



► 1 Noviembre, 2014

Salud



UNA RECETA SALUDABLE

Vivir sin pastillas

La última tendencia en salud denuncia el exceso de fármacos que se prescriben y devuelve la importancia a la dieta saludable, el relax, el ejercicio físico diario...

TEXTO **OLGA FERNÁNDEZ**

Todo empieza en una revisión médica rutinaria: le detectan un poco alto el colesterol y el médico le pregunta si se encuentra bien. Ante la insistencia, contesta que está un poco estresado, que le cuesta coger el sueño y que le duele la espalda al final de la jornada. El diagnóstico: lumbalgia, estrés y colesterol un poco alto. Y el tratamiento: pastilla de ibuprofeno para el dolor de espalda, pastilla para el colesterol, pastilla para dormir y pastilla para proteger el estómago, claro. La secuencia, en la que muchos pueden verse reflejados, forma parte de la campaña *Que no medicalicen tu vida*, promovida por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) con el objetivo de mejorar la seguridad de los pacientes y de controlar el gasto público sanitario innecesario. A la alerta se han sumado médicos como el doctor Enrique Gavilán, médico de familia y responsable de investigación de la Asociación para las Prácticas Innovadoras en Polimedición, que colabora en la campaña *pastillasjustas.org*. Según explica, "no hay medicamentos para toda la vida: uno puede ser adecuado en un momento o periodo de la vida pero, más adelante, deja de serlo o incluso puede llegar a ser perjudicial".

No se han realizado estudios para medir la sobremedicación en España, aunque sí existen algunos indicadores: "Somos líderes en consumo de fármacos

para la osteoporosis y también hay mucha prescripción de omeprazol [protector de estómago]", apunta el doctor Juan Gervas, coordinador del Equipo CESCA, una asociación científica de investigación en atención primaria.

Más de tres fármacos innecesarios al día

Otro dato llamativo es el que ofrece la última Encuesta sobre Alcohol y Drogas, donde se aprecia un descenso en el consumo de todas las drogas excepto en los hipnosedantes (fármacos para dormir y contra la ansiedad). Estas pastillas son ya la segunda droga más utilizada en España, según el informe *Derechos Humanos y políticas de drogas: nuevas propuestas de regulación*, elaborado por la Asociación Bienestar y Desarrollo (ABD). "Estamos medicando situaciones normales de la vida, por ejemplo recetando hipnóticos para dormir a personas mayores de 65 años. A esta edad es normal que se duerma menos y se tenga el sueño más ligero", advierte Gervas. Y, según el doctor José Luis Llisterrí, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), no todos los fármacos que se toman son necesarios: "En España existe un alto índice de polimedición o ingesta de más de tres fármacos innecesarios al día".

En EE UU ya han comenzado a cuestionar determinados tratamientos aplicados a los niños y la Asociación Americana de Pediatría ha hecho pública una lista con 10 actuaciones a evitar, entre ellas, no emplear antibióticos en enfermedades respiratorias aparentemente virales (sinusitis, faringitis o bronquitis) o no aplicar medicamentos para la tos y el constipado en niños menores de cuatro años.

"No hay medicamentos para toda la vida", advierte Enrique Gavilán

CUATRO DOLENCIAS A EXAMEN

PROBLEMAS QUE TAMBIÉN PUEDEN CONTROLARSE CON UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

COLESTEROL

¿En qué nivel está indicada la pastilla? "No existe una cifra estándar: en un joven puede ser 250 pero en alguien con problemas cardíacos será menor", explica el doctor Gavilán. Y continúa: "Hay que tratar a la persona, no al colesterol: evitar las grasas saturadas y realizar ejercicio físico a diario son las claves".

DIABETES TIPO 2

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos y está relacionada con la obesidad y el sedentarismo. ¿Cuándo se recomienda pastilla? "Si los valores se encuentran entre 120 y 140 y no se ha conseguido corregir cambiando el estilo de vida", indica el médico.

OSTEOPOROSIS

"El fármaco no debe recomendarse por sistema. Solo debe hacerse cuando la paciente haya sufrido una fractura previa por debilitamiento", advierte Gavilán. Recomienda alimentos con calcio y realizar ejercicio físico al sol para que estimule la producción de vitamina D, esencial para que el calcio se fije.

ANDROPAUSIA

Se produce en los hombres a partir de los 35 o 40 años y se caracteriza por un descenso de los niveles de testosterona. En palabras del doctor Gavilán, "los síntomas son inespecíficos: cansancio después de la jornada laboral y disminución de la potencia sexual. El tratamiento hormonal, en general, no está justificado".