

# SALUD LABORAL

nº 1263

## ALERTA

# El juego del Paracetamol



El *Reto del Paracetamol* es un peligroso juego viral que ha alertado a autoridades sanitarias en varios países, especialmente en Estados Unidos y Europa. Consiste en ingerir dosis tóxicas de este medicamento para competir por quién permanece más tiempo hospitalizado. Su difusión en redes sociales y el fallecimiento de un niño de 11 años en EE.UU. han encendido las alarmas sobre los riesgos para la salud de los jóvenes.

### En qué consiste el reto

Este reto, originado en plataformas como TikTok e Instagram, desafía a adolescentes a consumir grandes cantidades de paracetamol (un analgésico común) para "ganar" basándose en la duración de su hospitalización. Su peligrosidad radica en la normalización de la automedicación extrema y la falta de conciencia sobre los efectos tóxicos. En Francia, la Agencia Nacional de Seguridad de Medicamentos (ANSM) ya ha emitido alertas para frenar su propagación.

### Síntomas de una sobredosis

Una intoxicación por paracetamol presenta señales como:

- Náuseas y vómitos.
- Dolor abdominal intenso.
- Ictericia (piel y ojos amarillos por daño hepático).
- Pérdida de apetito y sudoración excesiva.

Los síntomas pueden tardar 24 horas en manifestarse, lo que retrasa el diagnóstico y agrava el riesgo.

### Consecuencias para la salud

- **Daño hepático irreversible:** Es la principal causa de trasplantes de hígado por intoxicación medicamentosa.
- **Fallo renal y pancreático.**
- **Daño cerebral o muerte** en casos extremos (como el del niño de 11 años francés).
- **Secuelas a largo plazo:** incluso con tratamiento, el hígado puede quedar severamente afectado.

### Prevención

Para evitar que los jóvenes participen:

- **Almacenamiento seguro:** Guardar medicamentos fuera del alcance de menores.
- **Educación:** Explicar los riesgos de automedicación y los límites de dosis.
- **Supervisión digital:** Monitorear el contenido que consumen en redes sociales.
- **Restricciones en farmacias:** Se debería prohibir la venta de paracetamol a menores sin supervisión adulta, como en Estados Unidos.

### Recomendaciones

- **Para padres:** Hablar con sus hijos sobre los peligros de retos virales y fomentar pensamiento crítico.
- **Para profesionales de salud:** Reportar casos sospechosos y difundir información preventiva.
- **En caso de intoxicación:** Llamar urgentemente al 112 o a un centro toxicológico, aunque no haya síntomas.
- **Para redes sociales:** Denunciar contenido que promueva el reto.

### Conclusión

El *Reto del Paracetamol* refleja un problema global: la romantización de conductas de riesgo en redes sociales. Su impacto puede ser mortal, como ya han demostrado casos trágicos. La solución requiere acción conjunta: familias, educadores, plataformas digitales y autoridades deben trabajar en prevención, vigilancia y concienciación. Los medicamentos no son juegos, y su mal uso tiene consecuencias irreversibles.