



Los riesgos de la automedicación y el respeto a los límites como voluntarios

Una guía para voluntarios y cuidadores





¿Qué es la Automedicación?

- Tomar medicamentos, remedios o tratamientos sin supervisión médica.
- Incluye: medicamentos de venta libre, remedios herbales o caseros, o consejos de personas sin formación médica.



Riesgos de la Automedicación

- **Riesgos para la salud: dosis incorrecta, interacciones peligrosas, empeoramiento de la condición.**
- **Retraso en el tratamiento adecuado: el paciente puede evitar consultar a profesionales.**
- **Falsa sensación de seguridad: creer que un remedio resolvió el problema cuando no es así.**



Rol de los Voluntarios vs. Rol de los Profesionales de la Salud

- **Voluntarios:** ofrecen compañía, apoyo emocional y ayuda práctica ligera.
- **Profesionales:** médicos, enfermeras y cuidadores brindan orientación médica y tratamiento.
- **Límite clave:** “Somos acompañantes, no personal médico”



¿Por qué No Sugerir Remedios o Tratamientos Caseros ?

- Podrían entrar en conflicto con la medicación prescrita.
- Pueden causar daño si se usan de manera incorrecta.
- Pueden generar desconfianza entre las familias y los proveedores de salud.
- Incluso con buenas intenciones, puede percibirse como una invasión de límites.



Sensibilidad y Respeto

- **Muchos pacientes y familias pueden creer en o utilizar remedios caseros.**
- **Los voluntarios deben escuchar con respeto sin respaldar ni recomendar.**
- **Una buena frase es: “Eso es algo que puede consultar con su médico.”**



Alternativas Seguras para Voluntarios

- **Brindar apoyo emocional: escuchar, estar presente.**
- **Proporcionar consuelo por medios no médicos: conversación, música, lectura, ayuda ligera en el hogar.**
- **Animar a los pacientes a consultar a su médico para preguntas médicas.**



Recordemos que...

- **Nuestro rol es acompañar a los pacientes y cuidadores, no tratarlos.**
- **La compasión y el respeto llegan más lejos que los consejos.**
- **Los límites protegen tanto al paciente como al voluntario.**

Escenario Breve



Un paciente se queja de dolor y un voluntario siente la tentación de sugerir un remedio casero



Referencias



<https://prensa.css.gob.pa/2024/10/08/automedicacion-no-atente-contras-su-salud/>

https://www.tvn-2.com/contenido-exclusivo/riesgos-automedicacion_1_1097417.html

<https://northwayclinic.co.uk/blog/4-reasons-to-avoid-self-medication/>