

SENDA PREVIENE

Psicofármacos sin receta: Más allá de lo legal y lo clínico...

En los últimos años, el uso de psicofármacos se ha vuelto cada vez más cotidiano. Medicamentos asociados a “dormir mejor”, “calmar la ansiedad” o “rendir más” ya no circulan solo en espacios de atención de salud, sino también en conversaciones entre amigos y/o familias, recomendaciones informales e incluso en ferias populares o redes sociales.

Pero... ¿Qué riesgos psicosociales aparecen cuando el malestar se aborda únicamente desde el uso de psicofármacos?

1- Riesgo para la salud:

Usarlos sin acompañamiento puede generar efectos como somnolencia, cambios bruscos del ánimo, sensación de desconexión, dificultad para concentrarse o dependencia cuando su uso se prolonga más de lo necesario.

2- El malestar no es solo individual:

Cuando el malestar se mira como algo solo personal, aparece la culpa, el silencio y la sobre exigencia. Se dejan fuera las condiciones de estudio, trabajo y vida que pueden estar afectando la salud mental.



3- Menos opciones de cuidado integral:

Cuando el psicofármaco se vuelve la única respuesta, se limitan otras formas de cuidado, como conversar, buscar apoyo, fortalecer redes o hacer cambios en el día a día.

4- Riesgos en la normalización de la medicación:

Cuando medicarse se vuelve parte de la rutina para seguir funcionando, el malestar y la búsqueda de ayuda puede postergarse.

Auto-checklist de bienestar: Cuidarte es poner en práctica pequeños pasos cada día

Marca con **x** lo que haces o
sientes:



1. Reconozco mi malestar

- He identificado si estoy estresado/a, cansado/a o ansioso/a.

2. Busco apoyo

- He hablado con alguien de confianza sobre cómo me siento.
- He pedido ayuda profesional si lo necesito.

3. Escucho a mi cuerpo y mente

- Reconozco señales de irritabilidad, insomnio o cansancio.
- Escucho cuando mi cuerpo o mi mente están pidiendo descansar.

4. Cuido mis hábitos diarios

- Hago algún tipo de actividad física.
- Organizo mi tiempo para descansar y desconectarme.

5. Uso medicamentos de manera responsable

- No tomo psicofármacos automedicado.

6. Fortalezco mis redes

- Me conecto con amigos, familia o vecinos.
- Participé en algún espacio comunitario o de apoyo de mi barrio.

Recuerda: Los psicofármacos pueden aliviar síntomas, pero no reemplazan el cuidado ni la atención a lo que tu cuerpo, tu mente y tu entorno te dicen. Escuchar, apoyarte en tu comunidad y mantener hábitos saludables es clave para tu bienestar real y duradero. Infórmate más llamando al 1412 en caso de requerir orientación.