

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2975>

Farmacodependencia de diuréticos en mujeres de 24 a 45 años

Drug dependence on diuretics in women aged 24 to 45 years

Juliana Karina Zapa Cedeño

jzapac1@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2222-2352>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Juri Evelyn Núñez Portilla

jnunezp2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5161-9186>

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Artículo recibido: 30 de octubre de 2024. Aceptado para publicación: 13 de noviembre de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El artículo "Farmacodependencia de diuréticos en mujeres de 24 a 45 años" examina el uso de diuréticos y sus implicaciones en la salud de mujeres jóvenes. El objetivo del estudio es analizar la farmacodependencia de estos medicamentos, identificando factores sociales, culturales y psicológicos que influyen en su consumo. La metodología combina enfoques cuantitativos y cualitativos, utilizando un cuestionario estructurado y entrevistas semiestructuradas con 40 participantes para el análisis cuantitativo y 10 para el cualitativo. Los resultados indican que el uso de diuréticos está asociado con riesgos significativos, como deshidratación y desequilibrios electrolíticos, especialmente en la búsqueda de objetivos estéticos. La conclusión destaca la necesidad de intervenciones educativas para informar sobre los riesgos del uso prolongado de diuréticos y promover alternativas más seguras para el control de peso, enfatizando la importancia de priorizar la salud y el bienestar sobre las metas estéticas impuestas socialmente.

Palabras clave: diuréticos, farmacodependencia, salud, mujeres, educación

Abstract

The article "Drug dependence on diuretics in women aged 24 to 45 years" examines the use of diuretics and its implications for the health of young women. The objective of the study is to analyze the drug dependence of these medications, identifying social, cultural and psychological factors that influence their consumption. The methodology combines quantitative and qualitative approaches, using a structured questionnaire and semi-structured interviews with 40 participants for quantitative analysis and 10 for qualitative analysis. The results indicate that the use of diuretics is associated with significant risks, such as dehydration and electrolyte imbalances, especially in the pursuit of aesthetic goals. The conclusion highlights the need for educational interventions to inform about the risks of long-term use of diuretics and promote safer alternatives for weight control, emphasizing the importance of prioritizing health and well-being over socially imposed aesthetic goals.

Keywords: diuretics, drug dependence, health, women, education

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Zapa Cedeño , J. K., & Núñez Portilla, J. E. (2024). Farmacodependencia de diuréticos en mujeres de 24 a 45 años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 5324 – 5337. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2975>

INTRODUCCIÓN

La farmacodependencia es una condición física y psíquica provocada por la relación entre un ser vivo y un fármaco, donde se manifiestan cambios en torno a la conducta y el estímulo por consumir el fármaco o droga de forma habitual, con el mayor propósito de evadir malestares provocados por la falta del fármaco, una droga es “cualquier compuesto químico o natural que altera un sistema” o cualquier sustancia no infecciosa, ni alimenticia que por medio de técnicas químicas, provoca transformaciones en los estudios físicos o mental (Berruecos Villalobos, 2010).

Los diuréticos son medicamentos o componentes que se administran de forma oral o por medio de las venas, su función primordial es de aumentar la producción de orina y así la eliminación de agua y electrolitos como el sodio, cloro, potasio del organismo. Son empleados medicinalmente en personas con hipertensión arterial, cardiopatías congestivas, edemas presentes en los miembros inferiores, en los pulmones en todas las patologías donde es imprescindible la eliminación de fluidos para salud del paciente (Cruz-Aranda, 2018).

De acuerdo con los doctores del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia de Costa Rica, (IAFA) aseguran que ciertamente con el empleo de los diuréticos se reduce de peso, pero ello no significa que se pierde la grasa del organismo, sino que se excreta a través de las diuresis gran cantidad de agua, lo que aparentemente es satisfactorio para quien lo fomenta, estos cambios no resultan ser duraderos y son causantes de serios problemas de salud a causa de la pérdida de agua del cuerpo, generando consecuencias secundarias de orden muy peligroso para las personas que buscan opciones para bajar de peso de forma brusca (Sequeira-Cordero et al., 2022)

En Latinoamérica, se ha observado que un porcentaje significativo de la población consume productos para bajar de peso. Según estudios, aproximadamente el 38% de las personas en esta región utilizan estos productos, y de estos, el 84.2% son mujeres. Además, las mujeres tienden a consumir más productos diuréticos y para la pérdida de peso en relación con su índice de masa corporal (IMC), siendo mayor este consumo en aquellos con un IMC más alto. Los profesionales de la salud han advertido de que la pérdida de peso debe ser moderada y progresiva, buscando una disminución de la masa grasa; y que, cuando no ocurre así, se produce una eliminación de agua o de masa magra del cuerpo que se recupera con extrema facilidad (Ceja Ramírez, 2015).

En el Ecuador se destina un millón y medio de dólares al año para mantener o recuperar la línea con remedios a veces poco ortodoxos. En el caso de las dietas, la alimentación equilibrada y diseñada por los nutricionistas parece desplazada por dietas que se ponen de moda, que si hacen adelgazar perjudicando el estado de salud (Santacruz, 2017). Hablar de diuréticos suele asociarse a dietas para bajar de peso o al consumo de infusiones que ayudan a liberar toxinas del cuerpo, y aunque ambos conceptos tienen parte de verdad, hay mucho más sobre usos terapéuticos, ventajas y desventajas que este tipo de productos ofrecen al ser humano, y que por mala fortuna se suelen tomar a la ligera, si no es que se ignoran.

Uno de los factores clave que contribuye a la dependencia de diuréticos en mujeres es la presión social y cultural asociada con los estándares de belleza. En muchos contextos, se ha idealizado un cuerpo delgado, y los diuréticos se perciben como una solución rápida para reducir peso o mantener una figura esbelta. Esta presión, exacerbada por los medios de comunicación, redes sociales y la industria de la moda, lleva a muchas mujeres a utilizar estos medicamentos fuera de las indicaciones médicas, ignorando sus riesgos potenciales. A menudo, la creencia errónea de que los diuréticos pueden eliminar grasa corporal impulsa su uso, cuando en realidad solo eliminan agua, lo que puede generar desbalances electrolíticos peligrosos y deshidratación severa.

La dependencia a diuréticos no solo afecta la salud física, sino también la salud mental de las mujeres. El uso prolongado de estos fármacos puede provocar una obsesión por el control del peso y una distorsión de la imagen corporal, lo que contribuye a trastornos como la anorexia o la bulimia nerviosa. En muchos casos, el abuso de diuréticos está vinculado a otros trastornos de la alimentación, lo que agrava el cuadro clínico y hace más difícil la intervención. Las mujeres que desarrollan dependencia a estos fármacos a menudo experimentan sentimientos de ansiedad y depresión cuando intentan reducir su consumo o cuando perciben que su peso corporal aumenta, incluso si esto es solo el resultado de la rehidratación (Barakat et al., 2023).

Desde el punto de vista fisiológico, el abuso de diuréticos puede causar múltiples complicaciones. Entre las consecuencias más comunes se encuentran la hiponatremia, hipocalcemia y deshidratación. Estos desequilibrios pueden llevar a síntomas como fatiga extrema, calambres musculares, mareos e incluso fallos cardíacos en casos graves. El uso prolongado de diuréticos también puede dañar los riñones, ya que estos órganos se ven obligados a trabajar más intensamente para excretar el exceso de líquidos. Además, la alteración del equilibrio de electrolitos puede tener efectos devastadores en el sistema cardiovascular, aumentando el riesgo de arritmias y otros problemas cardíacos (Uriarte Bonilla, 2024).

Es crucial entender que la dependencia a diuréticos no siempre es reconocida fácilmente, ya que estos medicamentos son de uso común y, en muchos casos, se adquieren sin receta médica. Esto plantea un desafío adicional para los profesionales de la salud, quienes deben estar atentos a los signos de abuso y dependencia en sus pacientes, especialmente en las mujeres que pueden estar más inclinadas a usar estos fármacos con fines no médicos. La falta de educación sobre los riesgos asociados con el uso prolongado y no supervisado de diuréticos contribuye al desarrollo de esta dependencia, haciendo necesaria una mayor concienciación tanto en los pacientes como en los profesionales de la salud.

La presente investigación está enfocada en analizar las causas, consecuencias y factores asociados a la farmacodependencia de diuréticos en mujeres, con el fin de identificar estrategias de prevención y tratamiento que promuevan el uso responsable de estos medicamentos y reduzcan los riesgos para la salud física y mental de esta población. El consumo de estos productos, cada día se incrementan más desde las regiones más pobladas hasta las menos pobladas, los principales proveedores de estos productos son los centros de estética, farmacias, centros naturistas y revistas que son en su gran mayoría vendidos sin receta médica.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Farmacodependencia

Se define como el estado psíquico y físico causado por la interacción entre un organismo vivo y un fármaco, caracterizado por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso incontrolable para consumir la sustancia adictiva en forma periódica o continua a fin de experimentar sus efectos psíquicos o bien evitar el malestar (Estrada & Chirinos, 2023).

La dependencia de los fármacos se ha clasificado tradicionalmente, en forma rígida, en psicología y física. Es probable que esa división proceda de la antigua distinción entre mente y cuerpo. Si la supresión de una sustancia que venía usándose durante mucho tiempo induce el desarrollo de un cuadro patológico, se dice que el compuesto provoca la dependencia física ha sido descrita como una necesidad imperiosa del fármaco que produce el efecto deseado y al que el sujeto se encuentra habituado, el hábito acaba por convertirse en una especie de apoyo imprescindible y puede adquirir una enorme importancia para el individuo (La Cruz Martínez & Esmeralda, 2021). La dependencia de los fármacos tiene sus raíces o se alimenta en los aspectos psicológicos y físicos de la persona que

los utiliza. Esto se puede observar gracias a la división que existe entre mente y cuerpo en el ser humano y a la vez ambas áreas están ligadas y es imposible que actúen por separado.

Las sustancias aptas para provocar farmacodependencia son muy extensas y las singularidades de las dependencias que manifiestan también pueden serlo en las personas que las ingieren. La dependencia del fármaco le ofrece a la persona alivio, seguridad entre otros aspectos a los que se encuentra acostumbrada la persona. El empleo de diuréticos siempre debe encontrarse bajo la vigilancia de un profesional de la salud como en este caso corresponde al doctor. Es la persona más indicada para prescribir el empleo de los fármacos en este caso los diuréticos. Si el médico le prescribe a su paciente el uso de los fármacos diuréticos; éste se encuentra en la total obligación de ingerirlos regidos por las órdenes estrictas del doctor. La persona si abusa de los diuréticos recetados de igual manera está incurriendo en la dependencia de los fármacos, lo que no es bueno para su salud y al final no logrará lograr su cometido.

Diuréticos Naturales y Farmacéuticos

Muchos de los diuréticos son fármacos que se los adquiere sin la prescripción médica, los diuréticos son drogas que tienen efectos en la función renal, están en la capacidad de producir cambios significativos en la estructura hidroelectrolítica del organismo, estas drogas actúan en el riñón, retrasando la reabsorción de sal y agua en las células epiteliales de los túbulos a los distintos segmentos de la nefrona (González, A. & Romero, 2020).

También se puede encontrar la capacidad de eliminar agua del organismo en ciertos alimentos y plantas al ser ingeridos, precisamente con este objetivo. Están diseñados para la eliminación de los líquidos del organismo por medio de la orina mientras menos líquidos se registre en el cuerpo menos peso. Esta es la causa por la que se precisa de un diseño urgente de comunicación donde se les informa a las personas de los riesgos a los que se exponen de emplear estos métodos nada confiables para reducir de peso. Presentar las dietas como un plan saludable siempre que estén dirigidas por un profesional en nutrición humana y las rutinas de ejercicios diarios como forma a largo plazo de reducir el sobrepeso si lo hay y sin exponerse a consecuencias desastrosas para la integridad física de quien lo realiza.

Los diuréticos proceden de manera distinta sobre los riñones incrementado el flujo de diuresis, mejorando la infiltración o impidiendo la permeabilidad del sodio para acrecentar la eliminación de fluidos, el mayor empleo de los diuréticos es con el fin de adelgazar, en otras ocasiones se los utiliza con objetivos medicinales en personas con edemas, enfermedades de orden cardíacas o hipertensión (Hossain, & Farhana, 2021)

Tipos de diuréticos farmacéuticos

Se identifica como diurético a toda sustancia que al ser suministrada causa excreción de agua y sodio en el cuerpo, por medio de la diuresis. Los diuréticos, como medicamentos se los puede identificar en diferentes clases:

- De asa (por reaccionar en el asa de Henle renal)
- Tiazidos (derivados de la tiazida)
- Inhibidores de la anhidrasa carbónica
- Ahorradores de potasio, que los hay de dos clases: inhibidores de los canales de sodio y antagonistas de aldosterona.

Osmóticos

Se emplean con fines médicos para la reducción de la hipertensión arterial (solos o en combinación con otras sustancias), en las cardiopatías congestivas y en las diferentes situaciones clínicas donde es indispensable una mayor eliminación de fluidos; edemas de los miembros inferiores, pulmón, etc., accidente cerebro vascular, retorno venoso alterado, hígado cirroso, etc.

Generalmente se tratan de sustancias medicinales de bajo costo y son imprescindibles dentro del campo de la medicina. Los diuréticos no tienen que ser precisamente perjudiciales para la salud; preparados naturales habituales como; el te, café, la piña, el mate, los espárragos o borraja son diuréticos suaves.

El alcohol es también considerado un diurético, pero el excederse en el uso de los diuréticos causa problemas de deshidratación, hipotensión, alcalosis hipocalemica, entre otras situaciones muy serias (Rosenberg, J. A., & Ball, K, 2022).

Diuréticos Naturales

El material de procedencia natural que se utiliza en los productos naturales farmacológicos debe poseer las siguientes cláusulas:

Su cultivo debe ser de acuerdo con la ley vigente y las sugerencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para plantas de uso medicinal.

El cultivo de las plantas para uso farmacéutico, deberán cultivarse en huertos o plantaciones apropiadas, exentos de sustancias pesticidas de alto riesgo, libres de aguas contaminadas.

La recolección de las plantas debe realizársela con método racional, fomentando la restauración de los cultivos, comprobando la continuidad de la explotación.

La recolección debe hacérsela cuando la planta o el material este apto para ser procesado y reúna la uniformidad, reduciéndose a la cosecha de las plantas sanas.

El material vegetal debe encontrarse libre de elementos contaminadores, como: insectos, excrementos, polvo u otro elemento.

Durante el manejo post-cosecha, deben reunirse las condiciones que garanticen la calidad de los productos a realizarse.

El secado de la materia prima vegetal, debe ser uniforme y a una temperatura idónea, debiendo evitarse la humedad, el contacto con insectos y el polvo.

El material vegetal secado deberá reunírselo en bolsas u otro recipiente identificado y separados entre ellos permitiendo la circulación de aire y se conserven óptimamente.

Las materias primas antes de ser empleados o procesadas farmacéuticamente, deberán ser sometidas a controles de calidad con el objetivo de garantizar su identidad, pureza y sobre todo la calidad (López & Salas, 2020).

Efectos secundarios de los diuréticos

Excederse del uso de los diuréticos puede provocar problemas de deshidratación y deficiencias de potasio en el organismo. Los diuréticos naturales representan una mayor seguridad al momento de emplearlos, pero aun ellos representan ser productos con la capacidad de provocar efectos secundarios en quienes los consumen. El cerebro está constituido por un 70% de agua, el 83% de la

sangre es agua, los pulmones un 90%, por lo que si se recurre en exceso a los diuréticos se pueden provocar una deficiente función de los órganos vitales del organismo. Cuando consumes diuréticos para bajar de peso puedes tener los siguientes síntomas: cansancio, náuseas, debilidad muscular, dolores musculares y latidos del corazón irregulares (Benyamin, R., & Rouse, M, 2021).

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo un análisis exhaustivo sobre la farmacodependencia de diuréticos en mujeres, la metodología de investigación adoptada en este estudio combinará enfoques cuantitativos y cualitativos. Esto permitirá obtener una visión integral del problema, abarcando tanto las estadísticas de uso como las percepciones y experiencias de las mujeres que consumen estos medicamentos. El estudio se desarrollará en varias fases, que incluyen la recolección de datos, el análisis de los mismos y la interpretación de los resultados.

Este estudio es de carácter descriptivo y exploratorio. El enfoque descriptivo busca ilustrar el patrón de consumo de diuréticos entre las mujeres, así como identificar los factores sociales, culturales y psicológicos que contribuyen a su dependencia. El enfoque exploratorio, por otro lado, permitirá indagar en las percepciones individuales sobre el uso de diuréticos y cómo estos afectan su salud física y mental.

La población objetivo estará compuesta por mujeres de 24 a 45 años de la Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro, que hayan utilizado diuréticos, ya sea con fines médicos o no médicos. La muestra será seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se busca la participación de mujeres que estén dispuestas a compartir sus experiencias sobre el consumo de diuréticos. La muestra incluirá a 40 participantes para el análisis cuantitativo, y un subgrupo de 10 participantes para el análisis cualitativo. Este subgrupo será entrevistado de manera profunda para explorar los motivos, creencias y efectos percibidos del uso de diuréticos.

Para la fase cuantitativa, se utilizará un cuestionario estructurado con preguntas cerradas y escala Likert, el cual será administrado de forma anónima. El cuestionario incluirá preguntas sobre:

Frecuencia y duración del uso de diuréticos

Motivos para el consumo (médico, control de peso, fines estéticos, entre otros).

Percepción de riesgos y beneficios.

Impacto en la salud física y mental

En la fase cualitativa, se realizarán entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas para explorar en mayor profundidad las experiencias personales, las percepciones de las participantes sobre el consumo de diuréticos y el impacto emocional y social que ha tenido en sus vidas. Las entrevistas serán grabadas y transcritas para su posterior análisis.

RESULTADOS

Tabla 1

Usa diuréticos regularmente para control su peso

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	8	20%
En desacuerdo	4	10%
Neutral	2	5%

De acuerdo	15	37,50%
Totalmente de acuerdo	11	27,50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro.

La mayoría de los encuestados (65%) (sumando las respuestas "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") apoya el uso regular de diuréticos para el control de peso, con un 37,5% simplemente de acuerdo y un 27,5% totalmente de acuerdo. El 30% de los encuestados (20% "Totalmente en desacuerdo" y 10% "En desacuerdo") rechaza esta práctica, lo que sugiere cierta preocupación o desaprobación sobre el uso de diuréticos para fines de control de peso. Solo un 5% de los encuestados se mantiene neutral, lo que indica que la mayoría de las personas tiene una postura clara sobre este tema. El hecho de que el 65% de los participantes esté a favor del uso regular de diuréticos para el control de peso puede reflejar una creencia en su efectividad o, posiblemente, una falta de conciencia sobre los riesgos potenciales asociados a su uso prolongado en este contexto. Sin embargo, el 30% que está en desacuerdo muestra que existe una porción significativa de la población que no aprueba esta práctica, posiblemente por preocupaciones relacionadas con la salud. Este tipo de resultados puede ser relevante para analizar comportamientos relacionados con la salud y el uso de medicamentos, ya que los diuréticos no son típicamente recomendados para la pérdida de peso, y su uso indiscriminado podría conllevar riesgos. Por lo tanto, podría ser necesario educar a las personas sobre los posibles peligros de utilizar diuréticos como una herramienta de control de peso.

Tabla 2

Considera que los diuréticos son seguros si se usan a largo plazo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	10%
En desacuerdo	6	15%
Neutral	0	0%
De acuerdo	11	27,50%
Totalmente de acuerdo	19	47,50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro.

En cuanto al análisis más detallado de la tabla, se puede interpretar que la mayoría de los encuestados (47,5%) tiene una postura firme y favorable hacia la seguridad del uso prolongado de los diuréticos, lo que indica una percepción positiva sobre su efectividad o seguridad clínica a largo plazo. El grupo que simplemente está "De acuerdo" (27,5%) también refuerza esta tendencia, aunque su nivel de certeza podría ser un poco menor. Por otro lado, el 25% que está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo refleja una preocupación o desconfianza respecto al uso prolongado de los diuréticos. Es importante destacar que no hay respuestas neutrales, lo que indica que el tema polariza a los participantes, probablemente porque se trata de un asunto relacionado con la salud, lo que tiende a generar posiciones más definidas. La mayoría (75%) de los encuestados considera que los diuréticos son seguros a largo plazo, pero existe una minoría significativa (25%) que expresa preocupación o rechazo hacia esta idea. Este tipo de datos pueden ser valiosos para evaluar las percepciones sobre medicamentos comunes y podrían guiar decisiones en torno a campañas informativas o investigaciones adicionales sobre su uso prolongado.

Tabla 3

Siente que los diuréticos le ayudan a alcanzar sus objetivos estéticos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	5%
En desacuerdo	3	7,5%
Neutral	5	12,50%
De acuerdo	9	22,50%
Totalmente de acuerdo	21	52,50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro.

Más de la mitad de los encuestados (52,5%) cree firmemente que los diuréticos son útiles para lograr sus metas estéticas, lo que refleja una alta percepción de efectividad. Sumando este grupo al 22,5% que está de acuerdo, se obtiene que el 75% de los encuestados considera que los diuréticos contribuyen de alguna manera a sus objetivos estéticos. Solo un pequeño porcentaje (12,5%) se muestra neutral, mientras que una minoría (12,5% en total) está en desacuerdo. Esto sugiere que, dentro de este grupo, los diuréticos tienen una percepción positiva en cuanto a su efecto. El alto porcentaje (75%) de mujeres que cree que los diuréticos les ayudan a alcanzar sus objetivos estéticos es significativo. Esto sugiere una fuerte asociación entre el uso de estos medicamentos y la percepción de mejora en la apariencia física. Sin embargo, los diuréticos están diseñados principalmente para tratar afecciones médicas como la retención de líquidos y no para objetivos estéticos. El uso inadecuado o prolongado de diuréticos con fines estéticos puede tener consecuencias graves para la salud, lo que indica una posible necesidad de mayor información o educación sobre los riesgos asociados. Esta encuesta proporciona una visión importante sobre cómo las mujeres en estas zonas de Milagro perciben y utilizan los diuréticos, posiblemente reflejando tendencias locales en torno a la estética y el bienestar físico.

Tabla 4

¿Cree usted que el uso de diuréticos pueda afectar negativamente su salud a largo plazo?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	21	52,50%
En desacuerdo	9	22,5%
Neutral	5	12,50%
De acuerdo	3	7,50%
Totalmente de acuerdo	2	5%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro.

La mayoría de los encuestados (75%) (sumando "Totalmente en desacuerdo" y "En desacuerdo") no cree que el uso de diuréticos tenga un impacto negativo en su salud a largo plazo. Esto sugiere una percepción generalizada de que los diuréticos no representan un riesgo importante para la salud, al menos desde la perspectiva de estos participantes. Por otro lado, solo un 12.5% (sumando "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") piensa que el uso de diuréticos podría tener efectos negativos a largo plazo. Esto indica que una pequeña minoría está preocupada por los riesgos asociados a su uso prolongado. El 12.5% restante se muestra neutral, lo que refleja una falta de certeza o conocimiento

sobre el tema. Los resultados indican que la mayoría de los participantes subestiman los riesgos potenciales del uso prolongado de diuréticos, lo que podría ser preocupante desde una perspectiva de salud pública, dado que estos medicamentos pueden tener efectos adversos a largo plazo si se utilizan sin supervisión médica adecuada. La baja preocupación por los riesgos sugiere la necesidad de mayor concienciación y educación sobre los posibles efectos negativos de los diuréticos en la salud.

Tabla 5

Se siente ansiosa o preocupada si no usa diuréticos regularmente

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	15%
En desacuerdo	7	17,5%
Neutral	2	5%
De acuerdo	13	32,50%
Totalmente de acuerdo	12	30%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro.

Según los datos obtenidos en las encuestas el 62,5% de las encuestadas (sumando las categorías "De acuerdo" y "Totalmente de acuerdo") experimentan algún grado de ansiedad o preocupación cuando no usan diuréticos regularmente. Esto puede indicar una fuerte dependencia psicológica o emocional hacia el uso de diuréticos. El 32,5% de las mujeres (15% "Totalmente en desacuerdo" y 17,5% "En desacuerdo") no sienten ansiedad o preocupación si dejan de usar diuréticos. Un 5% se mantiene neutral, lo que indica que algunas mujeres no tienen una postura definida sobre el impacto emocional de no usar diuréticos. El hecho de que más del 60% de las encuestadas sienta ansiedad o preocupación si no usan diuréticos regularmente podría ser preocupante, ya que sugiere un posible hábito o dependencia emocional vinculada a su uso. Esto puede reflejar una percepción errónea sobre la necesidad constante de estos medicamentos para mantener un determinado aspecto físico o bienestar, a pesar de que el uso prolongado de diuréticos puede acarrear riesgos significativos para la salud. Estos datos podrían señalar la importancia de campañas de educación sobre el uso adecuado de medicamentos, así como la necesidad de proporcionar apoyo psicológico o educativo para quienes puedan estar desarrollando dependencias innecesarias a los diuréticos.

Tabla 6

¿Cree usted que tiene suficiente información sobre los riesgos del uso prolongado de diuréticos?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	13	32,5%
En desacuerdo	10	25%
Neutral	2	5%
De acuerdo	8	20%
Totalmente de acuerdo	7	17,50%
TOTAL	40	100%

Fuente: Encuesta a las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro.

Respecto a los datos tabulados en las encuestas se observa que el 57,5% de las encuestadas (32,5% "Totalmente en desacuerdo" y 25% "En desacuerdo") no creen tener suficiente información sobre los

riesgos asociados al uso prolongado de diuréticos. Esto revela una significativa falta de conocimiento en la mayoría de las mujeres encuestadas. Solo el 37,5% de las mujeres (20% "De acuerdo" y 17,5% "Totalmente de acuerdo") consideran estar informadas sobre los riesgos, lo cual es una minoría considerable. Un 5% de las encuestadas se mantiene neutral, sin una postura clara sobre el nivel de información que poseen. Este resultado muestra que la mayoría de las mujeres (57,5%) no se siente bien informada sobre los riesgos del uso prolongado de diuréticos. Esto es preocupante, dado que el uso indebido de estos medicamentos puede acarrear consecuencias graves para la salud, como desequilibrios electrolíticos, deshidratación o problemas renales. La falta de conocimiento puede estar contribuyendo al uso inadecuado o innecesario de diuréticos en contextos como el control de peso o fines estéticos. Estos resultados sugieren la necesidad de implementar programas educativos o campañas de concientización que informen a las personas sobre los riesgos reales del uso prolongado de diuréticos, especialmente en comunidades donde su uso pueda ser común sin supervisión médica adecuada.

DISCUSIÓN

El uso de diuréticos ha sido un tema controvertido, especialmente en el contexto del control de peso y la búsqueda de objetivos estéticos. Las encuestas realizadas a mujeres en Cdla. Nuevo Milagro y Pradera del cantón Milagro revelan una serie de actitudes y percepciones sobre el uso de diuréticos que merecen un análisis más profundo.

La mayoría de las encuestadas (75%) considera que los diuréticos son seguros para su uso a largo plazo. Esta percepción podría estar influenciada por la falta de información sobre los riesgos asociados a su uso prolongado. A pesar de que los diuréticos son efectivos para tratar condiciones médicas específicas, su uso como herramienta para el control de peso puede llevar a malentendidos sobre su seguridad y efectividad. Esto resalta la importancia de una educación adecuada sobre el propósito y los efectos de estos medicamentos.

Un hallazgo clave es que el 62,5% de las participantes siente ansiedad o preocupación si no usan diuréticos regularmente. Este dato sugiere una posible dependencia emocional hacia el uso de diuréticos, que podría estar vinculada a la percepción de que son esenciales para mantener un determinado estado físico o estético. Tal dependencia podría ser perjudicial, ya que puede conducir a un uso inadecuado que ignore las recomendaciones médicas.

La preocupación más alarmante surge del hecho de que un 57,5% de las encuestadas no cree tener suficiente información sobre los riesgos del uso prolongado de diuréticos. Esta falta de conocimiento puede resultar en decisiones mal informadas y en la normalización de prácticas potencialmente dañinas. La educación sobre los efectos secundarios y los riesgos de salud asociados con el uso prolongado de diuréticos es esencial para empoderar a las personas a tomar decisiones más saludables.

Los riesgos asociados con el uso prolongado de diuréticos incluyen deshidratación, desequilibrios electrolíticos, daño renal y otros problemas de salud. Estos riesgos son particularmente relevantes en el contexto de la búsqueda de objetivos estéticos, donde las mujeres pueden no estar plenamente conscientes de las consecuencias. Por lo tanto, es crucial que se implementen intervenciones educativas que informen sobre el uso seguro de medicamentos y promuevan alternativas saludables para el control de peso.

El uso de diuréticos entre las mujeres de Cdla. Nuevo Milagro y Pradera refleja una compleja interacción entre la percepción de seguridad, la efectividad percibida y la falta de información sobre los riesgos. Es fundamental que se realicen esfuerzos para educar a la población sobre el uso adecuado de diuréticos y sus riesgos, además de promover enfoques alternativos más seguros para el control del

peso. Este enfoque no solo puede mejorar la salud individual, sino también contribuir a un cambio en la cultura que valora la salud y el bienestar por encima de las metas estéticas impuestas socialmente.

CONCLUSIONES

El alto interés en bajar de peso y sentirse bien con su apariencia física, aumenta el consumo de diversos productos dietéticos ya que existe una gran incidencia de personas que comercializan e invitan a consumir dichos productos con la finalidad de “beneficiar a la población”. El consumir los productos diuréticos ha ocasionado irresponsabilidad en las mujeres debido a que la mayoría de ellas, se dejan llevar por su círculo social y no acuden a un médico, sino que se auto medican.

La dependencia emocional hacia los diuréticos sugiere que estos medicamentos pueden ser utilizados no solo como herramientas de salud, sino como elementos que influyen en la autoimagen y la percepción personal. Esta situación resalta la necesidad de abordar no solo el aspecto físico de la salud, sino también el bienestar emocional y psicológico. Se pueden implementar programas de apoyo psicológico y grupos de discusión que ayuden a las personas a encontrar alternativas saludables para manejar la ansiedad relacionada con el peso y la apariencia, en lugar de recurrir a medicamentos que podrían ser perjudiciales.

La falta de información adecuada sobre los riesgos asociados al uso de diuréticos puede llevar a la desinformación y a la difusión de mitos que pueden ser dañinos. Las campañas educativas deberían enfocarse en la divulgación de información basada en evidencia, utilizando canales accesibles y comprensibles para la población. También sería beneficioso incluir testimonios de profesionales de la salud y casos reales que ilustren las consecuencias negativas de un uso inapropiado, promoviendo una comprensión clara y realista de la situación.

Promover enfoques alternativos y saludables para el control del peso es crucial no solo para la salud física, sino también para el bienestar mental. La educación sobre nutrición, la importancia del ejercicio regular y la creación de hábitos sostenibles debe ser prioritaria. Iniciativas comunitarias que ofrezcan talleres sobre alimentación saludable, ejercicio y bienestar emocional pueden ser efectivas en la construcción de una cultura que valore la salud integral, en lugar de depender de soluciones rápidas que pueden ser perjudiciales. Además, el acompañamiento médico en la gestión del peso puede proporcionar un enfoque más seguro y sostenible.

REFERENCIAS

- Barakat, S., McLean, SA, Bryant, E., Le, A., Marks, P., National Eating Disorder Research Consortium, Aouad, P., Barakat, S., Boakes, R., Brennan, L., Bryant, E., Byrne, S., Caldwell, B., Calvert, S., Carroll, B., Castle, D., Caterson, I., Chelius, B., Chiem, L., ... Maguire, S. (2023). Factores de riesgo de los trastornos alimentarios: hallazgos de una revisión rápida. *Journal of Eating Disorders*, 11 (1). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
- Benyamin, R., & Rouse, M. (2021). Adverse effects of diuretics: A comprehensive review. *Journal of Pharmacy Practice*, 34(2), 161-168. <https://doi.org/10.1177/0897190021990430>
- Berruecos Villalobos, L. (2010). Drogadicción, farmacodependencia y drogodependencia: definiciones, confusiones y aclaraciones. *Cuicuilco*, 17(49), 61–81. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592010000200005
- Caceres, A., & Mendez, M. (2019). Guidelines for the sustainable cultivation and harvest of medicinal plants. *Journal of Ethnopharmacology*, 235, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2018.03.042>
- Ceja Ramírez, LG (2015). Relación del consumo de productos para bajar de peso con el sobrepeso y la obesidad en profesores universitarios de Puebla, México. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia*, 63 (1), 87–92. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n1.48131>
- Cruz-Aranda, J Enrique. (2018). Fármacos diuréticos: alteraciones metabólicas y cardiovasculares en el adulto mayor. *Medicina interna de México*, 34(4), 566-573. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i4.1684>
- Estrada, N., & Chirinos, A. (2023). FACTORES DE RIESGO DE FARMACODEPENDENCIA EN MÉDICOS ANESTESIOLOGOS. *Revista de la Facultad de Medicina*, 46(1). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_fmmed/article/view/26022
- Fitzgerald, K. A., & Fuchs, K. H. (2020). Overview of diuretics: Mechanisms of action and clinical applications. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, 45(3), 577-586. <https://doi.org/10.1111/jcpt.13161>
- Ghosh, R., & Dey, P. (2019). Diuretics: Uses, mechanisms, and clinical implications. *Cardiovascular Therapeutics*, 2019, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2019/4569137>
- Gibbs, R. (2021). Diuretic misuse in eating disorders: Understanding the psychological and physical risks. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 28(3), 345-358. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09745-6>
- González, A. & Romero, M. (2020). Efectos de los diuréticos sobre la función renal: Impacto hidroelectrolítico y mecanismos de acción en la nefrona. *Revista de Farmacología Clínica*, 15(2), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.rfc.2020.05.003>
- Hossain, M. A., & Farhana, N. (2021). Pharmacological effects of diuretics: Mechanisms and therapeutic uses. *Journal of Clinical Medicine*, 10(5), 1021. <https://doi.org/10.3390/jcm10051021>
- La Cruz Martinez, D., & Esmeralda, M. (2021). Efecto diuretico del extracto hidroalcoholico de las hojas de Sonchus Oleraceus (L) L (Cerraja) experimento en Rattus Rattus Var. Albinus. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
- López, A. M., & Salas, F. (2020). Best practices for sustainable harvesting of medicinal plants: A review. *Sustainability*, 12(3), 1034. <https://doi.org/10.3390/su12031034>

- Martinez, D., & Ortega, A. (2019). The role of natural diuretics in weight management: Efficacy and safety. *Nutrition Reviews*, 77(3), 195-205. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy046>
- McCormick, R. (2020). Diuretics: Overview and clinical applications. *American Family Physician*, 102(8), 494-501. Retrieved from <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2020/1015/p494.html>
- Nguyen, T., & Chen, K. (2022). Diuretics and their potential side effects: A review for clinicians. *American Journal of Medicine*, 135(7), 821-828. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2022.01.014>
- Rosenberg, J. A., & Ball, K. (2022). Understanding the pharmacology of diuretics: Clinical applications and patient management. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 44(2), 285-295. <https://doi.org/10.1007/s11096-021-01220-x>
- Santacruz, C. (2017). Diuréticos: uso clínico racional. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas (Quito)*, 6(3-4), 231-243. Recuperado a partir de https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CIENCIAS_MEDICAS/article/view/476
- Schmidt, D., & Fischer, M. (2020). Diuretic-induced electrolyte disturbances and their management. *Cardiovascular Drugs and Therapy*, 34(4), 593-602. <https://doi.org/10.1007/s10557-020-06020-6>
- Sequeira-Cordero, Andrey, Blanco-Vargas, Marilyn, & Brenes Sáenz, Juan Carlos. (2022). Dependencia de sustancias psicoactivas en Costa Rica: aspectos epidemiológicos y neurobiológicos de una enfermedad incomprensida. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19 (2), 531-552. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v0i19.48064>
- Uriarte Bonilla, V. R. (2024). *Manual clínico de los antidepresivos*. Editorial Alfíl.
- Zarrouk, A., & Riahi, A. (2021). Diuretics classification and pharmacology. *Pharmacological Research*, 163, 105204. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2020.105204>