MUTANTE

ACTUAR

9 consejos para ‘pilotear’ la escasez de psicofármacos en Colombia

#HABLEMOSDEMEDICAMENTOS

#HABLEMOSDESALUDMENTAL

01

Pregunta por una alternativa genérica

Milton Murillo, psiquiatra y profesor de la Universidad del Rosario, destaca que **en Colombia hay muy buenos medicamentos genéricos producidos por laboratorios nacionales.**

Pregunta si el medicamento que fue recetado tiene alternativas genéricas que puedas usar mientras encuentras la marca que más te funciona.

02 Busca en internet

Si no has podido encontrar el medicamento presencialmente en tiendas, **una opción es buscarlo en locales especializados o farmacias en internet.** Ten en cuenta que lo ideal es que busques este tipo de medicamentos en páginas oficiales y tener cuidado con anuncios generales.

03 Gestiona y participa de redes de apoyo y autocuidado

Claudia Vaca, docente de la Universidad Nacional, señala que ***"con los anticonceptivos se han gestado redes de apoyo entre mujeres. Se comunican entre sí que la encontraron en un lugar o en otro. Podemos promoverlo en el caso de los psicofármacos. Necesitamos ser prácticos".***

En Mutante ya se han gestado algunas. Revisa los comentarios de nuestras redes sociales.

04

Busca una cita de psiquiatría

Sabemos que no es fácil, ya sea porque las citas en las EPS tardan mucho tiempo o porque las citas particulares tienen costos elevados.

Sin embargo, **es muy importante que la persona que te formuló los medicamentos sepa que no los encuentras** y te guía en el proceso.

No debes automedicarte, ni suspender el tratamiento abruptamente.

05

¿Debería ir a urgencias si no encuentro una cita en psiquiatría?

Si definitivamente no consigues o no puedes pagar una cita en psiquiatría, y es **inminente que te atienda un profesional,** puedes recurrir a urgencias.

Sin embargo, Paola Tejada, psiquiatra y profesora de la Universidad del Bosque, señala que ***"posiblemente en urgencias no van a tener el conocimiento suficiente para manejar una situación tan compleja, porque es muy complejo saber qué hacer con pacientes que ya vienen con un tratamiento y con un medicamento. Entonces si ir a urgencias es necesario, está bien, pero no es una opción ideal".***

06

Tasa tu medicamento

Una forma de manejar la contingencia es **aprovechando al máximo el medicamento que ya tienes** comprado y reducir la dosis de este.

"Entre bajar un poco la dosis y suspender abruptamente el consumo del medicamento mientras que logro tener una cita en psiquiatría o se abastece el medicamento, es preferible tasar lo que ya tengo", señala Paola Tejada.

07

Las alternativas no farmacológicas

Los psicofármacos **son una parte del tratamiento que reciben las personas que padecen de enfermedades mentales.** La otra parte incluye psicoterapia y la atención a hábitos cotidianos como una buena alimentación, realizar actividad física y de ocio, dormir bien, entre otros.

"Hay otras estrategias no farmacológicas que también funcionan. En principio se asume que todos esos pacientes ya están haciendo las dos cosas. Pero si por algún motivo el paciente no ha hecho esa parte, pues ahora que no hay medicamento con más razón deben hacerlo", señala

08

Exige la entrega de tus medicamentos en 48 horas

Según **la Resolución 1604 de 2013 del Ministerio de Salud, la entrega de medicamentos por parte de las EPS a un afiliado no puede superar las 48 horas.**

Revisa la lista oficial del Ministerio y del Invima que dice cuáles son los que están escasos y cuáles están en riesgo de desabastecimiento. **Si tu medicamento no aparece ahí, la EPS a la que estás afiliado, o la farmacia dispensadora de esa EPS que deben entregar el medicamento.**

Si no lo hacen puedes interponer una tutela ante un juzgado y una queja ante la Superintendencia Nacional de Salud.

8/10

09 ¿Tu medicamento hace parte de la lista de medicamentos desabastecidos? Igual puede sexigirlos.

Si tu medicamento aparece en la lista oficial de medicamentos desabastecidos o escasos del Ministerio de Salud y el Invima, ***"pueden exigirle al Ministerio de Salud que haga una importación de emergencia. El Ministerio tiene todas las herramientas legales para declarar ese medicamento de interés público y hacer una importación como medicamento vital no disponible, o para sancionar al laboratorio que teniendo unidades suficientes no lo esté entregando"***, señala Claudia Vaca.

Para ello, puedes recurrir a un derecho de petición dirigido al Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (Invima) y al Ministerio de Salud y Protección Social.

MUTANTE

ACTUAR

¿Qué otras estrategias usas para pilotear la escasez de psicofármacos?

Te invitamos a leer Rutas para ‘pilotear’ la escasez de psicofármacos en Colombia en **Mutante.org**

Encuentra el link en nuestra biografía.

#HABLEMOSDEMEDICAMENTOS #HABLEMOSDESALUDMENTAL