

El buen uso y el mal uso de las medicinas modernas

Algunas de las medicinas que se venden en las farmacias o las tiendas del campo son muy buenas. Pero muchas no sirven. Según la Organización Mundial de la Salud, de las 60.000 medicinas que se venden en la mayoría de los países, sólo alrededor de 200 son necesarias.

Además, la gente a veces usa mal las mejores medicinas, de modo que hacen más daño que provecho. **Para que las medicinas ayuden, hay que usarlas correctamente.**

Muchas personas, incluyendo la mayoría de los médicos y trabajadores de la salud, recetan muchas más medicinas de las que se necesitan. Así causan muchas enfermedades innecesarias y a veces hasta la muerte.

No hay medicina que no lleve peligro.

Algunas medicinas son mucho más peligrosas que otras. Por desgracia, a veces la gente usa medicinas muy peligrosas para dolencias leves. (Una vez, vimos morir a un bebé porque su mamá le dio una medicina peligrosa, cloranfenicol, para curarle el catarro). **Nunca use una medicina peligrosa para una enfermedad leve.**



RECUERDE: *LAS MEDICINAS PUEDEN MATAR*

Guía para el uso de medicinas:

1. Use una medicina solamente cuando sea necesaria.
2. Conozca bien el uso correcto y los riesgos de cada medicina que use (vea las PÁGINAS VERDES).
3. Siempre use la medicina en la dosis (cantidad) correcta.
4. Si la medicina no ayuda o causa algún problema, deje de usarla.
5. Si tiene dudas, pídale consejos a un trabajador de la salud.

Nota: Algunos trabajadores de la salud y muchos doctores recetan medicinas cuando no son necesarias. Muchas veces ellos creen que la gente las quiere y que no se contentarán sin ellas. Dígale a su doctor o trabajador de la salud que usted sólo quiere medicinas si de veras son necesarias. Así usted podrá ahorrar dinero y a la vez asegurar su salud.

Nunca use una medicina cuando no sea necesaria o cuando no sepa para qué sirve.

Los abusos más peligrosos de las medicinas

Estos son algunos de los errores más comunes y peligrosos que la gente comete al usar medicinas modernas. El abuso de las siguientes medicinas causa muchas muertes cada año. ¡TENGA CUIDADO!

1. Cloranfenicol (*Cloromycetín*) (pág. 355)



La costumbre popular de usar esta medicina para una simple diarrea y otras dolencias leves es muy lamentable, pues su empleo es muy peligroso. Use cloranfenicol sólo para enfermedades muy graves, como la tifoidea (vea pág. 188). Nunca se la dé a los bebés de 1 mes o menos.

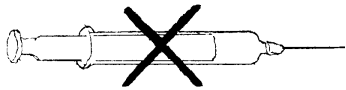
2. Oxitocina (*Pitocín*), Ergonovina (*Ergotrate*) y Misoprostol (*Cytotec*) (pág. 390)



Por desgracia, algunas parteras usan estas medicinas para apurar el parto o ‘dar fuerza’ a la madre que está pariendo. Esta práctica es muy peligrosa. Puede matar a la madre o al bebé. Use estas medicinas **sólo** para controlar una hemorragia **después** de que nazca el niño (vea pág. 266).

3. Inyecciones de cualquier medicina

No es cierto que las inyecciones generalmente son mejores que las medicinas tomadas. Muchas veces las medicinas tomadas hacen el mismo o más provecho que las inyecciones. Además, **casi todas las**



medicinas son más peligrosas inyectadas que tomadas. El ponerle una inyección a un niño que tiene una infección leve de polio (sólo con señas

de catarro) puede producirle parálisis (vea pág. 74). El uso de inyecciones debe ser **muy limitado** (lea con cuidado el Capítulo 9).

4. Penicilina (pág. 350)

La penicilina sólo actúa contra ciertas clases de *infecciones*. Es un gran error usar penicilina para lastimaduras, moretones o cualquier dolor o calentura. Por lo general, los golpes que no rompen la piel, aunque hagan moretones grandes, no corren peligro de infección. No necesitan ser curados con penicilina ni con otro antibiótico. Ni la penicilina ni otros antibióticos sirven para el catarro (vea pág. 163).

La penicilina es peligrosa para algunas personas. Antes de usarla, estudie sus riesgos y las precauciones que debe tomar—vea páginas 70 y 350.

5. Kanamicina y Gentamicina (*Garamicina*) (pág. 358)

El uso excesivo de estos antibióticos en bebés ha provocado sordera permanente en millones de ellos. Dé estas medicinas a bebés sólo en casos de infecciones que amenacen sus vidas. Para muchas infecciones de los recién nacidos, la ampicilina sirve igual y es mucho menos peligrosa.

6. Medicinas antidiarreicas con hidroxiquinoleínas (Clioquinol, diyodohidroxiquinoleína, halquinol, broxiquinoleína: Diodoquin, Enteroquinol, Amiclina, Quogyl y muchas otras marcas) (pág. 368)

En el pasado, los **clioquinoles** se usaron mucho para curar la diarrea. Estas medicinas peligrosas ahora están prohibidas en muchos países—pero en otros aún se venden. Pueden causar parálisis permanente, ceguera e incluso la muerte. Para curar la diarrea, vea el Capítulo 13.

7. Cortisona y corticoesteroides (Prednisolona, dexametasona y otros)

Estas son fuertes drogas anti-inflamatorias que se necesitan para ataques graves de asma, artritis o reacciones alérgicas severas. Pero en muchos países se recetan esteroides para dolores y molestias leves, pues a menudo producen resultados rápidos. Éste es un gran error. Los esteroides causan trastornos graves o peligrosos—sobre todo si se usan en dosis altas o por más de unos cuantos días. Disminuyen las defensas de una persona contra las infecciones. Pueden empeorar mucho la tuberculosis, causar que sangren las úlceras del estómago y debilitar tanto los huesos que se pueden quebrar fácilmente.

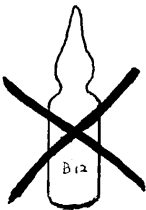
8. Esteroides anabólicos (Decanoato de nandrolona, Durabolin, Deca-Durabolin, Orabolin; estanozolol, Cetabon; oximetolona, Anapolon; etilestrenol, Organaboral. Hay muchas otras marcas.)

Los esteroides anabólicos están hechos de hormonas masculinas y se usan erróneamente en tónicos que se dan para que los niños suban de peso y crezcan. Al principio, quizás el niño crezca más rápido. Pero dejará de crecer más pronto y terminará siendo más bajo de lo que hubiera sido sin la medicina. Los esteroides anabólicos causan trastornos muy peligrosos. A las niñas les salen vellos en la cara que no desaparecen, aun cuando la niña deje de tomar la medicina. **No dé tónicos para el crecimiento a los niños.** Mejor ayude a su niño a crecer comprándole alimentos.

9. Medicinas para la artritis (Butazonas: oxifenbutazona, Amidozone y fenilbutazona, Butazolidin)

Estas medicinas para el dolor de las coyunturas (artritis) pueden causar una enfermedad de la sangre peligrosa y a veces mortal (agranulocitosis). También pueden dañar el estómago, el hígado y los riñones. **No use estas medicinas peligrosas.** Para la artritis, es mucho más segura y barata la aspirina (pág. 377) o el ibuprofeno (pág. 378). Para el dolor y la calentura solos, se puede usar acetaminofén (pág. 378).

10. Vitamina B₁₂, extracto de hígado e inyecciones de hierro (pág. 392)



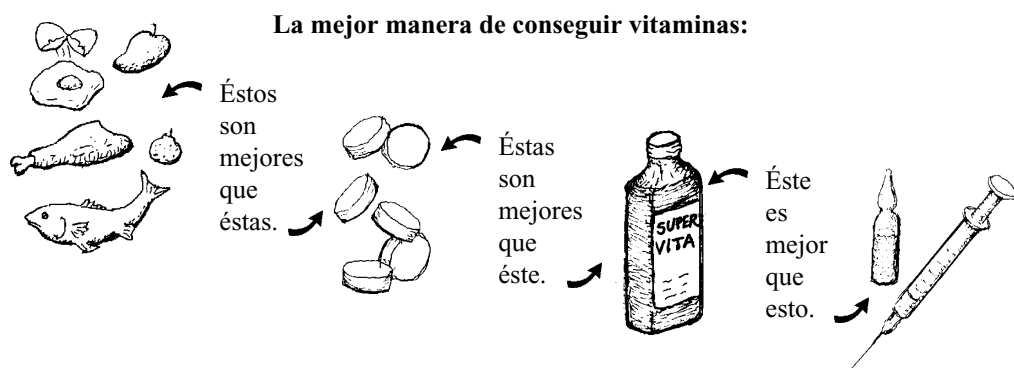
La vitamina B₁₂ y el extracto de hígado no combaten la anemia o la 'debilidad', excepto en casos muy raros. Además, lleva cierto peligro inyectarlos. **Sólo se deben usar cuando un especialista los haya recetado después de un análisis de sangre.** También evite el hierro inyectable, como el *Inferon*. Para combatir la anemia, las pastillas de hierro son igual de eficaces y más seguras (vea pág. 124).

11. Otras vitaminas (pág. 390)

Por regla general, **NO INYECTE VITAMINAS**. Las inyecciones son más peligrosas, más caras y generalmente no son más eficaces que las pastillas.

Por desgracia, muchas personas gastan su dinero en jarabes y tónicos con vitaminas. Muchos carecen de las vitaminas más importantes (vea pág. 118). Pero aun cuando las contengan, es más sabio comprar más y mejores alimentos. Los alimentos que forman el cuerpo y protegen la salud como frijoles, huevos, carne, frutas, verduras y granos integrales son ricos en vitaminas y otras sustancias nutritivas (vea pág. 111). El darle a una persona flaca y débil buenos alimentos más seguido, generalmente la ayudará mucho más que el darle vitaminas y minerales.

Una persona que come bien no necesita vitaminas extras.



Para más información acerca de las vitaminas, de cuándo son necesarias y de los alimentos que las contienen, lea el Capítulo 11, sobre todo las páginas 111 y 118.

12. Medicinas combinadas

A veces, 2 o más medicinas se combinan en la misma pastilla o tónico. Generalmente son menos eficaces, y más caras, cuando se preparan así. A veces **hacen más daño que provecho**. Si alguien quiere recetar medicinas combinadas, pídale que sólo recete la medicina que sea realmente necesaria. No malgaste su dinero en medicinas innecesarias.

Algunas medicinas para el VIH vienen en pastillas que combinan medicamentos. Esto facilita tomarlas.

Algunas medicinas combinadas comunes que se deben **evitar** son:

- **medicinas contra la tos** que contengan medicinas tanto para parar la tos como para eliminar el moco. (Las medicinas contra la tos casi siempre son inútiles y una pérdida de dinero, ya sean combinadas o no).
- **antibióticos** combinados con **medicina antidiarreica**.
- **antiácidos** para curar úlceras del estómago con medicina para evitar torcijones (calambres).
- 2 o más **medicinas contra el dolor** (aspirina con acetaminofén—a veces también con cafeína).

13. Calcio



Puede ser mucho muy peligroso inyectar calcio en la vena. Si no lo inyecta usted **muy despacio**, podría matar a la persona. El inyectar calcio en las nalgas a veces causa abscesos o infecciones muy graves.

¡Nunca inyecte calcio sin consultar a un médico!

Nota: En México y en otros países donde la gente come muchas tortillas de maíz u otras comidas preparadas con cal, es una tontería usar inyecciones o tónicos de calcio (como a menudo se hace para 'dar fuerza' o 'ayudar a los niños a crecer'). El cuerpo toma todo el calcio que necesita de la cal.

14. Suero por la vena (Soluciones intravenosas o 'I.V.')

En algunas regiones, las personas que están anémicas o muy débiles gastan hasta su último centavo para que les pongan un litro de solución I.V. por las venas. Creen que esto las fortalecerá o les enriquecerá la sangre. ¡Pero están equivocadas! La solución intravenosa no es más que agua con sal o azúcar. Da menos energía que un puñado de dulces y deja la sangre más delgada. No combate la anemia ni la debilidad.

Además, cuando la persona que pone la solución intravenosa no está bien entrenada, el enfermo corre el riesgo de que le entre una infección en la sangre que podría matarlo.

La solución intravenosa sólo se debe usar cuando una persona no puede tomar nada por la boca o cuando está muy deshidratada (vea pág. 151).

Si el enfermo puede tragar, dele un litro de agua con azúcar (o cereal) y sal (vea Suero para tomar, pág. 152). Esto le hará más provecho que inyectarle un litro de solución intravenosa. Para las personas que pueden comer, los alimentos nutritivos sirven mejor para fortalecerlas que cualquier tipo de líquido I.V.

Si el enfermo puede tragar y no vomita todo lo que toma...



Ocasiones en que no se deben tomar medicinas

Muchas personas creen que hay cosas que no deben hacer o comer cuando están tomando medicina. Por esta razón, quizás dejen de tomar una medicina que necesitan. En realidad, ninguna medicina causa daño sólo por tomarla con ciertos alimentos—ya sea carne de puerco, chiles, guayabas, naranjas o cualquier otro alimento. Pero las comidas muy grasosas o picosas pueden empeorar los problemas del estómago o la tripa—aunque se esté tomando o no alguna medicina (vea pág. 128). Ciertas medicinas producen malas reacciones si la persona toma alcohol (vea metronidazol, pág. 367).

Hay situaciones en que sin duda es mejor **no** usar ciertas medicinas:



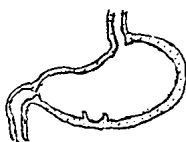
1. Las mujeres embarazadas o que están dando pecho, deben evitar todas las medicinas que no sean absolutamente necesarias. (Pero pueden tomar cantidades limitadas de vitaminas o pastillas de hierro sin peligro). Además, las mujeres con VIH que estén embarazadas o dando pecho deben tomar medicinas para prevenir que se transmita el VIH al bebé. Ver página 398.

2. Con los recién nacidos se debe tener mucho cuidado al usar medicinas. Cuando sea posible, busque ayuda médica antes de darles cualquier tipo de medicina. Asegúrese de no darles demasiada medicina.



3. Una persona que alguna vez haya tenido cualquier tipo de reacción alérgica—ronchas, comezón, etc.—después de recibir penicilina, ampicilina, una sulfonamida u otra medicina, **nunca en la vida debe volver a usar esa medicina**, ya que podría ser peligroso (vea Reacciones peligrosas al inyectar ciertas medicinas, pág. 70).

4. Las personas que sufren de úlceras del estómago o agruras, deben evitar las medicinas que contengan aspirina. La mayoría de los calmantes y todos los esteroides (vea pág. 51) empeoran las úlceras y la indigestión ácida. Un calmante que no irrita el estómago es el acetaminofén (paracetamol, vea pág. 378).



5. Hay ciertas medicinas que son dañinas o peligrosas de usar cuando uno tiene una enfermedad específica. Por ejemplo, las personas con hepatitis no deben tomar ciertos antibióticos u otras medicinas fuertes, porque el hígado está dañado y es más probable que las medicinas envenenen el cuerpo (vea pág. 172).

6. Las personas deshidratadas o enfermas de los riñones deben tener mucho cuidado con las medicinas que toman. Nunca dé más de una dosis de una medicina que pueda envenenar el cuerpo, a menos (o hasta) que la persona orine normalmente. Por ejemplo, si un niño tiene mucha calentura y está deshidratado (vea pág. 76), no le dé más de una dosis de acetaminofén o aspirina hasta que empiece a orinar. **Nunca le dé sulfá a una persona deshidratada.**