

uso racional de medicamentos.

La recomendación es simple, aunque no siempre se sigue. Consultar a un médico o químico farmacéutico antes de iniciar un tratamiento, respetar las dosis y no compartir medicamentos. Dormir bien, alimentarse de forma equilibrada y planificar el estudio siguen siendo las mejores herramientas para enfrentar los exámenes, mucho antes que cualquier pastilla.

Fernando Torres
Toxicólogo y director Escuela de
Química y Farmacia UNAB

Automedicación en estudiantes

●Cada semestre, cuando se acercan las evaluaciones finales, se repite un fenómeno que preocupa desde la salud pública: el aumento del uso de medicamentos sin supervisión médica ni farmacéutica. Frente al estrés o un resfrío que no da tregua, muchos estudiantes optan por resolver el problema solos, con fármacos que tienen en casa o que les prestan compañeros.

Ningún medicamento es inocuo. El paracetamol en dosis altas puede dañar el hígado, los antiinflamatorios afectan el estómago y los riñones, y los antibióticos mal usados favorecen la resistencia bacteriana, un problema que compromete a toda la comunidad. Los ansiolíticos, además, pueden generar dependencia y afectar el rendimiento justo cuando más se necesita concentración.

Senda ha detectado consumo de tranquilizantes sin receta en estudiantes de educación superior, mientras el ISP mantiene campañas permanentes de