

Los médicos alertan de la elevada automedicación

► Más del 70 % de los ciudadanos se trata el dolor de cabeza y el lumbago sin consultar al profesional ► Los sanitarios piden campañas informativas

EUROPA PRESS MADRID

El 72 % de los españoles toma medicamentos sin consultar con un médico cuando le duele la cabeza, casi la mitad cuando le duele el estómago y hasta uno de cada tres cuando tiene fiebre o dolor de espalda según los resultados de una encuesta de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SemFYC).

El trabajo se basó en un total de 1.016 encuestas a pacientes que habían pasado por un centro de salud en los últimos meses.

De este modo, vieron que la dolencia más habitual de los españoles es el dolor de cabeza, ya que hasta un 67,9 % lo había sufrido en los últimos tres meses, seguido del dolor de espalda o lumbago (64,7%), dolor o acidez de estómago (52,1%), diarrea (37,1%) o fiebre (18,7%). Y en todos los casos, la medida más recurrente de los afectados es tomarse una pastilla sin necesidad de consultar con su médico.

«La gente toma muchísima me-



Se consume mucho medicamento sin receta. SRDJAN ZIVULOVIC

dicación sin que nadie se la haya prescrito para patologías muy frecuentes, lo resuelven muy frecuentemente tomando pastillas sin consultar», ha aseverado Elena Muñoz, coordinadora de esta iniciativa de SemFYC.

Sin embargo, ha precisado, es necesario invertir en «mejorar la for-

«Si todos los que sufren algún malestar fueran al centro de salud, el sistema se colapsaría»

mación» de los ciudadanos en su autocuidado para que sepan «automanejar pequeñas dolencias con algunos tipos de medicación, ya que eso es automedicación responsable, y saber en qué momento no tienen que tomar medicación e ir a su centro de salud o a urgencias».

El autocuidado es lo habitual en el dolor de cabeza, según muestra la encuesta, ya que hasta el 72,6 % de la población se automedica y el 17,4 % ni va al médico ni toma medicamentos. Aunque menos, la automedicación también está presente en quienes sufren dolor de estómago (43,1%), dolor de espalda (36,8%), fiebre (35,9) o escozor al orinar (21,5%).

También llama la atención que la mayoría (73,7%) de quienes sufre diarrea ni va al médico ni toma un fármaco para combatirla, algo por lo que también optan uno de cada tres españoles a los que le duele el estómago (33,9%) o la espalda (32,1%), o el 25,5 % cuando aparece la fiebre.

Muñoz ha insistido en la necesidad de que los españoles sepan en qué casos pueden controlar ellos estos síntomas comunes ya que «si todos los que sufren algún malestar fueran al centro de salud, el sistema se hundiría». También destacó que echa en falta campañas institucionales por parte del Ministerio de Sanidad y las autonomías para que el autocuidado «se haga de forma responsable».

Sufrir vivencias traumáticas de niño aumenta siete veces tener psicosis de adulto

EFE GRANADA

Un estudio en el que participa la Universidad de Granada ha demostrado que sufrir experiencias traumáticas repetidas en la infancia o en la adolescencia multiplica por siete la posibilidad de padecer psicosis en la edad adulta. Esa posibilidad se multiplica por seis entre quienes han sido consumidores intensos de cannabis (cinco o más veces por semana) en la infancia o adolescencia.

Según el estudio, por cada punto que se eleva un rasgo de personalidad llamado neuroticismo o inestabilidad emocional (inestabilidad e inseguridad emocional, tasas elevadas de ansiedad, estado continuo de preocupación o tensión) aumenta un 30 % esa posibilidad. Estas tres asociaciones son independientes entre sí y no dependen del sexo, la edad ni la extraversión del paciente, otro rasgo de la personalidad incluido en el conocido como Cuestionario de Personalidad de Eysenck que los científicos emplearon para este estudio.

TRATAMIENTO DEL DOLOR

Hospital Quirónsalud Valencia implanta una novedosa técnica para el tratamiento del dolor en pacientes con hernias discales

► Esta técnica logra licuar, mediante láser plasma, el núcleo del interior del disco en una sola sesión

► El 40 % de los dolores lumbares son provocados por las patologías de disco

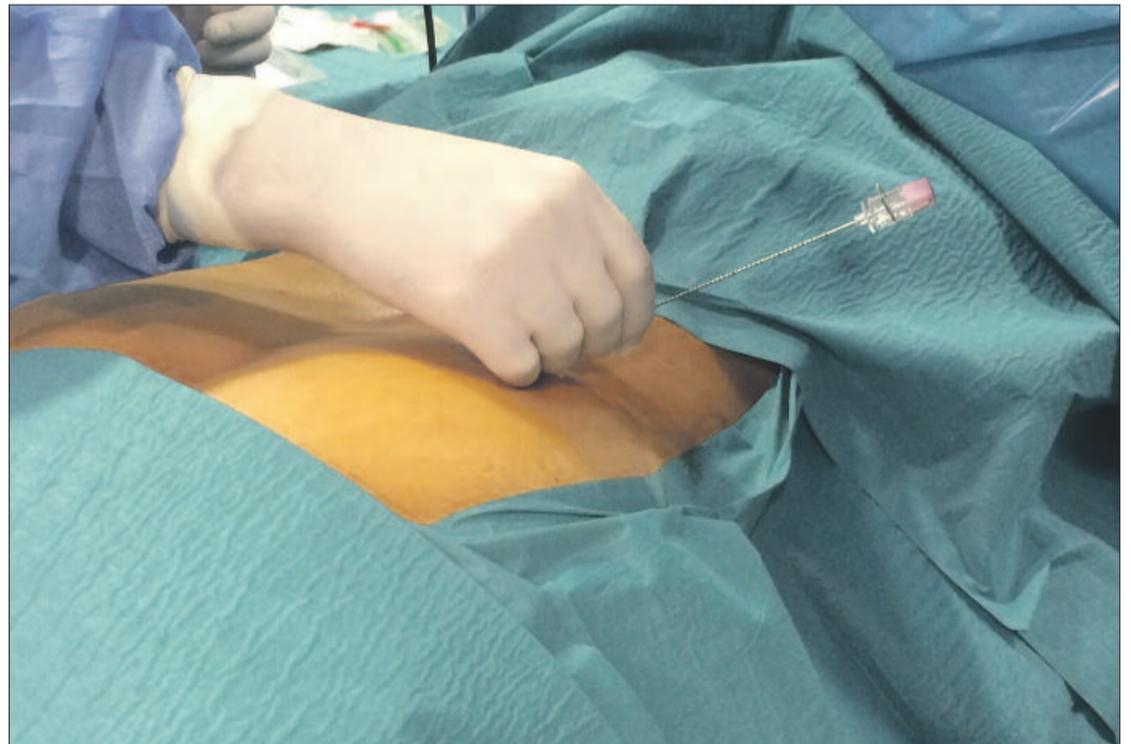
SALUD Y BIENESTAR VALENCIA

Hospital Quirónsalud Valencia pone en marcha una novedosa técnica, pionera en la Comunitat Valenciana, para el tratamiento del dolor mediante láser plasma en pacientes con hernias discales. Con este procedimiento, mínimamente invasivo, se consigue acabar con el dolor en el 85% de los pacientes sin necesidad de volver a intervenir.

Se estima que un 80% de la población sufrirá de dolores lumbares a lo largo de su vida, el 40% de ellos causados por hernias disca-

les. «El origen de estas hernias se encuentra en el desgaste de los discos intervertebrales, cuya función es la de amortiguar la fuerza o sobrecarga a la que se someten las vértebras», explica el doctor Francisco Tomás, jefe de la Unidad del Dolor de Hospital Quirónsalud, «y que provoca un deslizamiento de material del disco que conecta con zonas nerviosas y produce el dolor lumbar».

El abordaje de las hernias mediante láser plasma consigue licuar, en un corto espacio de tiempo, el núcleo del interior del disco



La intervención se realiza bajo anestesia local. El paciente puede irse a casa unas horas después.

mediante la pequeña entrada de una aguja y bajo anestesia local, en una sola sesión y con muy bajo porcentaje de reintervención. «Sin producir dolor y tras unos minutos en quirófano, el paciente puede irse a casa unas horas después del procedimiento», declara el doctor Tomás. Otra de las ventajas de esta técnica es la rápida recuperación del paciente, puesto que, «tras una semana de reposo relativo y si practica los ejercicios indicados, puede incorporarse en un par de semanas a su vida laboral», añade el especialista.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante en España y el tercero a nivel europeo. Está presente en 13 comunidades autónomas y dispone de una oferta superior a 6.200 camas en más de 70 centros de toda España.

En su propósito de ofrecer una atención integral y de excelencia al paciente, los centros de Quirónsalud cuentan con modernas infraestructuras y equipamiento de alto nivel tecnológico, así como con un equipo de profesionales altamente especializado y de presti-

gio internacional. Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y los resultados de la investigación. Actualmente, quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología u oncología, entre otras.