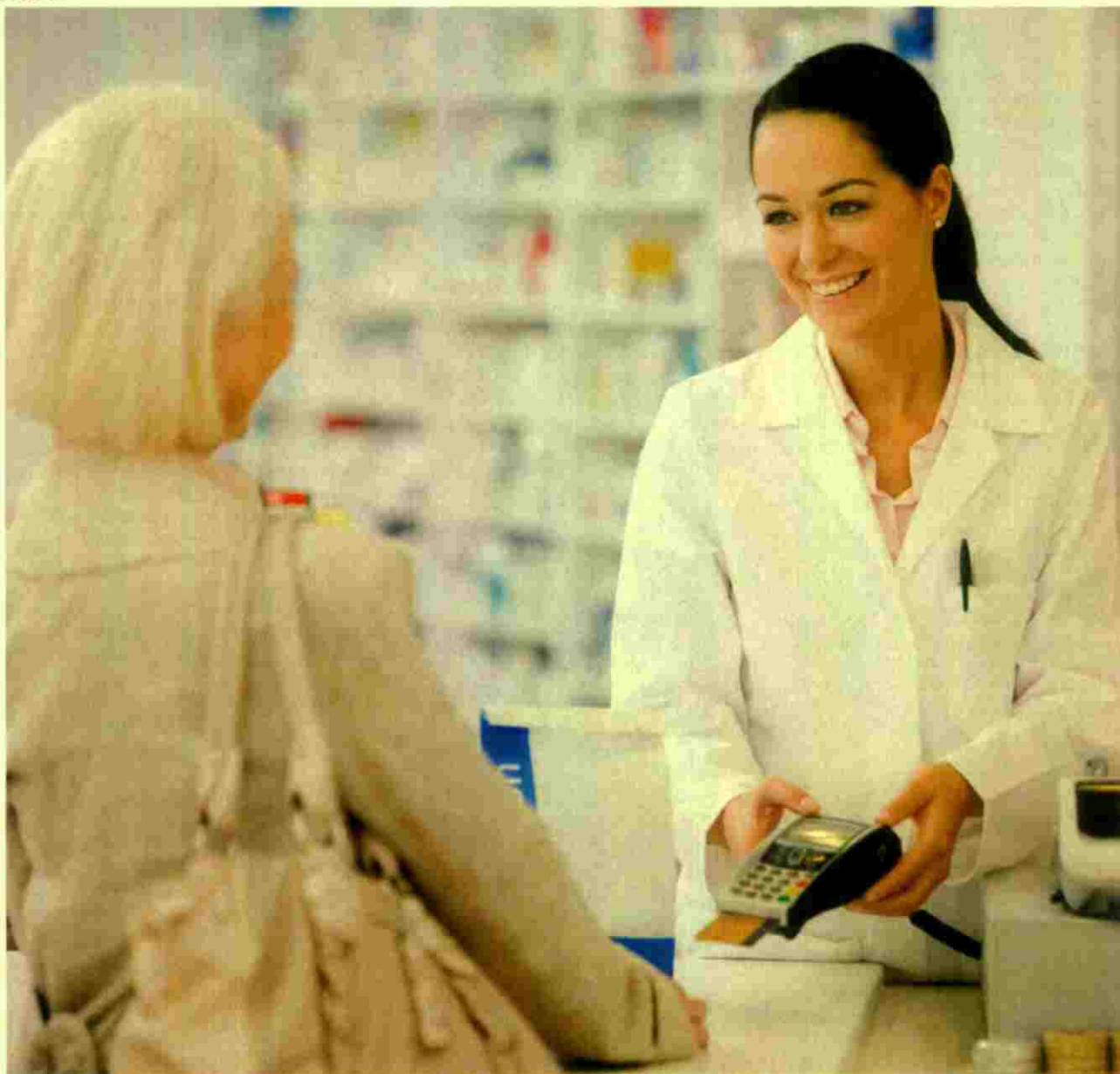




salud



Decálogo para ahorrar en farmacia

Comprar sólo lo que necesitas (no 'por si acaso'), elegir productos avalados por cooperativas farmacéuticas y apostar por los genéricos son las **fórmulas magistrales para proteger tu salud... y la del tu bolsillo.** por TONI A. NEILA

Son establecimientos sanitarios, por supuesto, pero en ellos puedes encontrar algo más que medicinas... a precios para todos los gustos. Básicamente, tienen tres tipos de productos: los que se dispensan obligatoriamente con receta médica y tienen un coste fijo, pero que subvenciona la Seguridad Social en diferente proporción (varía según estés jubilada o no y dependiendo de tu renta); otros de venta libre pero con precio fijo (el paracetamol, la aspirina, muchas cremas, jarabes para la tos...); y, por último, toda la gama de productos de parafarmacia (tiritas, cosméticos, solares, geles, líquidos de lentillas...), en los que las distintas oficinas tienen libertad para marcar el precio que consideren oportuno, "justo en estos productos es donde el consumidor puede ahorrar más, pues según un estudio que realizamos en



2011 hay variaciones de hasta un 50%", explica Susana Arizcun, directora adjunta de la Asociación de Consumidores de Navarra Irache. Aprovecharte de estas variaciones, o de sus promociones, no es poner en riesgo tu salud, sino cuidar el bienestar de tu bolsillo. Si tienes en cuenta estos pequeños detalles, seguro que puedes reducir (y mucho) la cifra de 400 € que, de media, nos gastamos cada año en la farmacia.

1 Pide fármacos subvencionados. Cuando el médico L.vaya a recetarte algún medicamento, asegúrate de que se encuentra en la lista de los que financia, en parte, la Seguridad Social. Si no es así, pregúntale si puede sustituirlo por otro que sí lo esté. Quizá sea más antiguo, pero "con características iguales o muy similares", señalan los portavoces de la plataforma sanitaria 'Especialistas ¡YA!'

2 Lo que no necesites, no lo compres. Sin darnos cuenta, nos gastamos demasiado dinero en productos para tratar síntomas menores (resfriado, malestar, estreñimiento...) que compramos sólo por si acaso, cuando no los necesitamos y sin ser conscientes de ello. "En bastantes ocasiones, estos fármacos son demandados por los pacientes por el simple hecho de tenerlos en casa, y muchos acaban en un cajón y sin uso", señalan los portavoces de Atención Primaria del Colegio Oficial de Médicos de Córdoba.

3 Da prioridad a los genéricos. Estos pueden llegar a ser hasta un 90% más baratos que los medicamentos de marca. La razón es sencilla: sus fabricantes "no tienen que gastar dinero en la investigación ni en el desarrollo del fármaco, y tampoco en publicidad o promoción comercial", señala la OMS, que recomienda la prescripción por principio activo (genérico) antes que por marca; es decir, ácido acetilsalicílico en vez de aspirina. ¿Cómo reconocerlo? Es fácil, todos ellos llevan, en el nombre, las siglas EFG.

4 Busca promociones con garantías. Apuntarse en webs como Promociones Farma, que ofrecen descuentos en productos parafarmacéuticos (los puedes recoger en una oficina de farmacia cercana a tu domicilio), supone un ahorro de hasta un 80% y, además, tienes todas las garantías de que estás comprando en un establecimiento sanitario (aunque lo pagues vía Internet).

5 Compara precios. Según un estudio realizado por la Asociación de Consumidores Irache, "un producto puede resultar un 50% más caro según la oficina en la que se adquiera". Sé consciente de que las farmacias grandes pueden ofrecer precios más competitivos que las pequeñas, pues sus pedidos son mucho mayores, con lo que consiguen acuerdos directamente con los laboratorios.

FOTO: AGE

LA SEGURIDAD SOCIAL SUBVENCIONA EN SU MAYOR PARTE LAS MEDICINAS PARA PATOLOGÍAS CRÓNICAS (DIABETES, HIPERTENSIÓN...): SÓLO PAGAS POR ELLAS EL 10%.

6 Comprueba que tu aportación es la correcta. En general, desde el 1 de julio todos pagamos más por las medicinas (incluidos los jubilados), "pero también hay colectivos, como las personas que perciben renta de integración y los parados sin subsidio, que han pasado de pagar el 40% de los fármacos a no pagar nada", señala la OCU. "Si crees que en la farmacia te hacen pagar más de lo que te corresponde, puede que el tipo de aseguramiento que te han asignado esté en discrepancia con tu situación real actual", explican en esta asociación. Para corregirlo, tienes que ir a tu centro de salud, explicar por qué crees que te están cobrando de más en medicamentos y acompañar tu "solicitud de revisión de la asignación" con documentos que prueben tu situación actual (si estás en paro, eres enfermo crónico, ganas mucho menos que antes...).

7 Di sí a las fórmulas magistrales. "Suelen salir hasta un 80% más baratas y están personalizadas, con lo que a veces su eficacia es mayor", según el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona. En dermatología, sobre todo, es fácil sustituir una pomada comercial por una fórmula magistral.

8 Apuesta por las asociaciones farmacéuticas, como Cofares, Acofarma o Interapothek. Podrás renovar tu botiquín con todo tipo de productos de parafarmacia (pomadas, desinfectantes, títidas, gasas...) y medicamentos sin receta (antigripales, expectorantes, suero fisiológico...) con total garantía y por un 30% menos.

9 Opina en las webs de los laboratorios. Si tienes una enfermedad crónica (diabetes, hipertensión...), entra en el portal de los laboratorios y participa en foros, chats, estudios... Todos hacen promociones para los pacientes que ayudan a mejorar sus productos. Y recuerda que la aportación en farmacia para los tratamientos crónicos sigue siendo de un 10%.

10 Sé fiel y tendrás premio. Muchas farmacias hacen, a sus clientes habituales, un 5% de descuento en todo lo que no venga con receta médica (incluso más a las madres de niños pequeños que, según Farmaindustria, son las que más se gastan en estos establecimientos). ■

ESTO NO LO HAGAS, TE PUEDE SALIR MUY CARO

Comprar en Internet. En la Red existen muchas falsificaciones, por lo que es casi imposible saber si lo que estás adquiriendo tiene garantías o no. Y esto, además de una estafa, es peligroso. Por eso en España "está expresamente prohibida la venta por Internet o correo de fármacos que requieran prescripción médica".

Dejar un tratamiento por tu cuenta. Si te han dicho que tomes antibióticos durante una semana y los dejas a los tres días porque te encuentras mejor y así no tienes que comprar otra caja es un grave error. "En la mayoría de los casos, lo único que conseguirás es recaer, con lo que tendrás que volver a empezar el tratamiento y, a la larga, tomarás más medicinas", señala el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona.