



**CV** SALUD por Ignacio Fossati

# 8 FÁRMACOS MÉDICOS NO QUE LOS TOMARÍAN

# ¡JAMÁS!

Y si ellos no están dispuestos,  
¿por qué ibas a hacerlo tú?





Los médicos confían en los consejos que extraen del "Catálogo de Medicamentos" del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos a la hora de decidir qué deben recetarnos. En otras palabras, para elegir qué drogas duras solucionarán los problemas médicos de sus pacientes sin ocasionarles problemas nuevos. Por desgracia, algunos médicos (pocos) no tienen la costumbre de abrir este catálogo o no están al día de las últimas investigaciones. En el peor de los casos, el enfermo se toma algo que no tenía por qué acabar dentro de su cuerpo. Por supuesto, la gran mayoría de los médicos saben qué medicamentos con y sin receta son inútiles y cuáles son peligrosos, o ambos casos. Por eso hemos seleccionado ocho dolencias comunes entre los hombres y les hemos preguntado a los médicos: "¿Qué medicamentos no tomaría usted jamás para curarse de esa dolencia?". Su lista puede servirte de segunda opinión, toma buena nota.



## DIABETES

En España hay 2,4 millones de diabéticos y se estima que el 15% de ellos está en situación de riesgo por la dificultad de reducir sus niveles de azúcar en sangre. La diabetes ya es bastante destructiva por sí misma pero si tu médico intenta controlarla con rosiglitazona (más conocida por su nombre comercial, "Avandia") podrías acabar sufriendo un ataque al corazón. En septiembre del año pasado, un estudio del "Journal of the American Medical Association" (JAMA) descubrió que las personas que tomaban rosiglitazona durante por lo menos un año aumentaban el riesgo de sufrir un paro cardíaco o un ataque al corazón en un 109% y en un 42% respectivamente, comparados con aquellas que tomaban otros medicamentos contra la diabetes o que ingerían un placebo. "Se trata de un fármaco útil que disminuye la resistencia a la insulina, pero se han conocido una serie de problemas que hacen que este medicamento se prescriba en casos muy concretos, con especial cuidado en pacientes con dolencias cardíacas", explica la doctora Adela Rovira, jefa del servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz, de Madrid.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** Dile a tu médico que se decante por un fármaco de eficacia probada, como la metformina. "Este compuesto está indicado como el primer fármaco de elección en las guías internacionales de tratamiento de la diabetes", asegura la Dra. Rovira. En España, este medicamento se comercializa con el nombre comercial de "Dianben". "El hígado es un gran productor de glucosa y en los pacientes con diabetes esa producción es mayor, con lo que la metformina disminuye la glucosa en ayunas y en los períodos entre las comidas".

## DOLOR DE ESPALDA

Más del 80% de la población adulta ha tenido lumbalgia alguna vez. Por si fuera poco, se trata de una dolencia más frecuente en hombres que en mujeres. Hasta unos años atrás, el "Celebrex" era uno de los medicamentos más populares para tratar el dolor de espalda. Otrora conocido como la "super aspirina", es hoy en día más célebre por sus efectos secundarios que por sus virtudes. Este medicamento se asocia a un aumento del riesgo de úlcera estomacal, problemas renales y daños al hígado. Sin embargo, según un estudio publicado en el "New England Journal of Medicine", la mayor amenaza es para el corazón: las personas que ingieren 200 mg de "Celebrex" dos veces al día duplican con creces el riesgo de morir por una enfermedad cardiovascular. Sin embargo, el "Celebrex", un inhibidor de COX-2, todavía se comercializa, a pesar de que otros dos medicamentos de esa clase, "Bextra" y "Vioxx", fueron eliminados del mercado por riesgos similares.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** No dejes de tomar "Celebrex" para volver al ibuprofeno, porque el consumo habitual de dosis altas de antiinflamatorios no esteroideos puede provocar úlceras. Una opción aconsejable es la neuroreflejo terapia, una técnica terapéutica española desarrollada por la "Fundación Kovacs" que consiste en la implantación transitoria de grapas quirúrgicas sobre los receptores nerviosos del dolor. "Esta técnica, que no tiene nada que ver con la acupuntura, consigue curar o aliviar el dolor en casi un 90% de los pacientes", asegura el doctor Mario Gestoso, director médico de la "Fundación Kovacs". Actualmente se utiliza en numerosas

## ¡EN GUARDIA! Peligro en la farmacia

Los problemas con las recetas no empiezan y terminan en la consulta del médico. Los errores a la hora de proporcionarte el medicamento solicitado también pueden hacerte bastante pero bastante daño. Uno de cada tres pacientes que acude a Urgencias de un hospital lo hace por problemas relacionados con los medicamentos, según un estudio del "Grupo de Investigación de Atención Farmacéutica" de la Universidad de Granada. El 73% de estas urgencias se habrían evitado si el enfermo hubiera tenido asesoramiento y seguimiento adecuados en su medicación. Otro estudio indica que en España mueren entre 15.000 y 20.000 personas al año, a causa del mal uso que hacen de los medicamentos. El Estado, además, gasta en fármacos innecesarios más de 1.600 millones de euros al año. La mayoría de los medicamentos se aprueba primero en Estados Unidos. Es el principal mercado farmacéutico mundial y donde se encuentra la sede de la mayoría de las multinacionales. Desde allí, los fármacos pasan a la Unión Europea, donde la "Agencia Europea del Medicamento", con sede en Londres, hace su propia evaluación. El último paso es la aceptación por las autoridades de cada país, que suele ser menos difícil al contar ya con esos avales previos. En España, la "Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios" es la encargada de evaluar los medicamentos y de alertar cuando un fármaco no es del todo seguro. En lo que va de año en su web ha colgado una docena de alertas.



## CV SALUD

clínicas españolas y está incluida en el Servicio de Salud de las Baleares. "Además se están estableciendo los conciertos oportunos para que pueda aplicarse en los servicios públicos de salud de Madrid, Cataluña, Asturias, Valencia y otras comunidades", añade Gestoso.

### INFECCIONES RESPIRATORIAS

No hay bacteria pulmonar ni asociada a la sinusitis que sobreviva al "Ketek", pero puede que tú tampoco lo hagas. Este antibiótico, que tradicionalmente se recetaba para las infecciones del tracto respiratorio, cuenta con muchas más contraindicaciones que otros antibióticos parecidos. "Ketek puede provocar problemas de arritmias cardíacas y enfermedades hepáticas, y además, puede interactuar con otros fármacos si se toman al mismo tiempo", dice el doctor Philip Rodgers, profesor asociado de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Carolina del Norte (EE.UU.). De hecho, la Agencia Europea del Medicamento ha recomendado restricciones en el uso de este fármaco y está llevando a cabo una revisión exhaustiva sobre la seguridad y efectividad de "Ketek" luego de los informes de una grave toxicidad hepática surgida el año pasado. Por su parte, la FDA ha recibido al menos una docena de denuncias de insuficiencia hepática grave, incluidas varias muertes, entre personas que ingirieron "Ketek".

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** ¿Crees que tú no puedes pillar una neumonía? Evita encontrarte en una tesitura que te obligue a tomar "Ketek" vacunándote contra la gripe todos los años. Así, si contraes la neumonía, el riesgo mortal por culpa de la infección se reducirá en un 40%. La vacuna de la gripe se administra en otoño y su fin es prevenir el desarrollo de la enfermedad. Debido a que la estructura interna del virus de la gripe varía de un año a otro, la vacuna se diseña en función del tipo de virus circulante en el ambiente y por esta razón, la vacuna se debe elaborar cada año, bajo las recomendaciones que la Organización Mundial de la Salud realiza al respecto. "Es importante recordar que tras la administración de la vacuna, algunos pacientes experimentan una leve reacción que aparece entre 6 y 12 horas después, y que consiste en la aparición de fiebre, malestar y otros síntomas generales que pueden confundirse con una infección gripal", dicen desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Esta reacción desaparece en 24 o 48 horas.



### ACIDEZ ESTOMACAL

El ardor de estómago puede ser incómodo, pero los ataques al corazón suelen ser mortales. Por eso, la FDA está investigando la sospechosa relación entre los problemas cardíacos y uno de los remedios contra el reflujo de ácidos estomacales más utilizados, el "Nexium". Debido a que el "Nexium" es un inhibidor de la bomba de protones, es increíblemente eficaz a la hora de erradicar la producción de ácido en el estómago, tal vez demasiado eficaz. Una falta total de ácido puede aumentar el riesgo de padecer neumonía, porque la misma sustancia que hace que te arda el pecho consigue también matar bacterias y virus que entran desde el exterior. Asimismo, puede aumentar el riesgo de desgaste óseo: en un entorno menos ácido, puede que ciertas formas de calcio no se absorban en condiciones durante la digestión. "El riesgo de fractura en pacientes que toman fármacos durante períodos prolongados supera en más de un 40% el del resto de la población, y dicho riesgo aumenta claramente conforme se alarga la terapia", dice el doctor en Farmacia Philip Rodgers.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** Cuando notes fuego en el estómago, apágalo con "Pepcid". "Es un inhibidor de la bomba de protones, por lo que actúa inhibiendo la secreción gástrica", afirma Héctor Ortiz, jefe de servicio de la Unidad de Coloproctología del Hospital Virgen del Camino de Pamplona. Toma un comprimido de "Pepcid" media hora antes de la comida para reducir la producción de ácidos estomacales. Evita comer en exceso y los cinturones ajustados, y no te agaches después de comer. Si el problema se te presenta habitualmente y el dolor es muy agudo, consulta con tu médico. Es posible de que sea signo de otro tipo de patologías, como una úlcera gástrica.

### CONGESTIÓN NASAL

Las personas con enfermedades cardíacas o hipertensión deberían vigilar mucho todos los medicamentos que contengan pseudoefedrina para tratar la congestión nasal. Resulta que la pseudoefedrina no sólo constriñe los vasos sanguíneos de la nariz; también puede aumentar la presión sanguínea y las palpitaciones, cosa que prepara el terreno para una catástrofe vascular. Durante muchos años, la pseudoefedrina se ha asociado con ataques al corazón y embolias. Además, también es capaz de empeorar los síntomas de la enfermedad de próstata benigna y del glaucoma.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** Si te cuesta respirar, existen otros descongestionantes nasales orales sin receta médica que contienen xilometazolina, como el "Otrivin". "Es un vasoconstrictor que disminuye la congestión y facilita la ventilación durante unas seis horas", asegura Ignacio Cobeta, catedrático de Otorrinolaringología de la Universidad de Alcalá de Henares. En España, se comercializa en gotas y nebulizadores. Aplícate un par de gotas por fosa nasal cada 8 horas. Si a los cinco días la congestión persiste y acude al médico.

### COLESTEROL

Las estatinas son el grupo de medicamentos de referencia para reducir los niveles de colesterol, y evitar de esta manera la aparición de enfermedades asociadas como son la hipercolesterolemia, aterosclerosis, cardiopatías e incluso infartos. "Son inhibidores de una enzima, la HMG Co-reductasa, y actúan bloqueando la formación de colesterol en el hígado", explica la doctora Nieves Tarín, cardióloga del Hospital de Móstoles de Madrid. Su uso preventivo para combatir episodios cardiovasculares sigue creciendo pese a que su beneficio real aún no se ha establecido. De hecho, investigadores de la Universidad de la Columbia Británica (Canadá) han elaborado un metanálisis reuniendo datos de cinco ensayos independientes de gran envergadura y concluyen, pese a todo, que las estatinas reducen los infartos y los ictus en un exiguuo porcentaje (1,4%). Esto significa que de 71 pacientes hipercolesterolémicos tratados preventivamente con estatinas por espacio de cinco años podría prevenirse un sólo caso de infarto o ictus.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** Lo mejor para prevenir el colesterol es equilibrar dieta y ejercicio. "Hay que mejorar la alimentación para mantenernos en nuestro peso ideal y tomar un



## Muchísimos médicos saben qué medicamentos son inútiles y cuáles son peligrosos, o ambos casos.



30% de grasas sanas en la dieta diaria, como las que provengan fundamentalmente de pescados (mejor los azules, como las sardinas, atún, salmón...) y aceite de oliva, frutos secos (especialmente, las nueces), además de tomar lácteos desnatados", señala la doctora Tarín. De hecho, un estudio en el que han participado 16 centros de investigación y más de 200 centros de salud de ocho comunidades autónomas españolas ha llegado a la conclusión de que una dieta rica en vegetales, cereales, lácteos, frutos secos y aceite de oliva como grasa predominante reduce en tres meses el colesterol y la hipertensión. "En cuanto al ejercicio, debemos procurar una actividad física diaria que movilice varios grupos musculares, ya sea caminar, bailar, nadar o correr, siempre acorde a la condición física de cada persona", concluye la cardióloga del Hospital de Móstoles.

### ESTRÉS

Las benzodiazepinas son los fármacos más comúnmente utilizados para tratar el estrés y la ansiedad. Son medicamentos psicotrópicos que actúan sobre el sistema nervioso central, con efectos hipnóticos y ansiolíticos. "Lo que hacen estos fármacos es mejorar el estado emocional, pero no resuelven el problema que

lo causa", asegura Andrés Martín, experto en reducción de estrés y autor del libro "Con rumbo

propio" (Plataforma Editorial). Además, el uso prolongado de estos medicamentos, aun a dosis terapéuticas, puede causar dependencia. Por otro lado, en una carta al "British Medical Journal" se descubrió que un gran número de padres con antecedentes de abuso y maltrato infantil habían estado consumiendo drogas, a menudo combinaciones de benzodiazepinas con antidepresivos tricíclicos.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** Si se trata de reducir el estrés, el Dr. Andrés Martín propone "La conciencia plena", un método creado en 1979 por el estadounidense Jon Kabat-Zinn que Martín investiga en la Universidad de las Islas Baleares.

"Se trata de un curso experimental e interactivo cuya metodología cubre el nivel cognitivo, mediante explicaciones sobre el estrés, sus causas y consecuencias, así como el nivel fisiológico mediante relajaciones, yoga y estiramientos suaves. Las sesiones combinan periodos de relajación y exploración interior en silencio, con presentaciones y diálogo en grupo. Se explican las bases para reconocer el estrés y las estrategias de afrontamiento, buscando siempre aplicaciones prácticas en la vida profesional y privada", afirma Martín. Según el experto, con este método se observa una reducción del malestar psicológico en torno al 35% en ocho semanas.

### INSOMNIO

El insomnio va asociado a la mala calidad de vida, a la depresión y ocasiona más visitas al médico. A pesar de estos problemas, la gran mayoría de los afectados por insomnio crónico (85%) permanecen sin tratar. Entre los médicos de atención primaria, el proceso preferido para el insomnio es por lo general la prescripción de fármacos, como la zopiclona. Este medicamento también pertenece al grupo de las benzodiazepinas, por lo que conserva muchos de sus efectos adversos, siendo los más remarcables la amnesia y la resaca generada tras su utilización.

**TU NUEVA ESTRATEGIA:** Un ensayo clínico publicado en el "Journal of the American Medical Association" ha revelado que la psicoterapia es más eficaz que los somníferos para el tratamiento del insomnio. "El tratamiento cognitivo conductual se utiliza para reestablecer las condiciones que disparan el sueño de forma automática y después lograr que se establezca el automatismo", explica el Dr. José Antonio García Higuera, del Centro de Psicología Clínica, de Madrid. "Para ello hay que conseguir unas condiciones fisiológicas adecuadas, mantener un ambiente propicio para el sueño y conseguir una desactivación física y cognitiva", agrega. Muchas clínicas ya ofrecen esta técnica a sus pacientes, así que pregunta si tu póliza de seguros te la cubre. **ME**