

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 10 de junio de 2014

Farmacias de autoservicio:

¡Amplíe sus Efectos Secundarios!

Opinión del Caso Helen Saul

(OMNS 10 de junio de 2014) Tienes que amar las drogas de consumo. ¿Quién quiere caminar hasta la ventana cuando está enfermo? Bueno, ahora ni siquiera tienes que salir del coche.

Un drive-through está diseñado para ser conveniente. Nuestros horarios están ocupados. Nos duelen los pies. Se necesita tiempo para estacionarnos, bajarnos de nuestro vehículo, desabrochar a los niños de sus asientos de seguridad y hacer que todos estén adentro. Entonces tienes que esperar en la fila. Generalmente dos veces. Rara vez hay un lugar para sentarse a menos que desee controlar su presión arterial. Cuanto más espere, más alto será. Haga su pedido. Esperar. Verifique su pedido. Espera un poco más. Recoja su pedido. Váyase y camine todo el camino de regreso a su automóvil.

Donde hay demanda, a menudo hay una conveniencia adicional. A nadie le gusta esperar en la fila, y mucho menos las largas filas. ¿No es bueno simplemente llamar por su receta y pasar por la ventanilla de recogida?

Mejor aún, no salgamos de casa. Haga que le envíen su medicamento directamente a su puerta. Una búsqueda en Google de "recetas para pedidos por correo" generará alrededor de diez millones de resultados de búsqueda. Sin embargo, es posible que todavía tengamos que caminar hasta nuestros buzones de correo.

Líneas largas

La verdadera tragedia es que aquí no *son* las largas colas en la farmacia. Lo vemos sucediendo justo frente a nosotros:

- Un número cada vez mayor de personas usa medicamentos recetados. Muchos toman dos o más. [1]
- Uno de cada tres estadounidenses toma medicamentos para enfermedades crónicas a largo plazo. [2]
- Nueve de cada diez adultos mayores consumen drogas. [2]
- Uno de cada cinco niños consume drogas. [2]

Estos son los clientes estables de la industria. Y los números siguen aumentando. Cada año se surten alrededor de 300 millones de recetas *nuevas* . [3]

Pagamos el precio

La conveniencia sigue siendo costosa, sin importar en qué ventana elija pagar. En promedio, el costo mensual que pagamos cada uno por las recetas es de aproximadamente \$ 46. [2] Dado que la mitad de los estadounidenses no

toma ningún medicamento recetado (bueno, todavía no, de todos modos), esto significa que todos los demás gastan el doble.

Al menos las drogas son seguras, ¿verdad? Realmente no. Los medicamentos "seguros" y "regulados" parecen serlo sólo de nombre. Más de cien mil personas mueren cada año a causa de los medicamentos que se toman según las instrucciones. [4] Los que se quedan quietos deben sufrir efectos secundarios prácticamente inevitables. ¿Sabes qué pasará si empiezas a combinar fármacos? ¿No? No te sientas mal. Estoy convencido de que las compañías farmacéuticas tampoco lo saben.

Un drive-through mejorado

Me encantaría ver más cosas buenas disponibles en autoservicio, a pesar de las bodas en Las Vegas. Tal vez tiendas de jugos orgánicos o dispensarios de vitaminas en las esquinas de las calles. ¿Iría la gente? ¿El negocio sería tan espectacular como lo es en un drive-up de Dunkin' Donuts con autos rodeando la tienda? Imagínese: multitudes que se acercan para pedir su zanahoria Kale grande, un poco de jengibre con una pizca de vitamina C.

Haga de lo saludable una rutina

Un amigo mío ha hecho de la salud una rutina. Me describió lo que ella llama su "raqueta de jugos". Una vecina de arriba, al escuchar el sonido de su exprimidor zumbando temprano cada mañana, le preguntó qué estaba haciendo allí. Cuando ella le habló de los jugos, él le preguntó si podía tomar algunos también. Lo estaba despertando de todos modos. Claro, dijo, por una tarifa. Dos veces a la semana le entrega jugo de vegetales frescos y él paga cinco dólares. Una compañera de trabajo también quería participar. Ella fijó su precio y ahora trae dos envases de bebida vegetal a la oficina.

Niños Saludables

Los niños que tienen acceso a una buena comida la comen. Conozco esto de primera mano. Limpia la basura y abastece tus estantes con alimentos saludables y tus hijos los consumirán. Nuestra hija de tres años ni siquiera sabe qué es una galleta. Tampoco ha necesitado nunca una droga farmacéutica. Sin embargo, ella sabe exactamente qué es el "jugo", y no es el dulce azucarado cerca de la isla de refrescos. El suyo se hace fresco en casa, con su entusiasta ayuda, y está repleto de verduras orgánicas.

Nuestra hija de tres años ni siquiera sabe qué es una galleta.

Las drogas se comercializan casi incesantemente a nosotros y a nuestros hijos utilizando iconos del deporte, imágenes de masculinidad o feminidad, felicidad y bienestar, y para los más pequeños: dibujos animados [5]. La comida chatarra también se comercializa para los niños. Con personajes de dibujos animados salpicados por bocadillos, cereales y postres no nutritivos, nadie más que los padres de un niño la entusiasmarán con las zanahorias. Y este es el punto.

Nuestra responsabilidad

Un mejor acceso a las verduras no parece influir en nuestra abrumadora forma de evitarlas. [6] Es tiempo de un cambio. La motivación tiene que venir desde adentro y debe proyectarse hacia afuera. Jugo para ti. Jugos para su familia, amigos y compañeros de trabajo. Esfuércese por no tomar medicamentos y trabaje para que sus hijos también no los tomen. Necesitamos hacer que la buena comida sea fácil de obtener, y debemos asegurarnos de comerla.

Tenemos que organizar nuestras vidas para hacer "saludable" nuestra realidad. Pocos de nosotros necesitamos depender de la atención médica basada en medicamentos. Evite gastar los 100 dólares mensuales en medicamentos; en su lugar, compre verduras y vitaminas.

Las farmacias de autoservicio pueden ahorrarle algo de tiempo, pero ¿no ahorraría mucho más si no tuviera que ir?

(*Helen Saul Case es la autora de The Vitamin Cure for Women's Health Problems and Vitamins and Pregnancy: The Real Story (en prensa). Es coautora de Vegetable Juicing for Everyone*).

Referencias:

1. Gu, Q, CF Dillon y VL Burt. "El uso de medicamentos recetados sigue aumentando: datos de medicamentos recetados de EE. UU. Para 2007-2008". Resumen de datos de NCHS (42), septiembre de 2010: 1-8. <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db42.htm> (consultado en junio de 2014).
2. Carroll, J. "La mitad de los estadounidenses que actualmente toman medicamentos recetados". Gallup News Service, 9 de diciembre de 2005. <http://www.gallup.com/poll/20365/halfamericans-currently-taking-prescription-medication.aspx> (consultado en junio de 2014).
3. Sovey, C. "Estados Unidos supera los 4 mil millones de recetas anuales: ¿está mejorando nuestra salud?" 5 de octubre de 2012. <http://www.healthyconsumer.com/911/united-states-tops-4-billion-annual-prescriptions-is-our-health-improving/> (consultado en junio de 2014).
4. Starfield, B. "¿Es la salud de EE. UU. Realmente la mejor del mundo?" JAMA 284 (4), 26 de julio de 2000: 483-485.
5. Caso, HS "Comercialización de medicamentos farmacéuticos para nuestros hijos". Orthomolecular Medicine News Service, 11 de junio de 2013. Disponible en <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n11.shtml>
6. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Servicio de Investigaciones Económicas. "Acceso a alimentos asequibles y nutritivos: medición y comprensión de los desiertos alimentarios y sus consecuencias". Informe al Congreso, junio de 2009. <http://www.ers.usda.gov/publications/ap-administrative-publication/ap-036.aspx#.U06mkFfZ2DU> (consultado en abril de 2014).

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>