

# Tratamiento del dolor moderado en la farmacia

*La farmacia comunitaria dispone de una amplia gama de opciones disponibles para el alivio del dolor, que se adaptan a las necesidades individuales de cada persona*



**A** la mayoría de las personas el dolor les afecta en diferentes momentos de su vida, alterando en mayor o menor grado su vida personal, social o profesional. Cuando se trata de un dolor leve o moderado, las farmacias desempeñan un papel crucial dado que se convierten en un punto de referencia fundamental para facilitar la solución y promover el autocuidado de la salud entre la población.

La Ley de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos establece un marco regulatorio que permite la dispensación sin necesidad de receta médica de aquellos medicamentos destinados al autocuidado de la salud, así como para el tratamiento de síntomas o afecciones

menores que no requieran un diagnóstico previo o prescripción médica. No obstante, aunque estos medicamentos pueden ser adquiridos sin receta, su correcta utilización requiere del asesoramiento farmacéutico para garantizar un uso racional, de hecho, esta normativa subraya la importancia del autocuidado de la salud y reconoce “el papel esencial que desempeña el equipo farmacéutico en este proceso”. Al permitir la venta exclusiva de estos medicamentos en las farmacias, se asegura que los pacientes reciban la orientación necesaria para su uso adecuado y seguro.

## **Elección informada**

Según los datos de la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor, se estima que más del 20% de las consultas realizadas en la farmacia están relacionadas con algún tipo de dolor y el 90% de los pacientes que acuden con dolor, demandan algún analgésico que pueda dispensarse sin receta.

Los analgésicos de venta sin receta médica proporcionan una opción accesible y rápida para aliviar el dolor sin necesidad de visitar a un médico. Sin embargo, es importante destacar algunas diferencias

**EN LOS TRATAMIENTOS SIN RECETA ES FUNDAMENTAL SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE DOSIFICACIÓN Y LAS INDICACIONES DEL FARMACÉUTICO**

**SE ESTIMA QUE MÁS DEL 20% DE LAS CONSULTAS REALIZADAS EN LA FARMACIA ESTÁN RELACIONADAS CON ALGÚN TIPO DE DOLOR, SEGÚN DATOS OFICIALES**

de los medicamentos para el autocuidado con respecto a los medicamentos con receta. Por ejemplo, los analgésicos recetados suelen ser más económicos, ya que una parte del coste está cubierta por la Seguridad Social. Además, hay diferencias en la dosis disponible, ya que algunos analgésicos, como el ibuprofeno de 600 mg, ahora requieren prescripción médica debido a casos de mala práctica previamente denunciados.

Al haber un escalón intermedio entre los medicamentos de prescripción y los que no precisan de la misma, desde la Sociedad Española de Farmacia Clínica y Comunitaria (SEFAC) consideran que deben producirse cambios, para que desde la farmacia se pueda dar siempre respuesta a los problemas del ciudadano. La Asociación Española para el Autocuidado (Anefp) explica que hoy en día el ciudadano sabe más sobre salud y se informa antes de acudir a una farmacia. Además, cuando se padecen ciertos tipos de dolencias previamente diagnosticadas como las migrañas, disfunción eréctil o tratamiento del colon irritable, los pacientes reconocen perfectamente los síntomas y no tienen sentido que no puedan acceder a estas indicaciones como autocuidado. Por eso consideran que la legislación debería incluir que en determinadas patologías, una vez se cuente con un primer diagnóstico, exista una indicación que sea de autocuidado. Esto ya es posible en algunos países de Europa pero no en España.

Es importante recordar que, aunque estos tratamientos estén disponibles sin receta, es fundamental seguir las instrucciones de dosificación y seguir



las indicaciones del farmacéutico. En caso de que el dolor persista hay que consultar a un médico. Además, es importante adquirir estos productos en farmacias regladas y no a través de internet, porque el farmacéutico puede informarnos de las posibles interacciones con otros medicamentos que se puedan estar tomando.

### **Evitar el dolor**

El dolor es una experiencia común que puede afectar significativamente la calidad de vida de las personas. Afortunadamente, en las farmacias españolas se pueden encontrar una variedad de recursos efectivos para el alivio del dolor sin necesidad de receta médica. Estos productos, cuando se usan adecuadamente, pueden proporcionar alivio temporal para una amplia gama de dolencias, desde dolores de cabeza hasta dolores musculares y articulares. Con la amplia gama de opciones disponibles, es posible encontrar alivio para el dolor que se adapte a las necesidades individuales de cada persona en la farmacia local.

■ **Analgésicos de venta libre (OTC):** el paracetamol, el ibuprofeno y el ácido acetilsalicílico son los más populares para aliviar el dolor leve o moderado. Uno de los analgésicos más comunes y ampliamente utilizados. El parace-

tamol es eficaz para aliviar el dolor leve a moderado, como dolores de cabeza, dolores musculares y dolores menstruales. También puede ayudar a reducir la fiebre.

■ **Antiinflamatorios Tópicos:** geles y cremas con algún componente como el Ibuprofeno o ketoprofeno que se aplican directamente sobre la piel en la zona afectada. Son útiles para el alivio del dolor y la inflamación localizada, como torceduras, esguinces y dolores musculares.

■ **Parches de Calor:** estos parches proporcionan calor terapéutico que puede ayudar a aliviar el dolor muscular y articular. Se adhieren a la piel y proporcionan un calor suave y constante durante varias horas.

■ **Antiespasmódicos:** para ayudar a aliviar los espasmos musculares y el dolor asociado. Estos medicamentos pueden contener sustancias como el cloruro de benzalconio o la ciclobenzaprina.

■ **Suplementos Alimenticios:** son muy populares para el alivio del dolor articular, especialmente en casos de osteoartritis. Ayudan a mantener la salud de las articulaciones y pueden reducir la inflamación y el dolor.