

TIPS SOBRE SOSTENIBILIDAD PARA EL MÉDICO DE FAMILIA

12 claves para una atención
primaria más responsable



La sostenibilidad empieza en la consulta: cada decisión clínica puede reducir el sobreuso, los residuos, los desplazamientos y el impacto ambiental sin perder calidad asistencial.

01

Prescribe solo lo necesario (y durante el tiempo justo)

La sobremedicalización genera impacto ambiental y clínico por fabricación, transporte y residuos.

- Evita tratamientos “por si acaso”.
- Ajusta la duración según guías y evidencia real, por ejemplo antibióticos cortos cuando estén indicados.

Sostenibilidad clínica = buena práctica médica.

02

Prioriza medicamentos con menor huella ambiental cuando sea posible

Algunos fármacos tienen mayor impacto ecológico:

- Inhaladores presurizados (pMDI) > inhaladores de polvo seco (DPI).
- Evita AINEs crónicos innecesarios por su impacto renal y ambiental.

Si la eficacia clínica es equivalente, elige la opción más sostenible.

03

Reduce pruebas complementarias de bajo valor

Las pruebas innecesarias aumentan efectos secundarios, consumen recursos, generan residuos y provocan cascadas diagnósticas.

Aplica la pregunta:

“¿qué cambiará en la conducta clínica este resultado?”

Si la respuesta es “nada”, probablemente no es necesaria.

04

Promueve estilos de vida como intervención terapéutica real

La actividad física, la dieta saludable y el abandono del tabaco, el alcohol y otras drogas reducen enfermedad y consumo farmacológico.

Son la intervención más sostenible que existe.

Prescribir ejercicio o dieta es también una acción climática indirecta.

05

Usa la consulta no presencial con criterio

La telemedicina bien utilizada reduce desplazamientos, disminuye emisiones y mejora la accesibilidad, pero debe evitarse cuando compromete la calidad diagnóstica.

Sostenibilidad ≠ deshumanización.

06

Optimiza el uso de material fungible en consulta

- No abras material “por si acaso”.
- Ajusta el uso de guantes a la indicación real.
- Evita duplicidades de impresiones y formularios.
- Revisa las caducidades periódicamente.

Menos residuos = menos costes y menos impacto ambiental.

07

Fomenta la adherencia para evitar consumo innecesario

Los tratamientos mal cumplidos generan:

- Fracaso terapéutico.
- Repetición de pruebas.
- Más visitas y más fármacos.

Invertir 2 minutos en explicar bien ahorra recursos a largo plazo.

08

Deprescribe de forma sistemática

La deprescripción reduce eventos adversos, disminuye el consumo de recursos y mejora la calidad de vida, especialmente en pacientes pluripatológicos y ancianos.

09

Educa al paciente en el uso responsable del sistema sanitario

- Explica cuándo no acudir a urgencias.
- Desmitifica la necesidad de antibióticos o pruebas.
- Normaliza la evolución natural de procesos banales.

La educación sanitaria es prevención de sobreuso.

10

Sé ejemplo y agente de cambio dentro del equipo

El médico de familia puede:

- Liderar prácticas responsables en el centro de salud.
- Sensibilizar al equipo (enfermería y residentes).
- Participar en protocolos de bajo valor.

11

Optimiza derivaciones y seguimientos

Las derivaciones innecesarias generan desplazamientos, pruebas

duplicadas y consultas de escaso valor.

- Deriva cuando haya una pregunta clínica clara.
- Evita seguimientos hospitalarios redundantes cuando el control pueda hacerse en atención primaria.
- Coordina y cierra los circuitos de vuelta al médico de familia.

12

Evita planes terapéuticos inviables

La sostenibilidad también es social:

- Adapta las intervenciones al contexto del paciente.
- Evita planes terapéuticos imposibles de cumplir.

Menos inequidad = menos fracaso terapéutico = menos sobreuso del sistema.



Tres ideas para recordar

**Prescribir
mejor**

**Reducir el
sobreuso**

**Cuidar el
sistema**

La sostenibilidad empieza en la consulta, pero se consolida en el sistema.