

La farmacia frente al dolor: recursos, protocolos y cercanía



El dolor, en cualquiera de sus formas, merece una respuesta ágil, eficaz y humana. La farmacia comunitaria, por su capilaridad, profesionalidad y accesibilidad, está en una posición única para ser el primer recurso sanitario frente al dolor, tanto para resolver como para acompañar.

El dolor es una de las principales causas de consulta sanitaria, no solo en los centros de salud y hospitales, sino también, en las oficinas de farmacia comunitaria. Cefaleas, dolores de espalda, episodios menstruales dolorosos, agudizaciones articulares o molestias dentales son solo algunos ejemplos de los síntomas que empujan a los pacientes a buscar consejo profesional en su farmacia de confianza.

Tal y como explica a *farmanatur* Ana Esquivas, Head of Medical Affairs de Grünenthal Iberia, la oficina de farmacia es el punto de contacto más frecuente dentro del sistema sanitario, tanto para pacientes como para sus cuidadores. Las consultas referidas al

dolor suponen el 22,5% de las consultas totales de la Farmacia Comunitaria y es uno de los motivos más habituales de visita. "Por su cercanía y confianza, el farmacéutico juega un papel clave no solo en aliviar el malestar, también puede orientar a los pacientes en el uso racional y correcto de los medicamentos", señala la experta.

Por tanto, el papel del farmacéutico va mucho más allá de la dispensación: escucha, orienta, adapta sus recomendaciones a cada caso y ofrece pautas para un manejo seguro y eficaz del tratamiento, opina Ana Esquivas. Esto resulta especialmente importante si tenemos en cuenta que, según el último "Barómetro del Dolor Crónico" de la Fundación Grünenthal, alrededor del 26% de la población en España convive con esta enfermedad crónica y que, muchos de esos pacientes, no se



“CREEMOS FIRMEMENTE EN UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL DEL DOLOR, EN EL QUE SE COMBINE LO MEJOR DE LA MEDICINA CON AQUELLAS SOLUCIONES COMPLEMENTARIAS QUE APORTEN VALOR AÑADIDO AL PACIENTE”, ANA ESQUIVAS (GRÜNENTHAL)

sienten suficientemente comprendidos o atendidos.

Dolor agudo y crónico: comprender la diferencia para actuar mejor

Uno de los pilares fundamentales en el abordaje del dolor es saber si nos enfrentamos a un episodio agudo o a un proceso crónico. Esta diferenciación es esencial, ya que condiciona el enfoque terapéutico y la forma en la que el farmacéutico puede intervenir, según los especialistas.

El dolor agudo es de corta duración, habitualmente inferior a seis semanas, y suele estar asociado a una causa concreta, como una lesión o una infección. Su función es protectora, ya que alerta al organismo de que algo no va bien, y el objetivo del tratamiento es eliminar la causa para lograr la curación. Generalmente responde bien a un tratamiento analgésico de corta duración y a medidas no farmacológicas.

Por el contrario, el dolor crónico se prolonga en el tiempo más allá de tres meses y pierde su función protectora para convertirse en un problema en sí mismo. Su origen puede ser desconocido o persistente, y a menudo está influido por factores físicos, emocionales y sociales. En estos casos, el tratamiento requiere un enfoque multidisciplinar que no solo incluye fármacos, sino también fisioterapia, apoyo psicológico y medidas de adap-

tación funcional. El objetivo terapéutico no siempre es la desaparición completa del dolor, sino mejorar la calidad de vida y recuperar la autonomía del paciente.

En la práctica diaria, las farmacias reciben mayoritariamente consultas por dolor agudo, muchas de ellas relacionadas con el estilo de vida, el estrés o la sobrecarga muscular. En estos casos, la intervención del farmacéutico es clave.

Retos

Gracias a su formación y a su contacto directo con los pacientes, los farmacéuticos comunitarios están en una posición

privilegiada para detectar señales de alerta, mejorar el seguimiento y adherencia al tratamiento y contribuir activamente a la mejora de la calidad de vida de quienes viven con dolor. Su implicación en el abordaje del dolor, dentro de un enfoque multidisciplinar, es esencial para avanzar hacia una atención sanitaria más cercana, eficaz y centrada en la persona, así como una comunicación multinivel entre Atención Primaria, Atención Especializada y la farmacia.

En este sentido, Ana Esquivas señala: “La adherencia es uno de los grandes retos que tenemos. Que el paciente tenga un buen cumplimiento del tratamiento, en las dosis y posología establecidas y durante el tiempo adecuado, es lo que va a permitir un mayor éxito del mismo”. Para lograrlo, hay que tener en cuenta dos puntos fundamentales: el primero, la información clara y adecuada al paciente y sus familiares sobre el plan terapéutico y el segundo, el abordaje multidisciplinar del dolor.

Para mejorar la adherencia, la experta de Grünenthal cree que la comunicación entre todos los profesionales sanitarios al cuidado de un paciente es fundamental así como dotarles de las herramientas que permitan dicha comunicación y un adecuado seguimiento por parte del equipo implicado. En ambos aspectos, los farmacéuticos comunitarios pueden desempeñar un rol clave. Su cercanía con el paciente, el hecho de ser los que dispensan los fármacos, hace que estén



“INVERTIR EN LA FORMACIÓN DE LOS FARMACÉUTICOS ES APOSTAR POR UNA ATENCIÓN SANITARIA MÁS CERCANA, RESOLUTIVA Y SEGURA”, ANA ESQUIVAS (GRÜNENTHAL)

LAS CONSULTAS REFERIDAS AL DOLOR SUPONEN EL 22,5% DE LAS CONSULTAS TOTALES DE LA FARMACIA COMUNITARIA Y ES UNO DE LOS MOTIVOS MÁS HABITUALES DE VISITA



en disposición de realizar un cierto seguimiento farmacológico y controlar la adherencia, simplemente comprobando que el paciente está acudiendo periódicamente a por sus fármacos.

Tratamientos disponibles: equilibrio entre eficacia, seguridad y comodidad

La farmacia comunitaria cuenta con un arsenal terapéutico cada vez más completo para abordar el dolor leve y moderado. Los tratamientos recomendados se dividen, principalmente, en farmacológicos y no farmacológicos.

Hoy en día hay muchas alternativas al propio tratamiento farmacológico, señala la experta de Grünenthal: “El ejercicio moderado en función de la patología del paciente, el mindfulness o incluso una dieta rica en ciertos alimentos, son un complemento eficaz que contribuye a mejorar el estado físico y emocional de las personas con dolor”.

Existen muchas alternativas a los medicamentos que pueden marcar la diferencia en el bienestar de las personas. Además, suelen conllevar menos efectos adversos, lo que los convierte en una alternativa muy interesante para muchos pacientes. El farmacéutico puede valorar cada caso y recomendar el abordaje más adecuado, guiando a cada persona hacia un tratamiento más integral y personalizado.

Ana Esquivas destaca: “Esta orientación profesional es clave para evitar el uso inadecuado de medicamentos y fomentar el autocuidado responsable”.

“En Grünenthal creemos firmemente en un enfoque multidimensional del dolor, en el que se combine lo mejor de la medicina basada en la evidencia con aquellas soluciones complementarias que realmente aporten valor añadido al paciente. Siempre bajo el consejo y supervisión de un profesional sanitario, este modelo contribuye a mejorar la calidad de vida del paciente y que se sienta más acompañado, comprendido y, en definitiva, mejor cuidado. Porque cada persona vive el dolor de una manera distinta, y el tratamiento debe adaptarse a esa realidad”, declara Ana Esquivas.

Formación continua frente al dolor

Aunque los farmacéuticos cuentan con una sólida formación de base, el dolor crónico es una enfermedad compleja que requiere una actualización constante. No se trata solo de un problema físico, sino de una experiencia que afecta también al estado emocional y la calidad de vida de quienes lo padecen. Muchas veces es invisible para el entorno, y por eso es fundamental que los profesionales que acompañan a estos pacientes tengan las herramientas adecuadas para escuchar, comprender y orientar de forma eficaz.

“Desde Grünenthal creemos firmemente que los farmacéuticos comunitarios juegan un papel esencial en este acompañamiento y para poder cumplir esa función con garantías, es imprescindible que cuenten con una formación específica y actualizada en dolor”, señala Ana Esquivas. Para contribuir a esta formación continua, han creado la plataforma Dolor.com, en la que ofrecen recursos y cursos dirigidos a farmacéuticos para mejorar su conocimiento en esta patología. Así, actualmente están disponibles programas como “La atención al paciente con dolor desde la farmacia comunitaria” o “Comunicación en dolor crónico como elemento de humanización”, que ayudan a mejorar la atención desde la farmacia y contribuyen al bienestar de los pacientes. Otros programas son: “Entendiendo el dolor y cómo abordarlo”, “Uso de la IA para una comunicación clínica eficaz en dolor” o “Cuida tu salud emocional para acompañar mejor a tu paciente con dolor crónico”. Estas iniciativas permiten a los farmacéuticos adquirir conocimientos clínicos, mejorar sus habilidades comunicativas y atender de forma más integral a quienes viven con dolor.

En definitiva, resume Ana Esquivas: “Invertir en la formación de los farmacéuticos es apostar por una atención sanitaria más cercana, resolutiva y segura. Cuanto más preparados estén, mejor podrán ayudar a mejorar el bienestar y la calidad de vida de quienes conviven con el dolor crónico”.