

**Si es preciso tomar medicamentos, ... deben observarse los siguientes puntos:**

- A los niños, y por regla general también a los adolescentes, deben administrarse medicamentos sin receta solo siguiendo el consejo de un especialista (médico o farmacéutico).
- Debe informarse al especialista sobre cualquier otro medicamento que se tome (para el asma, ritalina, etc.).
- No debe alterarse la dosis recomendada ni el tiempo indicado sin consultar antes con un especialista.
- En caso de efectos secundarios o si los síntomas empeoran, acuda a un especialista.
- Nunca dé a su hijo cajas enteras de medicamentos, sino solo las pastillas sueltas necesarias.
- Mantenga también los medicamentos sin receta fuera del alcance de los niños.
- No dé a otras personas los medicamentos que le han recetado a usted.
- Todos estos consejos también se aplican a los medicamentos comprados fuera de Suiza.
- Si se compran en Internet, debe prestarse especial atención: Falta el asesoramiento y existe el riesgo de que el contenido no se corresponda con los datos de la caja o que incluso el medicamento contenga sustancias nocivas.

## Asesoramiento e información

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) Los centros para la prevención de adicciones del cantón de Zúrich ofrecen información en línea, un autoexamen sobre el consumo de medicamentos y asesoramiento personal.

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) El centro especializado de Zúrich en materia de prevención de abuso de alcohol y de medicamentos.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) En Adicción Suiza encontrará información detallada en línea y un gran número de folletos, así como asesoramiento por correo electrónico y teléfono.

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) El centro de información suizo sobre medicamentos ofrece asesoramiento. Teléfono: 0900 573 554 (1,49 Fr./minuto, alemán, francés)

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Los centros de ayuda a niños y adolescentes del cantón de Zúrich asesoran a familias sobre diversas cuestiones educativas.

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) La «Formación de los padres» ofrece talleres y cursos sobre cuestiones relacionadas con la familia y con la educación en todas las regiones del cantón de Zúrich.

En las librerías encontrará diversas obras sobre cómo actuar cuando sus hijos estén enfermos, por ejemplo, de la editorial Beobachter.

## Pedidos

Puede solicitar este folleto y otros similares para padres sobre cómo prevenir adicciones (en varios idiomas) en [www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen) → Informationsmaterial → Familie o llamando al teléfono 044 634 49 99. Los pedidos son gratuitos dentro del cantón de Zúrich.

Este folleto está **disponible en varios idiomas:** Albanés, alemán, árabe, bosnio-croata-serbio, español, francés, inglés, persa, portugués, somalí, tamil, tigrinya, tailandés y turco.

1 edición, agosto de 2014



# Medicamentos en niños y jóvenes

## Uso cotidiano responsable

## Consejos para padres

Spanisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

**Los niños y los adolescentes, al igual que los adultos, padecen en ocasiones dolor de cabeza, de estómago o insomnio. Cuando esto sucede, los medicamentos deben administrarse con sumo cuidado a fin de evitar posibles adicciones.**

### **Los medicamentos actúan de forma distinta en los niños**

A menudo, los adultos toman medicamentos sin receta para tratar molestias leves como dolores de cabeza o problemas de digestión. Sus efectos en niños y adolescentes no son necesariamente los mismos, pues aún no han terminado su desarrollo físico, y su masa corporal es menor. Por tanto, ciertos medicamentos pueden incluso resultar perjudiciales para ellos. No deberían administrarse medicamentos a niños sin consultar antes a un médico o farmacéutico y sin leer atentamente el prospecto.

### **Aprender a minimizar los riesgos**

En Suiza, más de 60.000 personas dependen de los medicamentos. En particular, los somníferos, los calmantes y los analgésicos con opioides o benzodiazepina pueden crear una fuerte dependencia. La adicción tiene siempre numerosas causas: Además de los principios activos, existe el factor de riesgo del comportamiento aprendido. Si los niños aprenden que cuando no se encuentran bien, deben tomar enseguida un medicamento, es posible que en el futuro esto favorezca una dependencia. Los niños aprenden este erróneo patrón de comportamiento cuando reciben medicamentos con relativa frecuencia incluso cuando las molestias son leves o cuando los propios adultos recurren a los medicamentos rápida y frecuentemente. Los niños observan el comportamiento de los adultos y lo toman como ejemplo. Lo mismo vale para los preparados homeopáticos o los placebos (medicamentos sin sustancia activa).

### **Tratamiento de pequeñas molestias**

#### **a) Niños**

A los niños no les resulta fácil explicar sus dolores con claridad. A menudo, describen su malestar como «dolor de barriga», cuando en realidad quieren decir algo muy distinto. Muchas veces, sentirse mal no tiene un origen médico, sino que se produce por estrés, cansancio, falta de actividad física, riñas con otros niños u otras cargas psíquicas.

Con frecuencia, en estos casos es suficiente mostrar más atención y afecto o usar remedios caseros como té o cataplasmas. Dormir suficientes horas, una alimentación equilibrada y mucho juego y actividad física son también importantes para el buen estado de salud de los niños. En cualquier caso, merece la pena hablar con el niño y encontrar juntos la causa de las molestias.

Si no se sabe con certeza qué le sucede al niño, recomendamos hablar con otras personas implicadas en su cuidado (personal de la guardería, profesores, abuelos, etc.). Si los dolores persisten, consulte a un especialista (médico, farmacéutico, centros de asesoramiento para padres, psicólogo).

#### **b) Jóvenes**

Administrar medicamentos para aliviar ligeras molestias no es tan problemático en el caso de los adolescentes como en los niños: los jóvenes saben describir mejor qué les duele y además están más desarrollados. No obstante, siempre deben seguirse las indicaciones de edad de cada medicamento.

Las niñas suelen comenzar a tomar medicamentos a causa de dolores de menstruación. Esto puede ser provechoso y apropiado. No obstante, una vez más es importante consultar al médico o al farmacéutico.

Ya se trate de niños o de niñas, los padres deben controlar los medicamentos que consumen sus hijos adolescentes y hablar con ellos sobre este tema. A veces son los propios hijos los que piden los medicamentos en Internet (por ejemplo, Viagra o jarabe para la tos con efecto estupefaciente). Informe a su hijo de que no debe comprar medicamentos en Internet, ya que algunos de ellos pueden ser falsos, con el peligro que conlleva.

Miedo a los exámenes, nerviosidad, insomnio o bajadas de rendimiento no deberían tratarse con medicamentos. Estos tratan únicamente los síntomas y además conllevan el riesgo de una adicción. En función de cada niño y situación pueden servir otras medidas: en ocasiones ayuda simplemente no hacer «nada», otras veces practicar ejercicio de forma periódica (sin presión de rendimiento), sin olvidar las técnicas de relajación o el asesoramiento psicológico. Hable con otros padres y déjese asesorar por un especialista (psicólogo, maestro, médico).

## **Lo que los padres pueden hacer**

- Si sus hijos se sienten mal, hable con ellos. Intenten juntos averiguar las causas.
- Sin recomendación de un especialista, no deberían administrarse medicamentos sin receta.
- Atención, afecto, suficientes horas de sueño, descanso, actividad física y una alimentación sana ayudan a menudo en caso de malestar.
- Observe a su hijo para averiguar qué le sienta bien. Déle tiempo para que se curen sus molestias.
- Asuma la responsabilidad de ser un ejemplo para sus hijos y cultive un uso a bajo riesgo de medicamentos.
- Si no está seguro, pida consejo a un especialista (médico, farmacéutico, centros de asesoramiento para padres, psicólogo).
- Si sospecha que su hijo toma medicamentos sin su permiso, por ejemplo para un efecto calmante, estimulante o estupefaciente, hable con él e infórmele de los riesgos. Busque la ayuda de especialistas si se siente inseguro o si no es capaz de hablar con él.