como tres años, un montón de tiempo... Después de clasificar todo lo que no servía, mamá

apartó los medicamentos vencidos y los puso en una bolsa de papel. Esperó que Nico terminara de cortar el pasto —Nico deja el pasto impecable; a veces corta el de los vecinos y se gana unos pesos como para ir al cine con los amigos— y entonces le pidió que quemara las hojas secas junto con los medicamentos vencidos. No estábamos seguros de estar haciendo las cosas bien.

Entre las cosas vencidas que separó estaba el inhalador. Sí, el mío, el del asma. Leímos que decía NO QUEMAR o algo así, pero no sabíamos qué hacer con él. Era como tirar al fuego un desodorante o el insecticida en aerosol. Nos quedamos pensativos. Recuerdo que en aquel momento le pregunté:

—¿Quemamos todo eso?

—No sé, ¿se podrá? Mejor leamos las indicaciones —me respondió mamá, y volvió a colocarse los lentes—. A ver, Dani, vos que lees bien esta letra chiquita, decime qué dice acá.

Leí y después le comenté:

—Mamá, no podemos. El inhalador no se puede quemar con el pasto, explotaría, es como el desodorante.

—Sí. Mmm... Lo mejor será... No sé, tengo que pensarlo... Por ahora los dejo en esta bolsa y después veo qué hacer con ellos.

En ese momento me tranquilicé, ya me imaginaba que podrían explotar como fuegos artificiales de los feos, y que tendríamos todos que salir corriendo de la casa. Además, liberarían gases contaminantes. ¡Quizás hasta hubiéramos necesitado

llamar a los bomberos! O quizás se podría haber contaminado la tierra del patio. Por suerte nada de esto pasó. No recuerdo qué hizo mamá con ellos.

El año que los tiramos en el inodoro

Hace dos años casi los tiramos en el inodoro; también era en primavera, porque es cuando mamá se pone a hacer esa limpieza furiosa de toda la casa. Lo primero que ella había hecho era buscar el cajón de los medicamentos y, como siempre, separar todos los vencidos y colocarlos en una bolsa de papel. Algunos medicamentos no estaban vencidos, pero habían sobrado y no los necesitábamos más.

Con la bolsa en la mano, mamá nos dijo que la llevaríamos al baño.

—¿Para qué, mamá? —le preguntamos a coro con Nico.

—Los sacaremos de las cajas y de los frasquitos y tiraremos el contenido en el inodoro.

Ella no estaba segura de hacer las cosas bien.

—¿Se podrá hacer eso, mamá?

—No lo sé... Son solo pastillas...

—¡Ah! —digo yo en un raptó de lucidez—, la maestra..., la maestra dijo que los medicamentos... A ver... ¿qué era lo que dijo la maestra?

Mamá me mira, espera mi fórmula mágica para resolver el problema. Nico se rasca detrás de la oreja, como hace cada vez que desconfía de mí. Yo, piensa que piensa que piensa...

— ¡Sí! Que pueden ser peligrosos después que uno se deshace de ellos. Eso: ¡que a los medicamentos no hay que tirarlos! Que hay un... un... un sistema para eliminarlos..., que ahora no me acuerdo bien cuál era.

Nico tuerce la boca como diciendo «Cuándo no, esta criatura siempre inventando de lo lindo, si no sabe nada de nada, si es pura imaginación y fantasía». Hago un esfuerzo de memoria y le digo a mamá:

— ¡Lo más seguro es llevarlos a la farmacia del hospital y que ellos se encarguen!

Creo que mamá está orgullosa de mí porque tiene una sonrisa de oreja a oreja. ¡Qué buen punto acabo de meter! ¡Y solo por repetir lo que dijo la maestra!

Pero los tres nos preguntamos dónde estará lo verdaderamente peligroso. Ponemos las pastillas de nuevo en la bolsa. Concluimos en que los medicamentos no son cualquier cosa. Si los tiramos en el basurero podrían ser consumidos por otros, accidentalmente. O contaminar el agua... Si en todas las casas se tiraran medicamentos así nomás, habría gran cantidad de sustancias vertidas a la red sanitaria que podrían alterar nuestro medioambiente.

Igualmente, decidimos ir a preguntarle al farmacéutico, a don Ramón, apenas lo veamos, por si puede decirnos algo más.

El año que los tiramos a la basura

El año pasado mamá juntó en una bolsa todos los medicamentos vencidos y en mal estado y me pidió

que los llevara al tarro de la basura del fondo. ¡Otra vez este asunto de los medicamentos!

—¿Se puede? —le pregunté, pobre mamá, cansada como se veía.

—¿Cómo si se puede? —me dice ella.

—¿Te acordás que el año pasado decidimos ir a preguntarle al farmacéutico que hacer?

—¡Ah! Sí, es cierto. ¿Y qué fue lo que nos dijo? —me pregunta.

—Nada. Digo, no le preguntamos nada, al final. Nos olvidamos. Pero, ¿y si llamamos a la farmacia de un hospital o al Ministerio de Salud Pública?

—Muy buena idea —dice mamá—. Supongo que en alguno de esos lugares nos podrán decir qué hacer o a qué lugar llamar para que nos informen.

Llamamos a la farmacia del hospital Pereira Rossell y nos contaron que:

- a pesar de que no todos los medicamentos tienen el mismo riesgo, hay que llevarlos a la farmacia de un hospital;
- existen medios especiales para su eliminación, al igual que otros residuos tóxicos;
- no debemos olvidar que la basura que sacamos a la calle es llevada a basurales, a los que tienen acceso muchas personas: los hurgadores, los niños que viven cerca de los basurales, y los perros u otros animales, que puedan consumirlos por error e intoxicarse;
- también podría ocurrir que vayan a parar a un basural que esté cerca de una fuente de agua, como un arroyo o un río y que contaminen el agua.

Pienso que si uno tira, por ejemplo, comprimidos en su envase, no sería tan raro que pudieran llegar a ser consumidos por otros. O que volvieran a circular entre las personas aun cuando estén vencidos o en mal estado. Por tanto, otra vez desechamos la idea de tirarlos así nomás.

Me fui a andar en bicicleta y no sé qué hizo mamá con ellos. Pasaron días y días y la bolsita con los medicamentos estaba ahí, en el piso de la cocina, al lado de la basura... Un buen día no la vi más.

¡Este año los llevaremos a la farmacia del hospital!

Este año parece que las cosas serán diferentes... El olor del aire es a sol y a jazmines. El abuelo dice que tiene hambre. Mamá limpió la casa y después hizo la ensalada de frutas. Papá terminó de lavar el auto y ahora prepara un asadito con chorizos... Mmmm... El olor es delicioso. Con Nico hicimos una ensalada verde: lechuga mantecosa, lechuga morada, berro y tres tomates bien maduros. Aceite de oliva; nada de sal. Beti canta a grito pelado. Todos tenemos hambre pero falta mucho para que se termine de asar la carne: picamos un queso con galletitas.

—Chicos, ¿qué debería hacer con los medicamentos vencidos?

Mamá no puede estarse quieta. Disfruta del sol, pero se levanta corriendo y se va al cajón de los medicamentos. Ya había separado los medicamentos

que no se usan por viejos o maltrechos y los había guardado en una bolsa.

Desde la casa me pregunta si no la puedo acompañar a hacer un mandado, que hay tiempo antes de que esté listo el asado, que tenemos unos minutos... Ahí me doy cuenta de que, por fin, este año no va a ser necesario preguntar a nadie qué hacer, porque mamá y nosotros ya sabemos lo que se hace con los medicamentos vencidos o en mal estado... ¡aunque nos costó como tres años darnos cuenta!

Los llevamos a la farmacia del hospital más cercano a nuestra casa. Ahí saben cómo se eliminan los medicamentos. En la escuela nos enseñan que los plásticos se deben separar del resto de la basura porque llevan un proceso de eliminación diferente para poderlos reciclar. Con los medicamentos pasa algo parecido: hay organizaciones especializadas, capacitadas y que dependen de las autoridades sanitarias nacionales, que se encargan de esto. Además de ser lo más adecuado ¡es la opción más fácil de todas!

Así que esta historia tuvo, esta vez, el final correcto. Fuimos y dejamos los medicamentos en el hospital. Allí nos agradecieron el gesto.

Volvimos y nos sentamos a comer el asado de papá con la conciencia en paz.



Contenidos temáticos

«La cocina»

- Concepto de medicamento.
- Tiempo de vida útil de los medicamentos. Concepto fecha de vencimiento.
- Función de los medicamentos. Ejemplo con fármacos antihipertensivos.
- Riesgos del uso de medicamentos. Uso en individuos sanos. Efectos adversos durante un tratamiento.

«El baño»

- CIAT
- Vías de administración de medicamentos.
- Antisépticos, desinfectantes.

«El dormitorio de mis padres»

- Inhaladores de dosis medida. Forma de uso, mantenimiento.

«Cuando encontré a mi hermanita con pastillas en la boca»

- Intoxicación. Manejo de la intoxicación en domicilio. Ejemplo de intoxicación con benzodiazepinas (hipnótico-ansiolítico).

«Mi madre está de limpieza»

- Desecho de los medicamentos.

¡Me enfermé!

Nos fuimos a la Costa de Oro para las vacaciones de invierno. La pasamos muy bien, llevamos a los abuelos, que se quedaban con nosotros mientras papá y mamá iban y venían en el auto a sus trabajos.

Con mis compañeros de clase, como hacemos todos los años, nos contamos lo que hicimos durante esos días. Ya lo sabemos, parte de estos quince maravillosos días no fueron de los mejores porque varios de nosotros tuvimos algún que otro dolorcito o algún que otro resfrío. Empieza Jaime, el pelirrojo, contando cómo estuvo de resfriado:

Tenía un resfrío muy fuerte, con la nariz tapada, me la sonaba a cada rato... Andaba muy desganado y muerto de frío. Mamá se preocupó. Quiso llamar al médico, pero yo le dije que para qué si se me iba a ir solo. Pero me hizo acostar, me tomó la temperatura. Esperamos los tres minutos, yo con el termómetro debajo de la axila... No, me dice mamá, fiebre no tenés. Ah, qué bueno, entonces puedo salir a jugar afuera, le digo. Ella no me contestaba. Me pidió que abriera la boca. La abro. Ella mira. La cierro. Mamá piensa.

Así como diez veces porque según ella no puede ver bien. Ya me están doliendo las

mandíbulas de tanto abrir la boca, parecía un león tratando de comerse una sandía entera.

—No tengo fiebre, mamá —le digo—. Tampoco tengo nada en la garganta, pero seguro que se me descuelga si sigo abriéndola así.

Ella sigue pensativa.

—Y, mamá, ¿qué tengo? —pregunto, esperando una respuesta larga, proporcional al tiempo que me tuvo con la boca abierta.

—Nada, Jaime, solo está un poquito roja la garganta —responde.

—¿Nada más que eso? —digo—. ¿Entonces me puedo ir afuera?

No tenía fiebre, eso era un hecho, por lo que le dije en todos los tonos posibles que no me embromara ¡no tenía ganas de estar en la cama! ¡Estamos de vacaciones, che!

Al final, tuve que hacerle caso, me acosté con la bolsa de agua caliente y una bronca tremenda. Me hizo un té con leche, una tostada, una compotita de manzana...

—¿Y si me das un poco del antibiótico que te dio el pediatra para Juan Ignacio? Capaz que así se me va más rápido y ya mañana puedo salir.

Pero mamá me hace un gesto de fastidio y se va hasta el teléfono. ¡Llamó a la mutualista para que viniera un doctor! Ay. Chau vacaciones... Todos los días en cama y con un aburrimiento tremendo... ¡Ni siquiera traje mis revistas preferidas, mis libros del sapo Ruperto!



Total, que esperamos al médico. Llegó una doctora petisa, de esas que pisan fuerte y hablan a los gritos. Me tomó la fiebre (otra vez), me revisó la garganta, me pidió que dijera «aaahhh...». Me miró por todos lados...

Y al final nos dijo:

—Solo tienes un simple resfrío. Lo de la garganta no es nada. No es necesario ningún antibiótico. Seguramente lo que causó el resfrío es un virus y los antibióticos actúan sobre otros bichitos diferentes que se llaman bacterias, entonces no van a actuar sobre la causa del problema.

Mamá le preguntó por qué a mí no y a Juan Ignacio sí le dieron antibióticos. La doctora le contestó:

—Aunque lo que tuvieron el hermano y él parece similar, no es la misma enfermedad, no hay que confundirse. Lo mejor, siempre, es llamar a un médico para que decida —dijo en forma convincente.

Entonces mi resfrío se curó con poquita cosa: cama calentita, descanso, comida sana...

Sí, ¡unas vacaciones de lujo!, ¡como un rey!
 ¡Me faltaba solamente la televisión, las historias de Ruperto!
 ¡Me perdí flor de partidazo que se armó en la canchita de la esquina! Puf.

Ahora le toca a Ana, la que usa lentes, que sí la pasó realmente mal: tuvo tos, fiebre... ¡y ni tuvo ganas de jugar!:

Mamá consideraba que si estaba sin ganas de jugar debía estar realmente mal, así que me llevó rápidamente al hospital. Para mí esa fue toda una experiencia. Les contaré todo con lujo de detalles, pero en ese momento me sentía re mal. Fue así, a ver: llegamos al hospital con mi madre. Luego de que el doctor me revisara con el estetoscopio, me sacaron una radiografía que mostraba mis pulmones.

De todo lo que dijo el doctor entendí que tenía una infección en el pulmón derecho. Que era producida por una bacteria. Que el tratamiento era un antibiótico... ¡que tuve que tomar como por diez días!

Lo bueno es que me pude ir para mi casa. No tenía ganas de nada pero me imaginaba que estando enferma gozaría de las ventajas de cuando uno se enferma: mi comida favorita, alguna revista o libro interesante y sobre todo... ¡algunos mimos más!

Los dos primeros días solo quise dormir. Al tercer día ya me sentía mejor. Escuchaba las voces de mis amigos en la calle y quería salir, pero tal como me lo imaginaba la respuesta fue negativa.

Me aburrí bastante. No quería tomar el antibiótico siempre a la misma hora, todos los días, por diez días. No entendía por qué, si ya me sentía mejor, tenía que seguir con todo eso... Además, se me había puesto en la cabeza que eso de ir al baño tan seguido era debido al

antibiótico, por lo que ya no quería tomarlo más. Pero las cosas fueron mejorando. Llegó el día de ir a controlarme y aproveché para hacerle todas estas preguntas al pediatra. Me armé una lista de preguntas:

- ¿Cuánto tiempo tengo que tomar el medicamento?
- ¿Qué puede pasar si lo tomo por menos tiempo del indicado?
- ¿Los antibióticos tienen algún efecto adverso?
- ¿Cómo sé cuáles pueden ser?

Cuando volví de lo del pediatra estaba convencida de que el doctor era un genio. No me hizo doler nada. A pesar de que me sentía mucho mejor, me pidió que no dejara de tomar el antibiótico. Me explicó que para matar a las bacterias hay que completar los diez días de tratamiento. Si se toma por menos días, aquellas bacterias que quedan vivas pueden desarrollar resistencia. Entonces, si fuera necesario tomar nuevamente el antibiótico, no hará efecto, y esto es muy serio. Me explicó que la resistencia a los antibióticos es un gran problema mundial. Además de explicarle a mamá, me hizo un dibujo para que yo entendiera más o menos lo que me pasaba. También puso bien grande en una receta el nombre del medicamento, cuántos comprimidos tenía que tomar por día, a qué



horas y durante cuanto tiempo más. ¡Ah! Y me dijo que lo del baño sí podía ser por el antibiótico, que uno de los efectos adversos que tenían es que podían dar diarrea. Era imposible que me equivocara o que se equivocara mamá, con todas estas indicaciones...

Creo que es importante que cada uno cumpla bien su papel: él fue muy claro, me explicó todo, tuvo paciencia, me escuchó, contestó todas mis dudas y yo fui una buena paciente, hice caso —porque entendí— y pregunté todo lo que tenía que ver con lo que me pasaba. Hizo que yo no tuviera vergüenza de preguntar. Eso me parece buenísimo.

Realmente, Ana nos convenció de lo bueno que fue su doctor. Por suerte todo terminó bien, pero fue a la única que no vimos ni una sola vez en todas las vacaciones.

Pedro, cuándo no, se mandó la travesura más grande de todas. Esto es lo que nos contó:

En fin... Sabía que no estaba bien... ¡Quise hacerme el enfermo para prolongar las vacaciones! Me arriesgué. Les cuento, y también va con lujo de detalles: un día me quedé más rato de lo habitual en la cama y mi madre comenzó a preocuparse porque no me levantaba. Vino a mi cuarto y me encontró tirado, puse mala cara, como de enfermo.

—¿Qué te pasa, hijo? — me dijo.

Le expliqué, pero sin dar demasiados detalles —porque si hablaba mucho quizás metía la pata—. Parece que la convencí porque no me insistió más... No resultó tan difícil. ¡Me gané algunos días más de vacaciones!, me imaginaba. Sin embargo, las cosas se empezaron a complicar un poquito: mamá dijo que no iría a trabajar para quedarse conmigo.

—Pero, mamá —le dije, casi a los gritos—, no es necesario. Seguro que me pongo bien si me quedo acostado y nada más, no es necesario que te quedes.

Pero ella insistió. Quería llamar al doctor. ¡Cómo no había pensado en eso! ¡Es obvio que si estoy enfermo mi madre llame al pediatra! No sabía qué hacer...

Llama, pero por suerte todo se resuelve por teléfono. El médico le dice que me dé las gotitas que ya había tomado una vez, que él pasará en la tarde a ver cómo sigo...

¡No!, las gotitas no, de solo pensar en ellas me venían náuseas y capaz que me enfermaba en serio... No sabía qué hacer... Me parecía que no era correcto tomar un medicamento cuando no estaba realmente enfermo, pero si no lo tomaba se descubriría mi plan, que ya parecía que no era muy efectivo... Seguro que mi madre se enojaría conmigo... Dudé en tomar o no las gotitas, pero finalmente decidí que no. Me puse a pensar qué pasaría si tomaba un medicamento estando sano, cuando lo que tenía era

únicamente pocas ganas de ir a la escuela... Quizás los efectos en una persona sana y en una enferma, no fueran los mismos... ¿Alguien sabrá qué les pasa a los sanos que toman remedios? Quizás nadie le haya prestado atención a eso, ni nadie haya estudiado sobre eso, porque ¿a quién se le va a ocurrir? ¡Solamente a mí!

Así que enfrenté a mi madre y le dije la verdad. Ella, para mi asombro, en lugar de enfurecerse, me miró seriamente y me felicitó por ser sincero.

—Tomar medicamentos —me explicó— sin un motivo puede traerte muchas más complicaciones de las que creés y sería exponerte a un peligro innecesario. Los medicamentos no pasan por nuestro cuerpo sin dejar huellas. Por un lado, son muy valiosos y te pueden curar cuando tenés una enfermedad, pero también producen efectos indeseados. Por eso es tan importante que todo tratamiento con un medicamento sea supervisado por un médico. Es el único que puede evaluar adecuadamente cuándo es necesario prescribirlos y cómo vigilar sus efectos, Pedro. Muchas veces él decide que no es necesario un medicamento... A veces una dieta especial, descansar mucho, hacer determinados ejercicios, puede ser suficiente —concluyó.

Después de toda esta explicación casi no me quedaron palabras para decir... Un poco porque no hay nada para agregar cuando mamá tiene razón, y otro poco porque el calorcito de la cama me había dejado medio entredormido...



Al final, me quedé pensando que la gente debería ser más cuidadosa con los remedios, ¿no? Casi todo el mundo consume alguno. ¿Siempre serán necesarios? Posiblemente no. Pueden existir otras opciones, como consultar al médico. Muchas personas tal vez tomen medicamentos sin tener en cuenta estas cosas... Seguro que se están exponiendo a riesgos innecesarios como casi lo hago yo.

Lo escuchábamos atentos y opinábamos igual que él, ¡pero lo que no podíamos creer era la suerte que tuvo, de que su madre ni siquiera lo hubiera rezongado por el lío en el que se había metido!

Finalmente llega mi historia. Les cuento sobre mi dolor de barriga. Como deseo poder entretener a mis amigos tanto como ellos lo hicieron conmigo, decido contarles lo más divertido: lo que me pasó con mi vecina:

Realmente me dolía todo; además, mi barriga parecía un terremoto. Me levanté de la cama derecho al baño. Llamé a mamá, pero no estaba; seguro que había salido a hacer las compras, era la hora en que siempre va al supermercado. Mi hermano tampoco estaba. La vecina de al lado siempre está en su casa, así que la llamé por teléfono.

Al ratito sonó el timbre. Abrí la puerta y lo primero que vi fue un montón de hojas y plantas que prácticamente cubrían a doña Lola.

Pasó, se instaló en la cocina y puso agua a hervir. Yo no entendía nada. El olor de mi casa había cambiado completamente, seguro que era por ese yuyerío que había traído... Algunos aromas eran más ricos que otros, eran como cinco o seis tipos de plantas diferentes.

¿Sería bueno tomarme la infusión que estaba preparando...?, pensaba yo constantemente. Apenas le había comentado lo que me pasaba. ¿Cómo sabía qué era lo que tenía? ¿Cómo sabía que esos yuyos servían para mi dolor? ¿De dónde los había sacado? ¡Me ponía cada vez más nerviosa y la barriga me dolía todavía más! Pensaba en cómo decirle que hacer eso no me convencía, que no sabía si podía tomar sus yuyos, si mis padres me dejaban... Ella era muy amable, enseguida había venido a ayudarme, pero su forma de ayudarme no sé si era la mejor...

—¿Para qué sirven esas plantas, doña Lola? —le pregunté.

—La mayoría sirve para muchas cosas, entre ellas los dolores de barriga, Dani —me contestó.

—¿Y me pueden hacer algo malo?

—¿Cómo van a hacer algo malo si son plantas naturales? No tienen nada de artificial.

¿Y eso qué tendrá que ver?, me pregunté. ¿Acaso no hay hongos naturales que te pueden envenenar? Los remedios también salen, al principio, de la naturaleza. Claro, actualmente

hay fábricas que los hacen, pero están controlados y el que los hace sabe qué cantidad de medicamento hay en cada comprimido. ¿Qué sé yo qué cantidad de medicamento tomo si se hierva una hoja de una planta? Me parece que no hay nada más impreciso que no saber bien qué tomás, ni cuánto tomás, ni cuáles son los posibles efectos adversos. Claro, las plantas no vienen con prospectos...

Mi vecina me miraba y no se imaginaba todo lo que yo estaba pensando... Y ya estaba lista, con la tacita en la mano para servírmelo... ¿Qué hacía? ¿Lo tomaba o no? Entonces le dije que iba a esperar que se enfriara un poco. Quería hacer tiempo hasta que llegara alguien.

A los diez minutos apareció mi mamá, que había ido a hacer los mandados y vio todo el panorama... Le agradeció a la vecina, le pidió que se llevara el resto de las plantas y se quedó conmigo. Doña Lola se fue con sus yuyos, sonriente, convencida de haberme hecho un favor.

—Te felicito por no haber tomado esa infusión, Dani. Ya mismo voy a llamar al doctor. Andá corriendo a la cama que te llevo unas revistas para que no te aburras mientras esperás —me dijo.

¡Todos mis amigos se mataban de la risa imaginándose a mi vecina tapada por los yuyos! Ahora que ya pasó, me río yo también, pero no me olvido de que lo más importante es no andar tomando cosas porque sí, y menos si no sabemos bien de dónde salen...



Contenidos temáticos

«Empieza Jaime, el pelirrojo, contando que estuvo resfriado...»

- Uso racional de los antibióticos. Utilidad de los antibióticos en infecciones respiratorias altas.

«Ahora le toca a Ana, la que usa lentes, que sí la pasó realmente mal: tuvo tos, fiebre...»

- Tratamiento antibiótico. Uso en infecciones respiratorias bacterianas bajas. Importancia de la adecuada duración del tratamiento. Efectos adversos de los antibióticos. Resistencia bacteriana al antibiótico.
- Contenido de una receta.
- Rol del médico y del paciente.

«Pedro, cuándo no, se mandó la travesura más grande de todas...»

- Uso de medicamentos en personas sanas.
- Tratamiento. Necesidad de tratamiento farmacológico. Tratamiento no farmacológico. Rol del médico.

«Finalmente llega mi historia. Les cuento sobre mi dolor de barriga...»

- Uso de hierbas medicinales.

No es solo que el tiempo está horrible este fin de semana, sino que todo lo que me ha venido pasando hasta ahora me ha hecho recordar a Ramón, mi amigo el farmacéutico, así que me voy derecho a la farmacia. Hace mucho que no lo visito. Seguro que tiene muchas cosas que contarme y yo ¡muchas más para preguntarle!

Pido permiso a mamá y me desaparezco toda la tarde. La última vez que fui ¡me divertí tanto! Hasta atendí a un cliente... Hoy seguro que no va a ir mucha gente porque está lloviendo a raudales. Paso por la panadería y compro unos bizcochos para convalidarlo. Por fin, llego.

Se alegra mucho de verme. Primero hablamos del tiempo que hace que no nos vemos. Ahora que ya estoy instalada, le pido que me muestre todos los rincones de la farmacia. Las otras veces siempre lo dejábamos para el final y nunca teníamos tiempo. Comenzamos del fondo para adelante: la parte posterior es el depósito.

¡Realmente el depósito es más grande de lo que yo creía!

—No toques nada, Dani. Hay medicamentos en frascos de vidrio que se pueden romper y sustancias que pueden ser tóxicas — me dice.

—¿Hay que tener algún cuidado especial para guardar los medicamentos? —le pregunto.

—Claro, es más o menos como cuando uno los almacena en casa. Debe ser un lugar no muy caluroso, ni expuesto directamente a los rayos del sol, ni muy húmedo, entre otras cosas.

—¡Pero entonces el quiosquero es de terror! Tiene los medicamentos ahí en la vitrina y estoy segura de que de tarde les da el sol de frente —pienso en voz alta.

—Es un gran error que se vendan medicamentos fuera de la farmacia. En nuestro país existen reglamentos oficiales que lo prohíben. Lo aconsejable es que siempre se compren en la farmacia porque eso asegura que están almacenados y controlados correctamente. Además, a pesar de que algunos medicamentos se venden sin receta médica, la mayoría requieren de dicha receta y eso es controlado por el Ministerio de Salud Pública de nuestro país. ¡Ojo!, que también está mal si el farmacéutico, como yo en este caso, se pone a aconsejar sobre qué medicamento tomar si te duele tal cosa... —me dice.

Ahí mismo me pongo toda colorada porque no hace tanto tiempo mi madre hizo exactamente eso: le dolía la garganta y le preguntó a uno de la competencia (de la otra farmacia del barrio) qué podía tomar y el farmacéutico muy suelto de cuerpo le dio un antibiótico...

Ramón continúa con su explicación y yo cada vez me pongo más colorada...

—Fíjate, amiguita, que si todos nos ponemos de

doctores podríamos cometer muchos errores y el que más se perjudica es el paciente.

—Ramón, ¡continuemos con la recorrida, si no nos va a pasar lo de siempre, que no nos alcanza un solo día para que termine de conocer toda la farmacia! —le pido.

Viendo la gran cantidad de medicamentos que hay ¡se me ocurren tantas preguntas para hacerle a Ramón! De las cosas que más me llaman la atención en la farmacia es la gran cantidad de medicamentos que hay.

—¿Por qué son necesarios tantos? —le pregunto. Ramón empieza casi desde el principio:

—Cada laboratorio le pone un nombre comercial diferente al mismo medicamento. Los laboratorios son las industrias que los fabrican, eligen sus nombres, los publicitan (de una forma especial, porque no es igual que para otros productos del mercado) y demás. Por ejemplo, un mismo antibiótico fabricado por cuatro laboratorios tendrá cuatro nombres comerciales diferentes aunque todos sean similares entre sí —me explica.

Cada vez me convengo más de que Ramón es un genio. ¿Cómo sabe tanto? Estoy totalmente penetrada con la explicación, así que sigo indagando.

—Ramón, con el ejemplo que me diste del antibiótico, además de diferentes nombres, hay diferentes formas del antibiótico, ¿verdad?, algunos son pastillas, otros son líquidos...

—Ah, sí, muy bien, Dani, ¡veo que sos muy observadora! Esas son, justamente, las diferentes «formas

farmacéuticas» de un mismo medicamento. Como vos decís, los antibióticos se comercializan bajo diferentes formas: como comprimidos para ingerir por la boca, como jarabes pensados para los más chiquitos que no pueden tragar muy bien las pastillas, como ampollas para administrar por las venas o con un pinchazo en la cola, donde hay músculos. Podemos decir que cada laboratorio no solo fabrica su marca de medicamento, sino que de cada uno, generalmente, ofrece más de una presentación. ¿Para qué pensás que harán tantas formas de presentación? —me pregunta.

—¡Pah! ¡Ni idea! ¿Será porque no siempre podemos «tomar» los medicamentos de la misma forma? —pienso en voz alta.

—Claro, por ejemplo en los hospitales, generalmente utilizan los medicamentos por vía intravenosa por varios motivos, entre ellos, para que el efecto del fármaco comience más rápidamente o para personas que no pueden ingerir nada por la boca o que presentan vómitos —me explica.

Continuamos la recorrida. Ramón me pide que tome una de las cajitas del estante y que lea el prospecto. Me detiene en la parte que dice: «Cada comprimido recubierto contiene: ibuprofeno 400 mg; excipientes c. s. Posología: según indicación médica».

—¿Entendiste algo?

—Lo que sé es que estaba leyendo lo que tenía cada una de las pastillas, o mejor dicho: *comprimidos* de esta caja. Tiene algo que se llama «ibuprofeno» y algo que se llama «excipientes c. s.», pero no sé para qué sirve cada cosa.



—El ibuprofeno es un analgésico, es decir una sustancia útil para calmar el dolor, y que además tiene efecto antitérmico, es decir para bajar la fiebre, y antiinflamatorio. Este es el principio activo del medicamento: es la sustancia que produce el efecto que buscamos al tomarlo. El excipiente es todo lo que no es el principio activo pero ayuda a que este actúe y le da la forma farmacéutica. La cantidad de principio activo es muy pequeña y no podría tomarse sola. Los excipientes hacen que se absorba mejor, que tenga sabor más rico, etc. Pero hay algo que todavía no entendiste: ¿sabés qué significa «c. s.»? —obviamente, Ramón tiene la respuesta—. Significa «cantidad suficiente».

Ramón sabe mucho sobre su trabajo y también de medicina.

—¡Parecés un doctor! ¡Solo te falta el estetoscopio! —le digo.

—En realidad, somos como un gran equipo: los médicos, los enfermeros y el químico farmacéutico. Unidos para ayudar al paciente, que es el que necesita de nosotros. Por eso cada uno tiene que desempeñar lo mejor posible su papel, para que todo salga perfecto. El propio paciente también es parte del equipo, porque él también debe preocuparse por su salud y ser responsable de su tratamiento.

Creo que ya sé lo que quiero ser cuando sea grande: ¡química farmacéutica, como Ramón!

—Ramón, ¿cómo hacen para actuar los medicamentos en mi cuerpo, cómo hacen para llegar desde la boca hasta mi cabeza, cuando me duele?

Ramón dice que no es tan fácil, pero que intentará una breve explicación:

—¿Sabés adónde van los alimentos cuando uno los come? —pregunta.

—Claro que lo sé: uno come, el alimento se va haciendo cada vez más chiquito y cuando llega al estómago y al intestino, lo que sirve de los alimentos, que son los nutrientes, quedan en el cuerpo, es decir que se absorben. Lo que no sirve sigue de largo y ¡ahí vienen las ganas de ir al baño!

—Bueno, si sabés eso, ya sabes todo, porque con los medicamentos que se dan por la boca pasa algo parecido: entran al cuerpo desde el estómago o el intestino, donde se absorben, y se van por la sangre, que los lleva al resto del organismo, hasta el sitio donde son necesarios. También tu cuerpo se deshace de los medicamentos que tomaste, transformándolos en el hígado, que es como una gran fábrica donde se procesan muchas sustancias además de los medicamentos... para que se puedan eliminar o excretar por la orina y algunos pocos por las heces. Cuando en el hospital te dan una inyección por una vena, o sea por vía intravenosa, el medicamento llega directamente a la sangre, por eso es que comienzan a actuar más rápido. Según el tipo de medicamento y el uso que tenga, serán los lugares donde actuará. Hay algo de lo que no te podés olvidar: además de curarte, los medicamentos pueden tener efectos adversos.

—¿Por qué pasa eso?

Ramón sigue, con su paciencia infinita, aclarándome las cosas:

—Viste que te conté que por la sangre los medicamentos pueden ir a cualquier parte del cuerpo. Entonces, no solo van a donde uno los precisa, también van a otros lados donde no son necesarios, y por eso pueden aparecer esos efectos que no son buscados. Cuando el doctor elige un medicamento, tiene que fijarse que sea el que te cure mejor, el que tenga la mínima cantidad de esos efectos no deseados que te pueden perjudicar. Por eso la decisión de qué tomar depende siempre de los médicos, que son los que más saben de esas cosas —finaliza.

A mí me parece que Ramón podría aconsejarme perfectamente, pero ya sé lo que me respondería: «Cada uno tiene un rol que cumplir».

Ramón me sigue explicando:

—Es el médico el que te receta el medicamento. Yo puedo colaborar con él aclarándote cómo lo tenés que conservar, cómo lo debés tomar, si junto con la comida o no, en cuáles formas farmacéuticas... Puedo ayudarte a entender lo que el médico te explicó sobre los efectos adversos, las interacciones, pero nada más.

Era justamente lo que pensaba que me iba a contestar.



Contenidos temáticos

- Almacenamiento y control de los medicamentos.
- Venta de medicamentos.
- Forma farmacéutica. Presentación farmacéutica.
- Principio activo. Excipientes. Ejemplo con ibuprofeno (analgésico, antitérmico, antiinflamatorio).
- Equipo de salud multidisciplinario.
- Camino del medicamento en el organismo: conceptos farmacocinéticos: absorción, distribución, metabolización, excreción; conceptos farmacodinámicos: sitios de acción, efectos adversos.
- Rol del farmacéutico.

En el recreo de hoy tuve una charla con mi compañero de banco que me dejó boquiabierto. Esto fue lo que pasó:

Estaba sentada muy tranquila a punto de comerme un alfajor, cuando se acerca Julio y me dice: «Dani, desde mañana me vas a ver más alto». No me dan las manos para agarrarme la barriga de tanta risa que me da.

—Julio, pero uno no decide cuándo va a comenzar a crecer, eso pasa solo, sin que casi nos demos cuenta.

Ahora es él quien se ríe de mí.

—Claro que es posible. Nunca más seré el primero de la fila, porque hoy descubrí algo que me va a cambiar, que me va a aumentar la estatura.

—¿Cómo es posible? ¡Dale, Julio, no te hagas el misterioso y explicame!

—Es que esta mañana, mientras miraba los dibujos animados vi un aviso en la tele sobre un producto, unas pastillas, para ser más alto y más musculoso. ¡Es perfecto! ¡En solo diez días no sé cuántos centímetros podés crecer! — me dice.

—¿No es que crecemos porque estamos en etapa de desarrollo, Julio? ¿Que desde ahora como hasta los dieciocho años, seguimos creciendo sin parar?

¿Por qué hay que apurar las cosas?

—Bueno, si tarde o temprano va a pasar, yo me adelanto, nada más, ¿cuál es el problema?

No sé qué pensar: por un lado es un disparate, pero por otro, me parece buenísimo eso de ser más alto desde ahora... Julio me propone ir a averiguar mejor sobre estas pastillas después de la escuela. La verdad es que la idea no está nada mal: ¡ser más alto!

Apenas sonó el timbre, salimos de la escuela derecho a ese lugar. Todavía no tengo muy claro si es o no una farmacia. Julio está tan excitado que respira todo agitado y me pone nerviosa a mí también. Mientras caminamos, o mejor dicho corremos, mi amigo se pregunta en voz alta cuánto costará y cómo hará para conseguir el dinero... Pienso que eso es importante y puede resultar una limitación, pero no me puedo sacar de la cabeza la idea de qué será esa cosa, con semejantes poderes, y cómo dos niños como nosotros podremos acceder a él.

Por fin llegamos al lugar. Es una casa de deportes, pero además de vender camisetas y pelotas está llena de frasquitos, se parece a la farmacia de mi amigo Ramón, pero obviamente no es una farmacia... ¿Ramón también lo venderá? ¿Este super-producto es un medicamento? Los carteles que promocionan estos comprimidos muestran unas personas muy atléticas, altas y muy musculosas, especialmente si las comparamos con nosotros...

Tímidamente, Julio pregunta cuánto cuesta.

—¿Para quién es? —pregunta el comerciante, un señor de barba y bigote.



—Para mi hermano —dice Julio—. Él me mandó a averiguar el precio.

¡Ni nos imaginamos lo que puede costar! ¡Cada frasco debe ser más caro que todos nuestros juguetes juntos! Por lo que dijo el comerciante, el «tratamiento» —así lo llamó él— dura unas cuantas semanas, por lo que el precio se transforma en una fortuna. Cada vez se aleja más la posibilidad de comprarlo.

De repente, Julio saca un montón de billetes, tantos como jamás tuve en mi vida de ahorrista oficial. Le pide un frasco. El comerciante duda, pero finalmente accede y se lo vende. Muy seriamente abandonamos el local.

Vamos para lo de Julio y nos metemos, sin saludar a nadie, en su dormitorio. Le pido que por lo menos se fije si trae instrucciones de uso o algo así, y si dice qué complicaciones puede ocasionarnos. Julio busca y rebusca pero solo está la etiqueta del frasco y ¡en inglés! Como podemos, tratamos de traducir, pero es casi un triunfo. Julio no sabe más que el inglés de los juguetitos electrónicos y yo hace dos meses que comencé por primera vez a tomar clases. ¡Qué perspectiva!

—Será mejor que empecemos igual —dice Julio—. No va a pasar nada. Si me lo vendieron así nomás, debe ser porque no es peligroso.

Tengo cada vez más dudas. Ya me estoy imaginando a mamá diciéndome que no tome nada que no sepa bien qué es... Esto, para peor, es algo importado, de lo que no sé muy bien los efectos que produce, ni los buenos ni los malos....

Julio me apura y yo pido que por lo menos consigamos un diccionario para traducir lo que dice después de la palabra *caution*, que de alguna película me suena que quiere decir «peligro» o «precaución». Mi amigo accede. Vamos hacia el comedor y ahí nos ve Gustavo el hermano mayor de Julio.

—¿En qué andan?

Quedamos mudos. Finalmente, se me ocurre decir que queremos traducir una canción. Él se ofrece a ayudarnos y nosotros amablemente nos negamos...

Volvemos al dormitorio con el diccionario y empezamos a buscar palabra por palabra. En eso, nos sorprende Gustavo, que había sospechado algo. Ve el frasco y exclama:

—¡Pero esto es lo que sale en la tele! ¡Lo que usan los deportistas! ¿Qué hacen ustedes con esto? ¿Lo pensaban tomar? —dice casi gritando.

Nos miramos con cara de «yo no fui» y finalmente confesamos. El hermano de Julio nos pregunta si no sabemos que esas cosas no son para niños.

—Es lo que íbamos a averiguar —dice Julio—, pero vos nos interrumpiste.

—¿Alguien te dijo que esto es algo que no hace nada, que se puede tomar así nomás?

—Lo vi en la tele, no parecía nada raro. Los de la propaganda se veían bien, sin ningún problema. El comerciante tampoco nos dijo nada.

El hermano de Julio se agarra la cabeza y quiere ir a ese negocio ya mismo... Le rogamos que por favor no, que prometemos no tomarlo. Pero él no parece muy convencido. Nos dice que con esas cosas no se

juega, que no son seguras y menos para nosotros que somos unos niños, para los que no están hechos estos productos, a los que no se los debería vender ni promocionar como si fueran un juguete más. Que eso puede producir otros efectos, a pesar de que lo vendan como algo «natural».

—Son todas mentiras, esa panacea no existe. ¿No se dan cuenta de que si fuera algo serio lo venderían en una farmacia o exclusivamente a mayores, para evitar accidentes? ¡Es una falta de ética increíble! —nos dice Gustavo.

En realidad no lo pensamos. A mí se me ocurrió preguntarme si Ramón lo vendería, pero nada más. Quizás habría sido peligroso tomarlo, ¿no? A pesar de que nos arruinó el sueño de ser más altos... quizás nos salvó de algo peor. Nos vamos para casa.

A Julio se le pasan rápido las ganas de probar las pastillas. Nos preparamos la leche y miramos la tele. ¡No hay nada más lindo que tomar la leche mirando los dibujos animados! y nosotros tenemos la suerte de poder disfrutarlo... De casualidad, mamá está en casa y nos pregunta cómo nos fue en el día de hoy. Le contamos lo que nos pasó y ella no lo puede creer. Está muy contenta de que no nos haya pasado nada. Nos advierte que esas cosas no se hacen sin consultar y charlamos sobre los avisos de la tele. Ella piensa que el «enganche» que tienen no ocurre solo para los más chicos, sino también para gente de la edad de ella y de todas las edades. Y no solo con productos «naturales», sino también con medicamentos que se venden en farmacias.



—¿Se acuerdan de una propaganda en la que los más «vivos» de las historias eran los que se tomaban dos comprimidos de determinado medicamento y así se sentían mucho mejor y eran más exitosos, y los que no lo tomaban tenían unas vidas aburridísimas? —nos pregunta.

Julio lo recuerda enseguida porque la música es la de su banda de rock favorita. Mamá intenta explicarnos que esas situaciones son bastante irreales, que con tal de vender, no se considera qué se dice ni cómo se dicen los mensajes. Nos cuenta que los laboratorios que producen medicamentos gastan mucho dinero en la promoción de sus productos, porque es un gran negocio económico. La publicidad llega a todos: al que compra, al que vende y al que prescribe medicamentos. La diferencia está en los medios por los cuales llega. A nosotros nos llega por la tele y la radio, al médico a través de folletos, de visitadores médicos y de regalos de las compañías farmacéuticas, entre otros.

—En cada uno de nosotros —continúa mamá— genera diferentes cosas: ustedes se morían de ganas de probar eso que salió en la tele, porque los hacía más altos y de esa forma Julio ya no sería el primero de la fila. Con los adultos pasa algo similar: frecuentemente se nos ofrecen productos haciéndonos creer que con ellos seremos mejores, estaremos menos cansados, seremos más exitosos, nos veremos más jóvenes y más lindos, y obviamente no es siempre así... Para los médicos el problema es complicado; por un lado deben informarse de los medicamentos

que hay en el mercado, qué laboratorios los producen y comercializan y, por otro, deben mantenerse actualizados a través de fuentes de información independientes de los laboratorios. La información debe ser objetiva y de calidad científica adecuada, como la que aparece en libros y revistas científicas. La Organización Mundial de la Salud publicó los *Criterios éticos para la promoción de los medicamentos*. En varios países también existen pautas nacionales sobre cómo manejar la información sobre medicamentos —concluye mi madre.

Me quedo sorprendida de la cantidad de cosas que sabe sobre el tema. Me parece que ya tengo motivo suficiente para volver a hacerle una visita a Ramón. Él también debe tener su opinión y debe saber aun más. También estaría bueno saber qué piensa mi pediatra sobre esto, ¡y también charlarlo con los compañeros en la escuela! La tarde de hoy fue mucho más provechosa de lo que Julio y yo pudimos haber imaginado.

Contenidos temáticos

- Propaganda farmacéutica
- Ética en la promoción de medicamentos.



Nunca pensaste que podían pasarle tantas cosas juntas a Dani: sin moverse de su barrio vivió aventuras diferentes. De todas ellas aprendió mucho: con su hermanita Beti, yendo con su mamá a entregar al hospital los medicamentos vencidos, con Ramón el farmacéutico, con su amigo Julio...

Estar atentos a lo que pasa a nuestro alrededor puede ser más entretenido de lo que nos imaginamos.

¿Qué será Dani cuando sea grande? Quizás farmacéutica como Ramón, tal vez pediatra como el doctor Andrés o tal vez una buena vendedora en una casa de deportes. ¡Y es indudable que sus experiencias de estos días mejorarán el resto de su vida!



Glosario



Absorción: pasaje del medicamento desde el exterior del organismo a la sangre. Una forma frecuente de absorber los medicamentos es a través del tubo digestivo.

Almacenamiento: condiciones en las que se deben mantener los medicamentos para que no pierdan sus efectos, por ejemplo protegidos de la humedad, del calor y de la luz.

Analgésico: medicamento que disminuye o suprime la sensación dolorosa. La aspirina y el paracetamol son ejemplos de analgésicos.

Antibióticos: sustancias que tienen la propiedad de inducir la muerte o detener el crecimiento de las bacterias. La penicilina es el antibiótico más viejo, fue descubierta por Alexander Fleming en 1928, cuando observó que un hongo que contaminó uno de sus cultivos bacterianos inhibía el crecimiento de las bacterias. El hongo pertenecía al género *Penicillium*, de ahí deriva el nombre penicilina.

Antiinflamatorio: medicamento que inhibe o disminuye el proceso de inflamación, como el que sucede después de un golpe. La Aspirina® y el diclofenac son ejemplos de antiinflamatorios.

Antisépticos: productos que se utilizan para la destrucción de microorganismos que se encuentran en

la piel y las mucosas. Los iodóforos (como el yodofón), el alcohol etílico, el peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) y la clorhexidina son los antisépticos de mayor uso.

Antitérmico: medicamento eficaz para disminuir la fiebre. Por ejemplo el ibuprofeno, el paracetamol.

Aparato respiratorio: conjunto de órganos que tienen como función la respiración. Está formado por la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones.

Asma: enfermedad respiratoria crónica que se manifiesta por una crisis de broncoespasmo (dificultad respiratoria, tos y ruidos respiratorios audibles). Es reversible con el tratamiento adecuado.

Bacteria: microorganismo unicelular e independiente, es decir, que puede vivir por sus propios medios. Algunos provocan enfermedades infecciosas en el ser humano; por ejemplo: meningitis, neumonía...

Blíster: anglicismo (palabra de origen inglés usada en otra lengua, en este caso el español) de gran uso, que describe un tipo de envase que contiene presentaciones de medicamentos sólidas o semisólidas. Por ejemplo, un comprimido o un supositorio. El envase consiste en láminas flexibles, fáciles de cortar, de material plastificado, metálico o una combinación de ambos. Sus paredes deben proteger al medicamento de la luz y de la humedad.

Bronquios: conductos que forman parte del aparato respiratorio. Comienzan luego de la tráquea y se ramifican en los pulmones.

CIAT: Centro de Información y Asesoramiento Toxicológico. Pertenece a la Facultad de Medicina. Funciona en el séptimo piso del Hospital de Clínicas. Es un servicio que informa y asesora telefónicamente a todo el país sobre intoxicaciones agudas. Funciona las veinticuatro horas del día, todos los días del año. Su teléfono es el 1722.

Carbón activado: se usa en el tratamiento de algunas intoxicaciones, para evitar que los medicamentos sean absorbidos. Es un polvo de color negro muy fino, que se suspende en agua para administrarlo y que mancha la boca y las encías.

Comisura labial: punto de unión entre el labio superior e inferior.

Comprimido: forma farmacéutica sólida que se obtiene por la compresión de sus ingredientes.

Convulsión: contracción muscular violenta, espasmódica, involuntaria y repetida, secundaria a la activación exagerada de un grupo de neuronas.

Corrosivo: sustancia con capacidad de desgastar una superficie. Algunos medicamentos pueden ser corrosivos al erosionar tejidos del organismo. Otras sustancias corrosivas que pueden lesionarnos accidentalmente son la soda cáustica y los fosfatos, entre otros.

Cuentagotas: dispositivo utilizado para verter un líquido gota a gota.

Desinfectantes: productos que eliminan algunos tipos de microorganismos patógenos. Los desinfectantes se aplican únicamente a superficies inanimadas, por ejemplo: sobremesadas, vajilla, etc. El formol y el

hipoclorito de sodio, como por ejemplo el Agua Jane®, son desinfectantes.

Dispensación: proceso de entrega, por los funcionarios de las farmacias, de uno o más medicamentos a un paciente. Para ello se exige la presentación de una receta elaborada por un médico.

Dosis: cantidad total de medicamento que se administra a un paciente. Se expresa en unidades de masa, por ejemplo: mg., gr., unidades.

Efecto adverso: efecto nocivo, no intencionado, del medicamento que se da en las dosis utilizadas para la prevención, diagnóstico o tratamiento de enfermedades. Por ejemplo, la alergia a la penicilina o el temblor de manos con el salbutamol.

Efecto del medicamento: resultado observado en el organismo como consecuencia de la acción de un medicamento.

Efecto sedante: capacidad de un medicamento de disminuir la actividad psicomotora y el nerviosismo.

Esófago: conducto que forma parte del aparato digestivo; se extiende desde la faringe hasta el estómago.

Espiración: expulsión de aire desde el aparato respiratorio. Constituye el segundo tiempo de la respiración, el primero es la inspiración. Durante la espiración se produce la fonación.

Estetoscopio: aparato utilizado por los médicos para escuchar los ruidos que se producen sobre la zona en que se coloca, por ejemplo: corazón o pulmones.

Estómago: víscera hueca que forma parte del aparato

digestivo; se extiende desde el esófago hasta el duodeno.

Ética: proviene de la palabra griega *ethos*, que originariamente significaba ‘morada’, ‘lugar donde se vive’ y que terminó por señalar el carácter o el modo de ser peculiar y adquirido de alguien; la costumbre (*mos-moris*: la ‘moral’). Parte de la filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre. La ética sirve para aclarar qué es lo moral, cómo se fundamenta racionalmente una moral y cómo se ha de aplicarla a los distintos ámbitos de la vida social, pero no prescribe ninguna norma o conducta ni nos manda o sugiere directamente qué debemos hacer.

Excipiente: sustancia que carece de actividad farmacológica, que acompaña al principio activo y le da la forma farmacéutica al medicamento. Se usa para que este sea más estable, llegue más fácil al sitio de acción, sea mejor aceptado por el paciente y más fácil de administrar.

Excitado: estado caracterizado por inquietud y nerviosismo.

Excreción: proceso por el cual se eliminan las toxinas del organismo a través de los riñones, por la orina, o del intestino, por las heces.

Farmacéutico (químico farmacéutico): profesional encargado de la parte técnica de una farmacia o de un laboratorio de medicamentos, donde puede realizar actividades de dirección, inspección e investigación, o en las farmacias de un hospital donde además puede encargarse de la preparación

y dispensación de medicamentos. También lleva a cabo actividades vinculadas a la promoción del uso correcto de los medicamentos.

Fecha de vencimiento: fecha colocada por los fabricantes en el envase del medicamento, que indica el período durante el cual se garantiza su utilidad, siempre y cuando se lo haya mantenido en condiciones adecuadas.

Forma farmacéutica: manera en que se presenta el principio activo junto a excipientes, diluyentes, estabilizantes o compuestos de otro tipo, para ser administrado. Son ejemplos de formas farmacéuticas: los comprimidos, las ampollas y los jarabes, entre otros.

Hígado: órgano que se encuentra en la parte superior y derecha del abdomen. En él se produce la bilirrubina y se metabolizan la mayoría de los medicamentos.

Hipnótico: medicamento que se utiliza para inducir y mantener el sueño.

Inerte: que carece de cualquier tipo de actividad biológica.

Infeción: enfermedad provocada por la invasión de microorganismos en una región del cuerpo. Puede ser causada por virus, hongos o bacterias.

Inhalador: aparato utilizado para administrar medicamentos por vía respiratoria. La medicación para el asma usualmente se administra por esta vía.

Inspiración: pasaje de aire desde el medioambiente hacia el aparato respiratorio. Es el primer tiempo de la respiración.

Interacción medicamentosa: cualquier interacción entre uno o más medicamentos, o entre un medicamento y un alimento o una hierba medicinal. Son importantes porque pueden afectar, o sea: disminuir o aumentar el efecto del medicamento.

Intestino: segmento del aparato digestivo que se extiende desde el estómago hasta el ano. En él se lleva a cabo la digestión y la absorción de los alimentos.

Intoxicación: enfermedad causada por el consumo de dosis excesivas de medicamentos o sustancias químicas presentes en el ambiente.

Jarabe: forma farmacéutica líquida de sabor dulce y consistencia espesa. Se prepara en base a azúcar y agua. Se utiliza frecuentemente en niños.

Medicamento: producto farmacéutico empleado para la prevención, diagnóstico o tratamiento de una enfermedad.

Microorganismo: nombre genérico que designa a los seres vivos que son solo visibles al microscopio; por ejemplo: las bacterias y las levaduras, entre otros.

Náusea: sensación que aparece antes del vómito y produce repugnancia.

Nocivo: algo dañino, perjudicial.

Nombre comercial: nombre fantasía que distingue a un medicamento. Es utilizado por los laboratorios que fabrican medicamentos para su comercialización. Por ejemplo: Ventolín® es el nombre comercial del salbutamol.

Organización Mundial de la Salud (OMS): organismo de las Naciones Unidas especializado en salud. Fue creado el 7 de abril de 1948. La sede mundial se encuentra en la ciudad de Ginebra, en Suiza. Tal como establece su Constitución, el objetivo de la OMS es que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que se pueda lograr. Los 192 estados miembro de la OMS gobiernan la Organización a través de la Asamblea Mundial de la Salud.

Panacea: nombre del remedio o medicamento que buscaban los antiguos alquimistas para curar todas las enfermedades. En la mitología griega se llamaba así a la diosa curadora de todos los males.

Prescripción: acto por el cual el médico indica el o los medicamentos que debe recibir el paciente, su dosificación y la duración del tratamiento. En pacientes ambulatorios, se realiza a través de la elaboración de una receta; en los pacientes internados, escribiéndola en la historia clínica.

Presentación farmacéutica: tipo de envase clasificado según el volumen o número de unidades del producto farmacéutico que contiene. Por ejemplo: envase de 20 o 40 comprimidos o envase líquido de 75 ml.

Presión arterial: presión que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias. Mide la fuerza de la sangre que sale del corazón. Se expresa en milímetros de mercurio (mmHg).

Principio activo: componente del medicamento que produce los efectos farmacológicos.

Prospecto: información escrita sobre las propiedades,

indicaciones y precauciones de un medicamento. Se presenta adjunto a su envase.

Pulmones: parte final del aparato respiratorio. Son dos, de estructura esponjosa, blanda, que se comprimen cuando se exhala aire y se expanden al inspirarlo. Ocupan gran parte de la cavidad torácica. Cumplen la función de permitir el pasaje del oxígeno del aire a la sangre (y por esta a las células), y del dióxido de carbono de la sangre al aire.

Receta: documento redactado por el médico que contiene la prescripción de un medicamento a un paciente. En la receta deben constar los datos del paciente, el nombre, concentración y forma farmacéutica del medicamento y la firma e identificación del médico.

Resfrío: nombre dado a la infección de la parte alta del aparato respiratorio que se manifiesta por rinitis, tos y estornudos. Casi siempre es una infección causada por virus y solo requiere tratamiento sintomático.

Resistencia antibiótica: propiedad que desarrollan las bacterias para protegerse del efecto de los antibióticos. Para evitar la aparición de resistencia antibiótica es muy importante tomar estos medicamentos cuando estén específicamente recomendados, es decir, cuando hay una infección producida por una bacteria.

Sistema nervioso central: conjunto de órganos que participan en varias funciones del organismo. Por ejemplo, las funciones vegetativas (control de la

respiración y de la actividad cardíaca, entre otros), las funciones intelectuales (el habla y la comprensión, entre otros), las funciones artísticas y los movimientos. Está formado por el cerebro, el cerebelo, el tronco encefálico y la médula espinal.

Tóxico: cualquier sustancia que al ser introducida en el organismo en cantidades excesivas puede ocasionar una enfermedad o la muerte.

Transformación o biotransformación: alteración química que sufre un medicamento o cualquier otra sustancia exógena durante su paso por el organismo. En los seres humanos ocurre preferentemente en el hígado. Este mecanismo facilita la eliminación de los medicamentos.

Uso racional de medicamentos: uso que asegura la medicación necesaria para la enfermedad, en dosis adecuadas, durante un período de tiempo apropiado y al costo más bajo para los pacientes y para la comunidad.

Vía de administración: lugar por el cual se administra el medicamento. Por ejemplo: oral, intravenosa, intramuscular.

Virus: microorganismo de estructura muy sencilla, que obligatoriamente debe vivir en otro ser vivo para reproducirse. Tiene la capacidad de producir infecciones.



¿Dónde podemos buscar mas información?



El CIEM tiene un correo electrónico donde recibe preguntas, consultas, pedidos... es el *ciemchpr@adinet.com.uy*
¡esperamos sus mensajes!

El CIAT tiene su página web: <http://www.ciat.hc.edu.uy>

Sobre adecuada eliminación de los medicamentos hay una página del Centro de Información de Medicamentos de la Universidad de Córdoba, muy interesante:

<http://www.fcq.unc.edu.ar/cime/vencimientosII.htm>

Este es un artículo publicado en una revista electrónica llamada *Boletín Fármacos* que habla sobre el problema del desecho de medicamentos y algunas estrategias para mejorar esta situación, el artículo se llama «Desecho de los medicamentos y medio ambiente»:

http://www.boletinfarmacos.org/062009/Prescripción,_Farmacia_y_Utilización_Reportes_Breves.asp

Sobre uso racional de antibióticos el gobierno español y su Ministerio de Salud crearon una página con información muy interesante. Dentro de los enlaces hay uno especial para pacientes «Información para pacientes»:

<http://www.antibioticos.msc.es/home.html>

Para saber algunos de los problemas del mal uso de los medicamentos pueden leer este artículo «Medicamentos mal

usados se vuelven inútiles», disponible en la página de Red del Tercer Mundo:

http://www.redtercermundo.org.uy/texto_completo.php?id=2786

La resistencia a los antibióticos es un problema grave. Este es un boletín de la Organización Mundial de la Salud que trae datos muy interesantes sobre esta situación, en varios artículos:

<http://apps.who.int/medicinedocs/pdf/s2250s/s2250s.pdf>

Para saber más sobre los derechos del paciente:

<http://www.smu.org.uy/publicaciones/libros/laetica/amm-dpac.htm>

En el capítulo 9 del libro «Guía de la buena prescripción» se detallan los contenidos de una receta médica:

www.icf.uab.es/universidad/gbp/castella/gbp.pdf

Sobre el uso de hierbas medicinales, este es un artículo de uno de los periódicos de nuestro país que advierte sobre el uso de estas:

<http://www.larepublica.com.uy/comunidad/290373-msp-alerta-sobre-hierbas-medicinales>

Este es un artículo cubano que habla de los riesgos del uso de hierbas medicinales y algunas recomendaciones para conocerlas mejor:

http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol10_4_06/san12406.htm

Este es un artículo que habla del riesgo del uso inadecuado de hierbas medicinales y cómo se puede mejorar su seguridad, es de la página de la Biblioteca Nacional de Salud y Seguridad Social de Costa Rica:

www.binasss.sa.cr/seguridad/articulos/plantasmedicinales.pdf

¿Qué es una farmacia? En la Wikipedia, una enciclopedia virtual muy conocida, está la definición:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Botica>

Las diferentes formas farmacéuticas de los medicamentos las pueden recordar mirando esta página (es el capítulo de un libro):

http://med.unne.edu.ar/catedras/farmacologia/temas_farma/volumen5/17_forfar.pdf

«Los medicamentos deben venderse en lugares confiables», para saber más, en estas páginas del Ministerio de Salud Pública de nuestro país hay información interesante:

http://www.msp.gub.uy/uc_646_1.html y

http://www.msp.gub.uy/uc_2055_1.html

Esta es la página de la Organización Mundial de la Salud:

<http://www.who.int/es/>

Aquí están los «Criterios éticos para la promoción de los medicamentos»:

<http://www.digemid.minsa.gob.pe/normatividad/criteri-oms.htm>