



Especial consumo consciente: ¿lo quiero o lo necesito?

No bote medicamentos a la basura, podría afectar su salud y la del ambiente

Al comprar jarabes, tabletas o inyectables es necesario valorar tanto el uso que se les va a dar como la forma en que se van a desechar. Hacer un consumo consciente es la clave para mantener la salud propia sin afectar el medio ambiente.

Un medicamento puede ser un gran aliado si se almacena y consume correctamente, pero también es un contaminante si se desecha de manera incorrecta

8 AGO 2019 Sociedad

Una de las formas más comunes para tratar cualquier enfermedad o padecimiento es consumir medicamentos, pero el mal almacenamiento, la automedicación, la combinación de fármacos y las malas prácticas para desecharlos también pueden generar efectos indeseados en la salud y el medio ambiente.

Los residuos de fármacos y antibióticos que los costarricenses consumimos y desechamos a diario son parte de los denominados contaminantes emergentes que terminan depositados en el medio ambiente y pueden provocar efectos tóxicos crónicos en los ecosistemas y en la salud humana.

Para evitar estos problemas los expertos del Centro Nacional de Información de Medicamentos (Cimed) recomiendan hacer un consumo consciente que implica informarse antes de adquirirlos, almacenarlos, usarlos y desecharlos correctamente. Al

mismo tiempo, los investigadores del Centro de Investigación en Contaminación Ambiental (CICA) de la Universidad de Costa Rica estudian los posibles efectos de los residuos de medicamentos en los cuerpos de agua y plantean soluciones para tratar estos contaminantes.

Primer paso: informarse

En Costa Rica, los medicamentos se clasifican en dos grandes grupos: medicamentos éticos o de prescripción (aquellos que solo se pueden adquirir con receta médica) y medicamentos de venta libre (los que se pueden comprar sin receta). Aunque estos últimos estén disponibles en pulperías y supermercados, no dejan de ser productos químicos que pueden tener efectos adversos para la salud si no se les utiliza correctamente.

Una reacción adversa a un medicamento puede ir desde efectos secundarios leves, como dolores de estómago o mareos que se acaban al dejar de tomar el medicamento hasta alergias en la piel que pueden ser leves o graves como urticaria y erupciones cutáneas, entre otras.

La mejor forma de evitar este tipo de reacciones, es informarse con ayuda profesional sobre el efecto que va a tener el medicamento en su cuerpo según recomienda Alfonso Pereira, docente de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica (UCR) y coordinador de la sección de Información de Medicamentos del Centro Nacional de Información de Medicamentos (Cimed).

"Siempre que una persona utilice un medicamento hay un riesgo de desarrollar alguna reacción adversa asociada a él, por lo mismo es importante que la persona no se automedique y consulte a su médico o farmacéutico de confianza para poder aclarar todas las dudas que tenga sobre el fármaco", señaló el experto.

Segundo paso: almacenarlos cuidadosamente

El almacenamiento de los medicamentos es un punto esencial dentro de la cadena de consumo, importa tanto dónde se compre como dónde se guarde, asegura Pereira. "Los medicamentos son fabricados con altos estándares de calidad, por lo cual es importante que se adquieran solamente en farmacias, ya que esto garantiza su calidad y correcto almacenamiento" apuntó.

El experto agregó que si los medicamentos no se almacenan en condiciones adecuadas pueden perder sus propiedades o incluso predisponer a reacciones no deseadas. Por eso, recomienda almacenarlos en lugares frescos, y por ningún motivo, guardarlos en la cocina o el baño, ya que son propensos a dañarse bajo condiciones de humedad y calor.

Consultas sobre medicamentos:

Para saber cómo tomar un medicamento o qué reacciones puede tener en el cuerpo, el Cimed ofrece un servicio gratuito de consultas, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Se puede contactar a este centro mediante los siguientes números: 2511-8313, 2511-8327, 2511-8328.

Tercer paso: usarlos correctamente

Es importante que el paciente siga las recomendaciones no solo de los medicamentos de prescripción sino de cualquier fármaco, incluso los de venta libre, ya que si no se siguen al pie de la letra también se pueden presentar reacciones adversas.

Cuando el paciente no sigue las instrucciones y no termina el tratamiento prescrito, puede que sobren pastillas o jarabe, cosa que puede afectar su salud y luego impactar negativamente al ambiente si los desecha en la basura.

LEA TAMBIÉN: [Fármacos, productos de cuidado personal y bloqueador solar son los nuevos contaminantes](#)

Los medicamentos que no se tomaron, es muy posible que lleguen a su fecha de caducidad. A partir de ese momento empiezan a perder sus propiedades y serán menos efectivos. En el caso de los inyectables o las gotas para los ojos, una vez abiertos tienen alrededor de un mes para usarse, ya que luego no será tan efectiva su función.

Pereira advierte que también se debe tener cuidado con la homeopatía y los productos naturales o suplementos alimenticios que se venden en las macrobióticas, ya que "las combinaciones de productos naturales con fármacos pueden potenciar reacciones adversas a los medicamentos e incluso restar efectividad a los mismos".

La vida útil de los medicamentos tiene fecha de expiración, por lo tanto llegará un momento donde ya no va a ser prudente conservarlos.

Cuarto paso: desecharlos conscientemente

Cuando necesite desechar un medicamento, lo más importante es no botarlo en la basura convencional. Una alternativa inmediata es llevarlo a la farmacia o ebáis más cercano, en donde será recibido por la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) para su correcto procesamiento. Otra opción para desecharlos es llevarlos a una campaña de recolección de medicamentos.

También, es importante apartar o rotular los medicamentos que se van a desechar y no tenerlos cerca de los que se utilizan para consumo ordinario. Además, es imperante mantenerlos lo más lejos posible de los niños y mascotas de la casa, por peligro de intoxicación o complicaciones de salud que pueda traer su ingesta.



Aunque no se pueden detectar a simple vista, los residuos de medicamentos que se desechan mal o se eliminan por las excretas animales y humanas, también terminan en los ríos y mares junto con otros desechos, provocando efectos negativos sobre los ecosistemas.

Los medicamentos también contaminan

Aunque se tengan las precauciones adecuadas en los hogares, muchos medicamentos pueden terminar en la basura y luego en el mar. ¿Cómo contrarrestar esto? La UCR se propuso poner manos en el asunto y desde el Centro de Investigación en Contaminación Ambiental (CICA) se está trabajando para conocer mejor esta problemática y dar opciones para resolverla.

Didier Ramírez, investigador del CICA de la UCR, se encarga del monitoreo ambiental del proyecto "Contaminantes Emergentes: monitoreo y diseño de estrategias para la mitigación de su impacto ambiental", una iniciativa que busca "ver qué contaminantes se encuentran en los mantos acuíferos del país y en qué concentraciones, para que luego las autoridades estatales puedan hacer algún tipo de regulación o ver qué sustancias son más frecuentes o más tóxicas", según describió Ramírez.



Con el uso de tecnología avanzada, el CICA es capaz de detectar una amplia gama de contaminantes en las aguas, que incluyen los residuos de fármacos.

El investigador comenta que en la fase actual del proyecto se está realizando un arduo monitoreo ambiental, con el fin de identificar distintos puntos estratégicos donde pueda existir influencia de medicamentos tanto para humanos como de uso veterinario (los cuales muchas veces se olvidan y hasta tienen mayor libertad de venta que los de las personas).

"Las plantas de tratamiento convencionales (como la del país) no están diseñadas para el tratamiento de contaminantes como los que pueden venir de las medicinas, entonces muchas veces aunque lleguen a estas plantas, no se eliminan del agua y llegan a afectar otros cuerpos acuíferos", explicó el académico.

El mayor peligro de la contaminación por medicamentos radica en los antibióticos, ya que cuando estos se liberan en el ambiente pueden producir resistencia en las bacterias. De esta forma se generan enfermedades cada vez más difíciles de tratar ya que las bacterias cada vez se hacen más fuertes y no van a poder ser eliminadas con antibióticos.

LEA MÁS: [La resistencia a los antibióticos empeora y más de 10 millones de vidas podrían perderse.](#)

Entonces, la próxima vez que le receten un medicamento o lo vaya a comprar a la pulpería, averigüe su efecto y cómo se puede comportar en su cuerpo, pero además de eso: sea consciente al desecharlo, para que no perjudique al ambiente, los animales y hasta las personas que tiene alrededor.

[José Andrés Céspedes Campos](#)

Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información

jose.cespedescampos@ucr.ac.cr

[Katzy O`neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Destacada en ciencias agroalimentarias y medio ambiente

katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#consumoconsciente](#), [medicamentos](#), [salud](#), [ambiente](#).