

Salud



PARACETAMOL E IBUPROFENO

NO HAY QUE ABUSAR DE LOS AMIGOS

Si no están en el botiquín de casa o en el bolso, seguro que forman parte de la lista de la compra, junto al pan. **No podemos pasar sin ellos** ante un simple dolor de cabeza o unas décimas de fiebre, pero quizá deberíamos. **Nuestro hígado, corazón o estómago lo agradecerían.** ¿Eres más de paracetamol o de ibuprofeno?

Por pequeño que sea, a veces no aguantamos el dolor. No importa que sea de muelas, muscular, menstrual o de cabeza: queremos que pare, y pronto. Y si por unas décimas de fiebre no estamos al cien por cien, también deseamos que baje rápido nuestra temperatura corporal. Por suerte, en nuestro entorno es fácil dar con la solución. Recurrimos a analgésicos y antipiréticos que no necesitan receta médica y, en múltiples ocasiones, lo hacemos más de lo que debiéramos. Abusamos de su uso y de sus dosis.

El paracetamol y el ibuprofeno son dos de los más comunes y populares recursos. No se cuelan en el podio de los fármacos más vendidos, pero casi. Según los últimos datos del Observatorio del Medicamento (2017), entre las 10 marcas que acumulan un mayor número de ventas en las farmacias españolas, dos contienen paracetamol y una ibuprofeno. Y de los 105,27 millones de unidades expeditas de esos 10 productos, los paracetamoles acumulan un total de 18,19 millones y el ibuprofeno 7,09, una cifra nada desdeñable si tenemos en cuenta que el medicamento que lidera la tabla, Nolotil®, ha alcanzado los 20,25 millones.

POR UN USO RACIONAL.

Pero este ranking podría variar en los próximos meses. Desde diciembre de 2018, el paracetamol y el ibuprofeno son productos algo más baratos, debido a la revisión a la baja del coste de más de 15.000 medicamentos, lo que provocará un ahorro de casi 250 millones de euros.

Además, al tratarse de medicamentos de venta libre, es habitual que su consumo se haga de forma automedicada. Una práctica que, a veces, conlleva riesgos. El uso excesivo e inadecuado de los anti-



Cuanto menos, mejor. Aunque la Dosis Diaria Definida es de 1.200 mg para el ibuprofeno, siempre es recomendable tomar lo mínimo necesario: a veces, con 400 o 600 mg desaparece el dolor.

Paracetamol e ibuprofeno no son iguales. Antes de decantarse por uno o por otro, hay que considerar el perfil del paciente y cuáles son sus dolencias.

bióticos, por ejemplo, hace que cada vez sean más frecuentes y preocupantes los casos de bacterias multirresistentes. Y hay que estar alerta, porque también el empleo inapropiado del paracetamol y el ibuprofeno tiene efectos contraproducentes. Por eso, aunque no precisen diagnóstico o prescripción médica, sigue siendo recomendable prestar atención al consejo farmacéutico: “Es fundamental un asesoramiento profesional para valorar la opción más adecuada en cada caso”, advierte Irene Suárez, farmacéutica del Departamento de Productos y Servicios del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. De esta manera, el uso de estos productos es racional: “Los pacientes reciben la medicación apropiada para sus condiciones clínicas, en dosis que se ajustan a sus requerimientos individuales, durante un período de tiempo adecuado y al menor coste para ellos y la comunidad”, redonda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

PRECAUCIÓN AL ELEGIR.

Para muchos, la mala fama y el debate reciente en torno al paracetamol y el ibuprofeno, aliados recurrentes, se acabaría si se dispensasen con receta médica, con el fin de evitar su abuso y sus efectos. “Que un medicamento se dispense sin receta no significa que se encuentre exento de riesgo –insiste Suárez–. Es necesario seguir las instrucciones y advertencias de los prospectos, tener precaución especial en niños y pacientes que estén con otros tratamientos y, en el caso de no remitir el dolor o la fiebre, acudir al médico”.

También se debe tener cuidado con las dosis, pues rebasar los límites recogidos en los prospectos puede tener consecuencias perjudiciales, sin contar el riesgo de su interacción con otros fármacos. Si te excedes, no lo dudes: **consulta de inmediato con un médico o farmacéutico o llama al Servicio de Información Toxicológica (915 620 420).**



Conviene recordar algo importante: estos dos medicamentos no son iguales. Para decantarse por uno u otro hay que considerar qué se quiere tratar, el tipo de paciente y otros problemas de salud que pudiera sufrir.

EL PARACETAMOL NO SIEMPRE VALE.

Qué es. Este medicamento con actividad analgésica y antipirética (reducción de la fiebre) se emplea en el tratamiento sintomático del dolor ocasional leve o moderado (muscular, dental, menstrual o de cabeza) y en estados febriles de gripe o resfriado. Sin embargo, estudios publicados en 2015 y 2016 en revistas como *Respirology* o *The Lancet* demuestran que es inútil para la gripe y el dolor de espalda baja o lumbar. También se usa en combinación con descongestivos como la fenilefrina para estados gripales, o con otros analgésicos como los opiáceos para el tratamiento de dolores más intensos provocados, por ejemplo, por operaciones quirúrgicas.



De las **10** marcas más vendidas, **2** contienen paracetamol y **1**, ibuprofeno.

Sobres, cápsulas, comprimidos, supositorios, jarabes... En España se comercializan cerca de 350 presentaciones con paracetamol, de las que 110 se pueden adquirir sin receta, como Gelocatil® o Termalgin®.

Dosis máxima diaria. Los expertos recomiendan tomar la dosis mínima necesaria y durante el menor tiempo posible. En los niños de 3 a 32 kg, la máxima es de 60 mg/kg/día repartidos en 4 o 6 tomas diarias. Y en adultos y adolescentes de más de 15 años y con más de 50 kg, las dosis deben ser de 325 a 650 mg cada 4-6 horas o de 500 a 1.000 mg cada 6-8 horas, sin superar los 4 g al día.

Contraindicaciones. No deben tomar paracetamol personas con enfermedad hepática grave o hepatitis viral, ya que este fármaco se metaboliza a través del hígado. Por supuesto, también está contraindicado en alérgicos a este medicamento.

Consecuencias de su abuso. El empleo de paracetamol durante periodos prolongados de tiempo sin supervisión

Para aclarar dudas, tienes una 'app'

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos cuenta con una fuente de información de medicamentos disponible para los pacientes a través de Bot PLUS Web. Además, tienen una aplicación gratuita para dispositivos móviles, Medicamento Accesible PLUS, que incluye información sobre medicinas dirigida a pacientes y en un formato accesible.

médica incrementa el riesgo de sufrir daño renal y hepático. Las posibilidades de infarto e ictus en personas asiduas al medicamento aumentan en un 68%, y de muerte temprana en un 63%, según una investigación publicada en 2015 en la revista *Annals of the Rheumatic Diseases*. Ese año, una británica de 17 años falleció tras un fallo hepático provocado por una sobredosis para calmar su dolor de estómago (tenía en sangre tres veces más del límite permitido). Con el objetivo de evitar los efectos adversos por el uso prolongado, desde finales de 2017 la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) estableció que las presentaciones de paracetamol con dosis de 1.000 mg (1 g) por comprimido se comercializaran con receta médica, con la excepción de aquellos envases que contengan un máximo de 10 comprimidos o sobres.

Cuándo no tomarlo, aunque se hace. En ningún caso está indicado tomar alcohol mientras se está en tratamiento farmacológico. Y esto es muy importante en el caso del paracetamol, pues ambos se eliminan por vía hepática, por lo que se incrementa la toxicidad y el riesgo de sufrir efectos adversos. Pero también hay que tener precaución con los antigripales. Muchos presentan en su composición combinaciones de descongestivos, antialérgicos y analgésicos como el paracetamol, así que resulta innecesario tomar otra dosis adicional de este producto, ya que esto aumentaría la toxicidad y el riesgo de padecer consecuencias indeseadas.

IBUPROFENO: ABSTENERSE ASMÁTICOS.

Qué es. Como el paracetamol, es un medicamento analgésico y antipirético, pero también un antiinflamatorio no esteroideo (AINE) que puede utilizarse en combinación con otros analgésicos, antialérgicos o descongestivos. El ibuprofeno está indicado para el tratamiento del dolor leve o

La experta

Irene Suárez

“No hay ningún fármaco exento de riesgos”



¿El paracetamol y el ibuprofeno son medicamentos seguros? Se consideran seguros si se utilizan en las dosis y periodos de tiempo adecuados. Se debe administrar siempre la dosis más baja con la que consiga el efecto deseado. No obstante, no hay medicamento exento de riesgos.

¿Por qué está tan extendida la posología de 600 mg en ibuprofeno, cuando con 400 mg es suficiente? La administración de tres dosis de 400 mg al día se ajusta a la Dosis Diaria Definida, que es de 1.200 mg. Además, siempre es recomendable tomar la dosis mínima necesaria, que en cada paciente variará en función del peso y de la edad, y durante el menor tiempo posible. Si con un comprimido de 400 mg desaparece el dolor, no es preciso tomar el de 600 mg. Aumentar la dosis de ibuprofeno no añade eficacia en el tratamiento del dolor, pero sí podría, por el contrario, aumentar sus efectos adversos.

¿Hay que mentalizar a la población? Es vital impulsar una mayor conciencia entre la población sobre el uso responsable de estos medicamentos. En el ibuprofeno, las dosis de 400 mg están autorizadas para su dispensación sin receta, mientras las de 600 mg sí la requieren. En muchos casos, los farmacéuticos se ven sometidos a la presión asistencial de pacientes que consideran que la prescripción inicial justifica el uso continuado del tratamiento o afirman que el médico les ha indicado que lo mantengan.

La Agencia Europea del Medicamento prohibió hace poco la venta del paracetamol de liberación prolongada. ¿Qué alcance tiene este anuncio? Acordó la retirada del mercado de los medicamentos que contienen paracetamol diseñados para liberar el principio activo durante un periodo largo (medicamentos de liberación modificada). El motivo es que para estos formatos se ha podido detectar un mayor riesgo de sobredosis y dificultad en su tratamiento. No se trata de ninguna alerta sobre la calidad de estos medicamentos, sino de una medida para minimizar los riesgos de exceder la dosis. Tal y como la propia Agencia estableció en su informe, cuando se utiliza correctamente y en las dosis recomendadas, el paracetamol es un tratamiento eficaz y seguro para el dolor y la fiebre. Los pacientes pueden continuar usando los medicamentos que lo contienen de acuerdo con las instrucciones descritas en los prospectos, en particular respecto a la cantidad que se debe tomar.

*Farmacéutica del Departamento de Productos y Servicios del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.



moderado, en especial cuando cursa con inflamación, como artritis, artrosis, migraña, dolor menstrual y en estados febriles. De las 150 presentaciones con ibuprofeno que hay en España, 32 se pueden adquirir sin receta.

Dosis máxima diaria. En adultos, se emplean dosis de 400 a 600 mg cada 6-8 horas, con un máximo de 2.400 mg al día, mientras que en adolescentes de 12 a 18 años no se debe pasar de 1.600 mg. De 3 meses a 11 años, la dosis se establece en 20-30 mg/kg/día repartidos en 3-4 tomas. El ibuprofeno se puede tomar con o sin alimentos. No obstante, para evitar molestias de estómago, se recomienda hacerlo con ellos, y si el uso es reiterado, con protectores para este órgano digestivo.

Contraindicaciones. Bajo ningún concepto deben ingerirlo personas alérgicas al ibuprofeno, ni pacientes que hayan experimentado crisis asmáticas tras haber utilizado medicamentos similares, como ácido acetil salicílico u otros AINEs. Tampoco lo consumirán individuos con úlcera gástrica, enfermedad inflamatoria intestinal, insuficiencia renal o hepática graves. Además, no es bueno durante el tercer trimestre de embarazo ni en la lactancia, y está



Si viajas por Europa, en la farmacia hay otras dosis

En otros países de nuestro entorno, la situación es similar para este tipo de medicamentos. Pero llama la atención el caso del ibuprofeno en Europa: para adultos, **las dosis más habituales son más bajas que en España, pues están entre los 200 o 400 mg en marcas comerciales** como Advil®, Aktren® o Nurofenem®. Iguales a las españolas son las presentaciones en paracetamol, pues van desde 325 mg hasta 1.000 mg en medicamentos como Tylenol®, Doliprane® o Mexalen®.

Tratamientos prolongados con ibuprofeno incrementan el riesgo de sufrir ataques cardíacos o cerebrales y úlceras gastrointestinales.

contraindicado en pacientes que utilicen otros fármacos que puedan aumentar el riesgo de úlcera gastrointestinal o insuficiencia renal. Aunque, como recuerda la experta, “son recomendaciones generales. El médico decidirá según el caso la relación riesgo-beneficio”.

Consecuencias de su abuso. Dosis altas o tratamientos prolongados con ibuprofeno incrementan el riesgo de sufrir ataques cardíacos (infartos de miocardio) o cerebrales, úlceras o hemorragias gastrointestinales. También, como apuntaba hace un año el Instituto Nacional de la Salud y de la Investigación Médica de Francia (Inserm), esta práctica puede repercutir en la salud reproductiva del hombre, disminuyendo la producción de testosterona y causando impotencia sexual. La Clínica de Universidad de Navarra, por su parte, advierte de que, como buen AINE, puede afectar al riñón. Por todo ello se recomienda no exceder ni la dosis ni la duración del tratamiento. En 2015, incluso la Aemps alertó del riesgo cardiovascular asociado al consumo en altas dosis (2.400 mg o más cada día) y aconsejó a los profesionales sanitarios no administrarlas a pacientes con patologías cardiovasculares graves como insuficiencia cardíaca, cardiopatía isquémica establecida, enfermedad arterial periférica o enfermedad cerebrovascular. Aun así, no hay información que sugiera que existe un riesgo aumentado de infarto ni trombosis con el uso ocasional o si no se superan los 1.200 mg al día de ibuprofeno.

Cuándo no tomarlo, aunque se hace. Al igual que sucede con el paracetamol, hay que tener precaución con los antigripales, ya que muchos presentan ibuprofeno en su composición junto con descongestivos o antialérgicos, por lo que resulta innecesario, y potencialmente perjudicial, tomar otra dosis adicional. También deberían tener precaución los pacientes con hipertensión, antecedentes cardiovasculares o problemas gastrointestinales.