



# Autocuidado y Automedicación Responsable

Una Revisión a Nivel Mundial de Encuestas con Consumidores

Una nueva revisión de las encuestas entre los consumidores, realizadas en los últimos 10 años a nivel mundial, confirman que los medicamentos de venta sin receta, o sin prescripción, son usados cuidadosa y responsablemente, además de que ayudan a educar a la gente en la práctica de hábitos saludables de vida y del autocuidado.

## Hallazgos Claves

- 1** En todo el mundo la gente sufre de los mismos problemas de salud y sus síntomas, aproximadamente con la misma frecuencia. Encuestas llevadas a cabo en varios países indican que 9 de cada 10 individuos sufren, cuando menos, de una alteración de su bienestar, en algún aspecto de sus vidas, en el transcurso de 4 semanas.
- 2** La gente generalmente responde de la misma manera ante estos problemas, ya que deja que la condición siga su curso en alrededor de la mitad de las ocasiones, y sólo recurre a los medicamentos de venta sin receta, más o menos en una cuarta parte de los casos.
- 3** La gente es cauta y cuidadosa cuando usa los medicamentos de venta sin receta y no confía exageradamente en ellos, a pesar de la publicidad que se hace de los mismos. Además, la mayor parte de la gente en todos los países, en donde se realizaron las encuestas, lee cuidadosamente la etiqueta de un medicamento de venta sin receta la primera vez que lo toma.
- 4** La gente está ampliamente satisfecha con los medicamentos de venta sin receta que utiliza, hasta el punto de que muchos de los consumidores creen que estos medicamentos pueden ser tan eficaces como los de prescripción, para aquellas condiciones que se consideran más relevantes.
- 5** En los últimos años, el mayor acceso a los medicamentos de venta sin receta ha contribuido a educar a la gente en la práctica del autocuidado, de tal forma que hay una demanda creciente, de parte de los consumidores, por contar con información confiable acerca de dicho autocuidado.
- 6** Aparentemente, no existen diferencias fundamentales entre las aspiraciones de la gente de los países desarrollados y los que están en vías de desarrollo, de participar, de acuerdo a sus capacidades y preferencias, en todas aquellas actividades del autocuidado que afectan sus vidas. Un gran número de encuestas, llevadas a cabo en todos los continentes en los últimos años, han permitido conocer a profundidad la manera en que los consumidores han venido valorando y usando los medicamentos de venta sin receta y cómo ha venido cambiando su percepción acerca de ellos.

## Resumen

Un gran número de encuestas independientes, llevadas a cabo en todos los continentes en los últimos años, han permitido conocer a profundidad la manera como los consumidores han venido valorando y usando los medicamentos de venta sin receta y cómo ha venido cambiando su percepción acerca de ellos.

Este documento resume similitudes sorprendentes entre las gentes de todo el mundo, representativas de mil millones de seres humanos que habitan en países con diversas características culturales, económicas y políticas.

Sentirse mal y sufrir de padecimientos no crónicos es una experiencia muy común. Los hindúes y sudafricanos contraen los mismos padecimientos, aproximadamente con la misma frecuencia que los japoneses y los mexicanos.

En todo el mundo la gente tiende a tratar estos problemas de la misma manera conservadora. Casi el 50% espera que el problema siga su curso, o bien recurre a un remedio casero. Alrededor del 25% consulta a un médico o utiliza un medicamento de prescripción, previamente recetado para la misma condición. El 25% restante recurre a un medicamento de venta sin receta.

Las encuestas muestran que los medicamentos de venta sin receta son:

- Necesarios para tratar problemas comunes de salud
- Respetados por los consumidores en todo el mundo
- Usados de manera apropiada, cuidadosa y segura
- Apreciados por su amplia disponibilidad
- Considerados, por muchos consumidores, tan eficaces como los medicamentos de receta

Es importante notar que los medicamentos de venta sin receta han contribuido a educar a los consumidores en la práctica de hábitos saludables de vida. La gente está cada vez más convencida de que tiene que desempeñar un papel en el cuidado de su salud y considera que un sistema moderno de cuidado de la salud debe ofrecerle cada vez mayores oportunidades de acceso a los medicamentos de venta sin receta.

## Las Encuestas

Para llevar a cabo este estudio, se recolectaron y revisaron diversas encuestas con consumidores, realizadas de manera independiente, y posteriormente publicadas, con la intención de analizar los hábitos y actitudes acerca del autocuidado y la automedicación responsable.

En el pasado, la automedicación responsable se practicó, de manera particularmente significativa, en las economías desarrolladas. Sin embargo, ahora todos los países, pobres o ricos, desarrollados o en vías de desarrollo, aprecian las contribuciones que el autocuidado y la automedicación responsable pueden hacer, tanto en la salud individual como en la pública.

El objetivo de este folleto es comparar los resultados de encuestas entre los consumidores, llevadas a cabo en la mayor variedad posible de países, incluyendo, de manera especial, tanto las economías en vías de desarrollo como las emergentes. Los datos en cuestión provienen, en consecuencia, de Alemania, Argentina, Australia, Brasil, Canadá, China, Colombia, Costa Rica, El Salvador, Estados Unidos, España, Francia, Guatemala, India, Italia, México, Nepal, Portugal, Reino Unido, Sudáfrica, Singapur, Suecia, Suiza y Venezuela.

En algunas ocasiones puede ser difícil hacer comparaciones, en virtud de que las encuestas fueron desarrolladas con objetivos y metodologías de investigación particulares, además de las diferencias significativas habidas entre los sistemas de salud, cultura, educación, economía y religión en los países en donde se llevaron a cabo. No obstante, el análisis y la comparación cuidadosa que se hizo de dichas encuestas permitieron llegar a conclusiones aleccionadoras en diversas áreas.

Este folleto presenta una selección de ejemplos representativos e ilustrativos de las encuestas antes mencionadas. Para mayor información, los lectores están invitados a consultar los materiales que se citan en las páginas 13 y 14.

## ¿Qué es el Autocuidado y la Automedicación Responsable?

El autocuidado en salud es el cuidado que los individuos hacen de su propia salud y bienestar, incluyendo el que hacen extensivo a los miembros de su familia y a otros fuera de este ámbito.

En la práctica, el autocuidado incluye las acciones que la gente lleva a cabo para estar en forma y mantener una buena salud física y mental, satisfacer sus necesidades sociales y psicológicas, prevenir accidentes o enfermedades, evitar riesgos innecesarios, cuidarse y automedicarse responsablemente en caso de problemas menores de salud y condiciones crónicas, así como recuperar la salud y el bienestar después de un padecimiento agudo o ser dado de alta de un hospital.

La automedicación responsable es el tratamiento de problemas comunes de salud con medicamentos especialmente diseñados y etiquetados para ser usados sin la supervisión inicial de un médico y aprobados como seguros y eficaces para tal efecto.

Los medicamentos para la automedicación responsable son frecuentemente denominados como de “venta sin receta” u OTC (“over the counter”) y, generalmente, están disponibles para su venta en farmacias, sin la receta de un médico. En algunos países estos medicamentos se encuentran también en autoservicios y otros establecimientos. Por otra parte, los medicamentos que requieren de la receta de un médico son denominados como de “prescripción” (Productos Rx).

La automedicación que se hace con los medicamentos de venta sin receta u OTC es a veces referida como “automedicación responsable”, a efecto de distinguirla de la práctica consistente en adquirir y usar medicamentos de prescripción sin la receta de un médico. Esta “autoprescripción” irresponsable (y potencialmente peligrosa), no tiene lugar en el autocuidado ni en la automedicación (responsable).

## Resultados de la Revisión de Problemas Comunes de Salud

Las encuestas indican que en todo el mundo la gente enfrenta los mismos problemas comunes de salud, aproximadamente con la misma frecuencia, sin importar dónde o cómo vivan. Los resfriados comunes y corrientes, los dolores de cabeza, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares, bien sean agudos o persistentes, no distinguen nacionalidades, culturas o climas. Si el 85% de los australianos se resfrían una vez al año, lo mismo sucede con cerca de dos tercios de los británicos, hindúes, norteamericanos y españoles (Tabla 1).

Mientras que los niveles de incidencia para cada una de las condiciones de salud estudiadas varían de país en país, las similitudes son obvias. El resfriado común es el malestar más frecuente en cada uno de los cinco países que se comparan en esta sección, seguido de los dolores de cabeza, los problemas digestivos y los dolores musculares o articulares, bien sean agudos o persistentes. En promedio, la gente sufre de un determinado malestar, cuando menos, en el curso de cualquier período de cuatro semanas.

Tabla 1  
Incidencia de problemas comunes (ocurridos cuando menos una vez al año-% de la población)

Problema	Reino Unido	Estados Unidos	India	Australia	España
Resfriados	66	60	69	85	73
Dolor de cabeza	59	N/D	48	63	71
Problemas digestivos	57	59	36	58	45
Dolores musculares	52	37	42	38	40

N/D: No disponible.

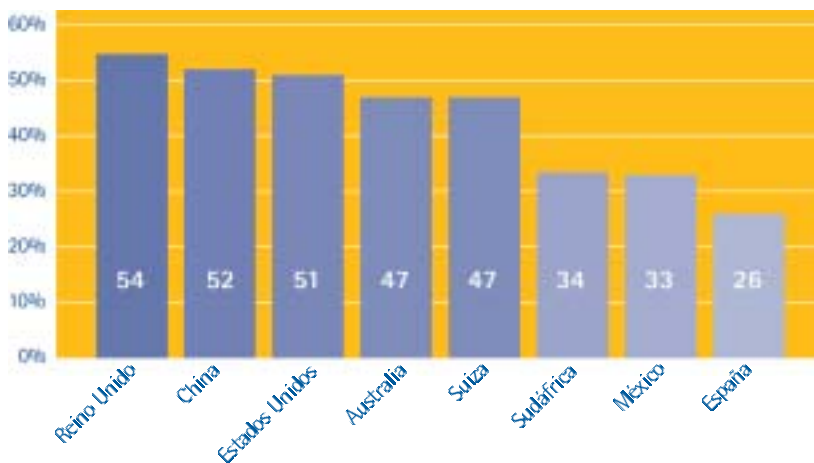
## Tratamiento de los Problemas de Salud

La gente no solamente sufre de los mismos problemas cotidianos de salud sino que, por lo general, también responde de la misma manera cuidadosa. Cerca de un cincuenta por ciento de la gente no hace nada o trata los síntomas con remedios caseros como gargarismos con agua salada, cubos de hielo o botellas de agua caliente. Este comportamiento conservador refuta el mito de que la gente usa exageradamente los medicamentos de venta sin receta o “que toma una píldora para cada enfermedad” (“take a pill for every ill”).

Aproximadamente, una cuarta parte de la gente consulta a un médico o recurre a un medicamento previamente prescrito por el médico para el mismo problema. Solamente una cuarta parte usa un medicamento de venta sin receta para el tratamiento de una enfermedad y/o de sus síntomas.

El porcentaje de problemas de salud en ocho países, en los cuales la gente no busca un tratamiento o confía en un remedio casero, aparece a continuación. Es, posiblemente, muy significativo que los mayores porcentajes en los que no se trata el problema, o se hace uso de remedios caseros, se ubican en los Estados Unidos y en el Reino Unido, países en los que existe una fuerte audiencia televisiva y una muy significativa publicidad de medicamentos de venta sin receta.

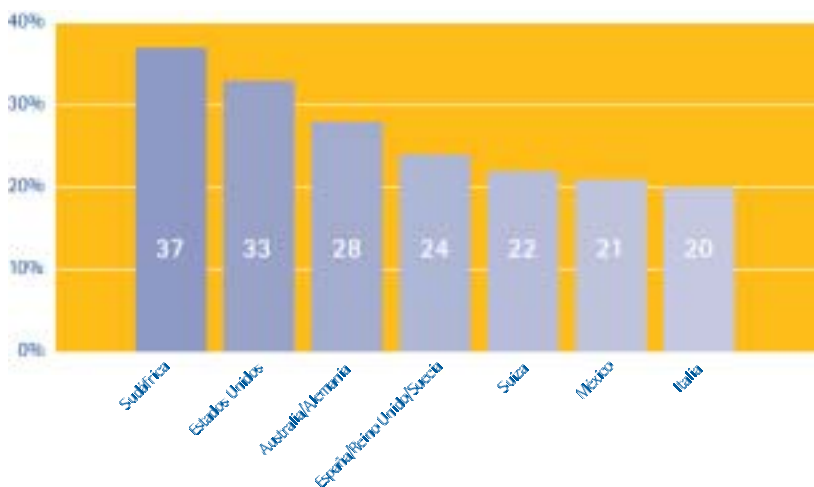
Porcentaje de problemas comunes no tratados o en los que se recurrió a un remedio casero



## Tratamiento con Medicamentos de venta Sin Receta

La gráfica que aparece a continuación muestra el porcentaje de problemas de salud tratados con medicamentos de venta sin receta por consumidores de 10 países. Los mayores porcentajes se localizan en los Estados Unidos y Sudáfrica. En tanto que, en un país desarrollado como los Estados Unidos, muchos consumidores consideran el autotratamiento con medicamentos de venta sin receta como una alternativa que ahorra tiempo y dinero, en relación a la visita a un médico para la consulta de problemas comunes. En un país como Sudáfrica, la gente posiblemente confía más en la automedicación responsable, como un factor que contribuye en mejor forma a mantener su salud, debido a los bajos niveles en la infraestructura y en el staff profesionales de su sistema de salud.

Porcentaje de problemas comunes tratados con medicamentos de venta sin receta

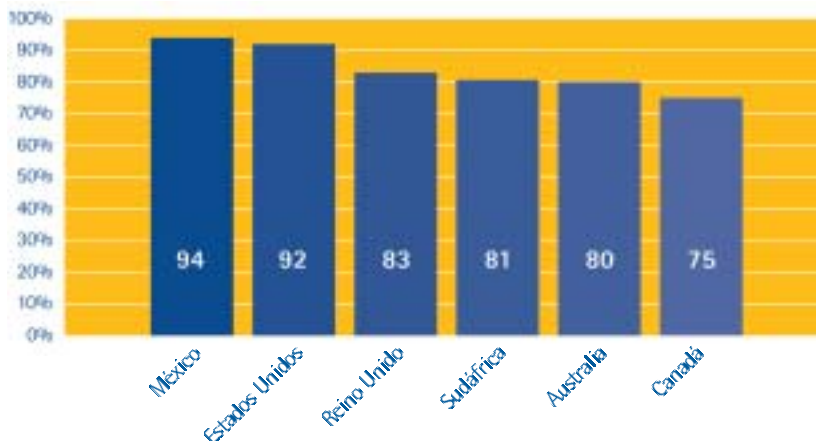


En Sudáfrica, un panel de médicos fue consultado (1988), a efecto de determinar si los medicamentos de venta sin receta u OTC fueron los adecuados para el alivio de los problemas de salud en los que se usaron. En la gran mayoría de los casos, los médicos estuvieron de acuerdo en que la automedicación (responsable) fue ejercida de manera responsable y que la gente la maneja con sentido común. Los médicos también confirmaron que la automedicación responsable es un complemento apropiado a la consulta médica, más que una alternativa.

## Satisfacción con los Medicamentos de Venta sin Receta (OTC)

En cada uno de los países en los que se plantea esta pregunta, la gente manifiesta estar ampliamente satisfecha con los medicamentos que usa (ver gráfica abajo), desde un alto porcentaje (94%), en México, hasta uno “bajo” (72%), en Australia.

Porcentaje de consumidores satisfechos con los medicamentos de venta sin receta (OTC)



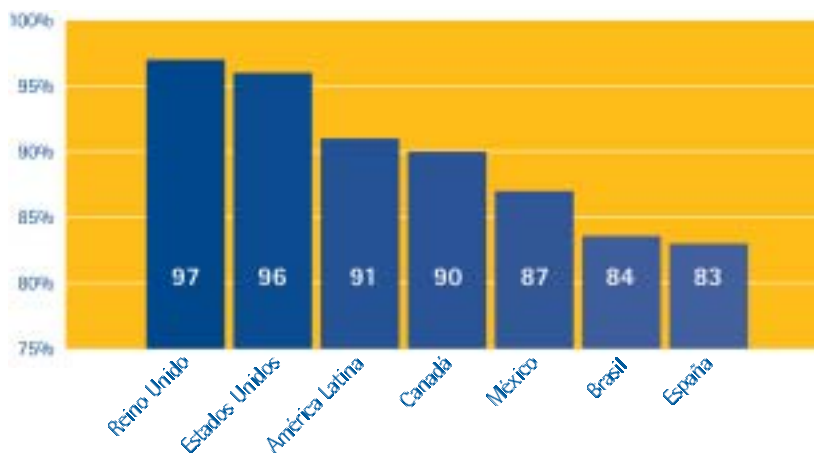
Cuando se solicitó hacer una comparación entre los medicamentos de receta y los de venta sin ésta, más del 90% de los japoneses, 76% de los colombianos y casi el 60% de los canadienses encontraron que los medicamentos de venta sin receta son tan eficaces como los de prescripción, para los mismos problemas de salud.

Por otra parte, cerca de la mitad de los chinos creen que los medicamentos de venta sin receta son más seguros que los de prescripción, cuando son usados tal y como se indica en sus etiquetas.

## Lectura de las Etiquetas

Es importante hacer notar que los investigadores que llevaron a cabo las encuestas en cada uno de los países bajo estudio, encontraron que un alto porcentaje de la población dijo que siempre lee completamente la etiqueta o el inserto antes de tomar un medicamento de venta sin receta (gráfica que aparece a continuación), desde un alto 97% en el Reino Unido, hasta un “bajo” 83% en España.

Porcentaje de consumidores que leen la etiqueta completamente la primera vez que utilizan un medicamento de venta sin receta



## Efectos secundarios, instrucciones de uso y advertencias acerca del tiempo límite de uso

Tal y como se expresó en los párrafos anteriores, un estudio multicéntrico llevado a cabo en 8 países latinoamericanos en 2002, mostró que el 91% de los latinoamericanos leen la etiqueta de un medicamento de venta sin receta la primera vez que recurren a él, ya que desean estar seguros de “que proveerá el alivio deseado, sin causar efectos secundarios o reacciones adversas”. En este mismo estudio fue posible confirmar la actitud cuidadosa que los consumidores de esa región tienen hacia los medicamentos de venta sin receta, al expresar la necesidad de contar con una información cada vez más accesible en las etiquetas de estos productos, de los efectos secundarios que pueden causar. Estos resultados coinciden con algunas de las principales conclusiones derivadas de dos estudios, que se realizaron en los Estados Unidos y Europa, en 2001 y 2002, respectivamente.

En cuanto a las instrucciones de uso se refiere, un estudio llevado a cabo en China (2004), mostró que la mayoría de los consumidores de ese país toman los medicamentos en forma oral, estrictamente de acuerdo a lo indicado en sus etiquetas, en lo que se refiere a las dosis apropiadas y al tiempo de uso correcto.

También merece hacerse notar que en un estudio más antiguo llevado a cabo en los Estados Unidos, en 1989, se concluyó que casi todos los medicamentos de venta sin receta u OTC, son usados en menos de los 10 días de administración estándar que, en promedio, tienen.

## Consciencia Acerca del Autocuidado

La manera cuidadosa en que se utilizan los medicamentos de venta sin receta u OTC puede ser explicada sencillamente por el hecho de que la práctica del autocuidado y la automedicación responsable es, de inicio, una actitud filosófica. En China (2004), en donde el 40% de los habitantes de zonas urbanas manifestaron estar involucrados en el reconocimiento o diagnóstico y tratamiento de sus propios problemas de salud, más del 50% de éstos dejaron constancia de “actitudes de autocuidado responsables”, tales como hacer ejercicio, mejorar su alimentación y someterse a exámenes físicos regularmente. En Francia (2001), 81% de aquéllos que practican una automedicación responsable dijeron que la asesoría de un profesional farmacéutico es esencial en todo lo relativo a estilos saludables de vida y hábitos de alimentación.

En todo el mundo y en la gran mayoría de los casos, la gente está cada vez más consciente de la importancia que tiene el autocuidado en la salud. En Portugal (2004), 64% de los consumidores son de la opinión que es (su) obligación conocer y entender (su) cuerpo. La tendencia a futuro es clara, ilustrada por una encuesta canadiense (2005), en la que el 44% de los consumidores manifestó que ellos habían practicado más el autocuidado en ese año, que en el anterior, en tanto que el 52% esperaba hacerlo cada vez más en el futuro. Noventa por ciento de esos consumidores estuvieron de acuerdo en que era importante que los gobiernos proveyeran de los elementos necesarios para practicar el autocuidado.

## Educación y Medicamentos de Venta sin Receta (OTC)

En tanto que los niveles en que se practica la automedicación responsable (de manera contraria a lo que sucede con la selección de marcas), no dependen de la publicidad, la educación, el conocimiento del cuidado de la salud y una mejor comprensión de su papel en las sociedades más desarrolladas sí parecen jugar un papel fundamental en dichos niveles.

En la India (1993), fue posible demostrar que la población que sabe leer y escribir está un 76% más dispuesta a automedicarse responsablemente, que la población que no sabe leer y escribir. Otros estudios (Singapur, 1980; Brasil, 1997; China, 2004 y Nepal, 2002), confirmaron que el ejercicio de la automedicación responsable se incrementa con el nivel de educación y, de manera general, que el autocuidado se mejora en la medida en que hay una mayor consciencia acerca del cuidado de la salud.

En Portugal (2004), un país que ha experimentado profundos cambios económicos y sociales en los últimos 30 años, y en donde el nivel educativo se ha incrementado enormemente, 74% de los consumidores considera que deben tener un mayor acceso a los medicamentos de venta sin receta. “Después de todo, los medicamentos de venta sin receta u OTC han existido desde hace mucho tiempo en las sociedades modernas; por lo tanto, nosotros mismos debemos actualizarnos también”, una opinión compartida por el 87% de los portugueses.

## Fuentes de asesoría e información acerca de la automedicación responsable

Las actitudes positivas y responsables acerca del autocuidado y la automedicación responsable se están diseminando por todo el mundo. Hay una demanda, por parte de los consumidores, de una mayor información, particularmente de fuentes confiables en el cuidado de la salud, en general, y de los medicamentos en particular. En una encuesta en la que se consideraron todos los posibles aspectos, miembros de los llamados grupos de pacientes expresaron estar fuertemente de acuerdo en la necesidad de mejorar los sistemas para el cuidado de la salud, a través de una información precisa, relevante e integral, a efecto de ayudarles a tomar decisiones informadas acerca de su tratamiento (APO 2006).

Ya sea que se viva en un país en vías de desarrollo o desarrollado, las fuentes de información son similares. Una persona puede obtener asesoría de una "persona de edad en su hogar, que cuente con conocimientos acerca del uso de remedios herbolarios para problemas comunes de salud" (Nepal, 2002), o con un farmacéutico porque ellos "proveen de una buena ayuda para evaluar los síntomas" y porque "invierten tiempo en explicar cómo usar adecuadamente un medicamento" (Brasil, 1997, Singapur, 2005). O uno puede comprar un medicamento de venta sin receta u OTC, "basándose en una recomendación médica previa" (México, 1989).

Las especificaciones o instrucciones de un medicamento son una buena fuente de información para el consumidor también, debiendo ser de fácil acceso siempre. Por ejemplo, en China el 70% de los consumidores seleccionan un medicamento de venta sin receta u OTC a través de la lectura de dichas especificaciones, antes de comprarlo.

La publicidad en televisión parece tener un impacto limitado respecto al uso de los medicamentos de venta sin receta, en general. En Brasil (1997), 81% de los consumidores no estuvieron de acuerdo con el planteamiento: "Yo acostumbro comprar los medicamentos que se anuncian en televisión". En Italia, entre 1977 y 1987, un período caracterizado en Europa por el fuerte incremento en la publicidad en televisión, las consultas médicas crecieron en un 20%, en tanto que el uso de los medicamentos de venta sin receta u OTC aumentó tan sólo 2%. Resultados similares se dieron en los principales países europeos.

Hoy, el Internet está surgiendo como una fuente importante de información en temas de salud y (con un apropiado control de calidad) puede ayudar a que la gente cuide de su salud.

## Referencias

### América Latina:

- México, 1989, Hábitos de Medicación. AFAMELA.
- Brasil 1997, Research on habits and attitudes for purchasing and using OTC drugs. Fundação Instituto de Administração.
- Proyecto Infopharma en América Latina - Reporte Técnico. Automedicación Responsable en América Latina en la Sociedad Global de Información, Septiembre, 1999.
- Brasil 2002. Prevalence and factors associated with self-medication.
- Actitudes acerca de los medicamentos de venta sin receta y el cuidado de la salud en América Latina. Resultado de un estudio en ocho países. Ipsos - Bimsa 2002 - 2003. (Argentina, Brasil, Colombia, El Salvador, Costa Rica, Guatemala, México, Venezuela).
- Héctor Bolaños, Responsible Self-Medication in Latin America. Drug Information Journal vol 39 2005 pp. 99-107.

### Asia Pacífico:

- China 2003. Research on the Chinese self-medication market and urban consumers. Davis Wu. IMS-URC.
- Singapore (2005). Advice giving on self-medication: perspectives of community pharmacists and consumers in Singapore.
- Japan 2004. 29th consumer awareness survey on OTC medicines. JSMI.
- India 1995. Profile of drug use in urban and rural India. Dineshkumar B, Raghuram TC, Radhaiah G, Krishnaswamy K. Pharmacoconomis. 1995. Apr; 7(4):332-46.
- Nepal 2002. Self-Medication and non-doctor prescription practices in Pokhara valley, Western Nepal. PR Shankar, P Partha and N Shenoy. BMC Family Practice. 2002, 3:17.

## Europa:

- European Consumers' attitudes on Self-Medication Products purchased at Pharmacies. IPSOS. 2002.
- France 2001. Self-Medication and Information sources. Taylor Nelson Sofres.
- UK 2005. Public attitudes to Self-Care. Mori.
- Portugal 2004. Citizen's needs and expectations. Market Research. APEME.

## Africa:

- South Africa 1987. South African Healthcare and the Proprietary medicine industry. W. Duncan Reekie. D.R. Scott. S. Afr Med J 1988; 74:205-208.

## Norteamérica:

- Canada 2005. Public attitudes to self-care. Ipsos-Reid.
- Canada 1999, 2000, 2002. The role of Self-Care in the treatment of illness. AC Nielsen & Pangaea consultants.
- USA 2001. Self-Care in the New Millennium-American Attitudes toward maintaining Personal Health and Treatment. Roper Starch Worldwide Inc.; 2001/ 2, 43,65.
- USA 2001. Attitudes & beliefs about the use of over-the-counter medicines. Harris Interactive.
- USA 2003. Uses and attitudes about the use of over-the-counter medicines. Harris Interactive.

## A nivel mundial:

- Healthcare, Self-Care and Self-Medication. 14 National Surveys Reveal Many Similarities in Consumer Practices. WSML. 1988.
- IAPO-International Alliance of Patients' Organizations. A Survey of Patient Organisations' Concerns. Summer 2006.

## The World Self-Medication Industry

WSMI  
C.I.B. - Immeuble A-"Keynes"  
13, Chemin du Levant  
01210 Femey-Voltaire - France

Tel: + 33 (0) 4 50 28 47 28  
Tel: + 33 (0) 4 50 28 40 24  
E-mail: [admin@wsmi.org](mailto:admin@wsmi.org)  
[www.wsmi.org](http://www.wsmi.org)

WSMI es una Organización No Gubernamental  
en relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud



# WSMI

WORLD *self*-MEDICATION INDUSTRY