

+
Una pregunta habitual en consulta, en la farmacia, entre amigos. Unas ideas claras y simples. Qué es mejor en cada situación.
Diccionario español-lenguaje médico.
Cada vez que lees: “**analgésico**”, “**antitérmico**”, “**antiinflamatorio**” te haces un lío con ello y te mareas? Intentaré explicártelo con sencillez, a ver si lo consigo!

Analgésico

Algía quiere decir dolor. **An** quiere decir **contra**.

Analgésico=contra el dolor.

Antitérmico

Esta es fácil; antitérmico, anti temperatura, baja la fiebre.

Antitérmico=baja la fiebre.

Antiinflamatorio

Esa también es facilita; anti inflamatorio, baja la hinchazón o la inflamación.

Antiinflamatorio=baja la inflamación.

Paracetamol o ibuprofeno. ¿Quién gana?

El **paracetamol** posee dos acciones: analgésico y antitérmico.

El **ibuprofeno** posee tres acciones: analgésico, antitérmico y antiinflamatorio.

En un partido de fútbol quedaría así **Paracetamol 2/Ibuprofeno 3**

Sobre el papel, si no se tratara de un medicamento sino de características de un teléfono móvil - por el mismo precio- querríamos 3 acciones en vez de 2. Pero se trata de un medicamento, la acción antiinflamatoria **no es inocua**. Te lo aseguro.

El efecto antiinflamatorio.

El efecto antiinflamatorio posee grandes ventajas y a la vez grandes inconvenientes o efectos secundarios. Estos son los más conocidos (incluso para una traumatólogo como yo!).

Estómago: úlceras y hemorragias digestivas que pueden provocar la muerte.



Tensión arterial: crisis hipertensivas con tensiones a más de 200 de máxima.

Corazón: insuficiencia cardíaca por descompensación.

Insuficiencia renal: empeoramiento de ella.

Alteración de la coagulación: aumento del sangrado.

Paracetamol.

No daña el estómago. Se puede tomar **en ayunas**.

Útil en **procesos gripales o resfriados**.

Lo pueden tomar las **embarazadas**.

A partir de 4 gramos al día de Paracetamol te puedes “cargar el hígado”.

Yo siempre suelto una frase: “El paracetamol lo pueden tomar las embarazadas y los abuelitos de 103 años”.

Marcas más conocidas de **Paracetamol**.

Gelocatil®, Termalgin®, Efferalgan®, Apiretal®, Antidol®, Dolocatil®, Dolostop®, Febrectal®, Termalgin®, Xumadol® y 258 -ironía modo on- genéricos que incluyen la palabra **Paracetamol**.

Si os fijáis un poco veréis claramente que los juegos de palabras incluyen Dolor y Fiebre.

Sus dos acciones: analgésico (para el dolor) antitérmico (para la fiebre).

Y si aún no os queda claro, podéis usar esta regla mnemotécnica (mala, mala...)=>

En chino “Pala el dolol: palacetamol.”

Ibuprofeno.

Daña al estómago. Siempre **con comida**.

Puede provocar úlceras de estómago,

hemorragias digestivas.

Te aseguro que no debes tomarlo a la ligera, yo he visto más hemorragias digestivas de las que debería. Es algo gravísimo y **puede provocar la muerte**.

El sangrado por una hemorragia es interno, muchas veces no se ve. Uno puede acudir al hospital “desangrado”.

En otras ocasiones la sangre derramada puede salir al exterior.

Por “arriba” en forma de vómito con sangre más o menos roja.

Por “abajo” con las heces siendo ya medio digerida y de un color alquitrán y un olor característico.



Paracetamol o ibuprofeno. Ibuprofeno si no hay contraindicación ante un esguince de tobillo como el de tu izquierda.

Se llaman “melenas”.

Sube la tensión arterial. ¡Tooodos los antiinflamatorios suben la tensión arterial!

Cuidado con pacientes con problemas de corazón: infartos o insuficiencia cardíaca. No recomendado.

No apto para pacientes con **insuficiencia renal**.

(Los que padecen del riñón o en diálisis...)

Altera la función de las plaquetas, la **coagulación**.

¿Te suena que un paciente con Aspirina puede precisar 2 o 3 días de descanso ante una cirugía programada? Pues lo mismo.

No se recomienda en embarazadas. (Existen excepciones.)

No deberías pasar nunca la dosis de 2,4 gramos.

Merece la pena leer un poco más sobre el abuso de Ibuprofeno cuando practicamos deporte y queremos “evitar” las famosasa agujetas... = **Agujetas, cuando ya no se trata de una molestia.**

Marcas más conocidas de **Ibuprofeno**.

Espidifen©, Nurofen©, Neobrufen©, Algiasdin©, Dalsy©, Gelobufen©, Junifen© y tropocientos genéricos que también incluyen la palabra **Ibuprofeno**.

Algunas marcas de **Ibuprofeno** incluyen un producto llamado **Arginina**, que provoca una **absorción más rápida y eficaz** del producto. Actúa antes.

7 cosas a saber del tándem **paracetamol o ibuprofeno**.

El **mejor antiinflamatorio de la**

historia es el **hielo**. El que provoca menos efectos secundarios: No sube la tensión arterial, ni agujerea estómagos. El **más económico**.

Las presentaciones flas o dispersables (se deshacen en la boca) -algo típico en antiinflamatorios- son iguales de nocivas que los comprimidos o pastillas. Te lo aseguro.

Nunca debes pasar las dosis máximas recomendadas.

¡¡No existe el Ibuprofeno de 1 gramo!!



Paracetamol o ibuprofeno? Hielo, el mejor antiinflamatorio de la historia!

¡Te confundes con el Paracetamol de 1 g!!

¡No tomes 2 ibuprofenos de 600 mg juntos! ¡Ni 2 Paracetamoles de 1g juntos!

Ya sé que cuando uno tiene una molestia, quiere dejar de tenerla. Pero nada en la vida es inmediato y todo necesita su proceso.

Sobre esto tiene un post muy divertido la **Dra. Blanca Usoz** en la web **Tu vida sin dolor. Sobre migrañas y cefaleas.**

Si tienes dolor o molestia, de entrada no tomes **Paracetamol e Ibuprofeno** a la vez. Toma un medicamento y espera como mínimo una hora antes de decidir que no te ha aliviado.

Mira siempre el componente de lo que estás tomando.

¿Y eso por qué? Pues porque puedes tomar a la vez Espidifen© =

Ibuprofeno y a la vez **Ibuprofeno** EFG (genérico). Y eso pasa muchas veces.

Yo a estos pacientes les explico que se han tomado una Coca Cola y a la vez un refresco de Cola (marca blanca).

¡Y así sí lo entienden!

¿Sabías que actualmente existen numerosos estudios que recomiendan tomar **Ibuprofeno** de 400 y no de 600? Parece ser que no calma más subir dosis y en cambio existe mayor número de complicaciones.

El blog de la **Boticaria García** tiene un post respecto a **Ibuprofeno de 600 o 400?**

Lee más aquí [Bibliografía](#).

¿Sabías que existen estudios actuales que demuestran que para el **lumbago** no serían efectivos **ni Paracetamol ni Ibuprofeno**? Y yo que puedo reflexionar un poco sobre el tema replico que los médicos de urgencias, si fuesen puristas, deberían pasar consulta con el personal de seguridad al lado...

Aquí el artículo de la **Dra. Blanca Usoz** sobre el tema en su web⇒ [Lumbago revisado](#).

Para la resaca: ¿Paracetamol o ibuprofeno?

Pues antes que nada debes saber que el **paracetamol** se filtra por el hígado. Si has tenido una noche loca con una toma inadecuada de alcohol, que te tomes un **Paracetamol** puede asfixiar un poco más a tu hígado...

Solo por eso deberías tomar **Ibuprofeno** con algo de comida. (Si es que puedes tragar algo...)

El hielo en la cabeza también va de cine. Y posiblemente bebiendo mucha agua y durmiendo dos o tres horas más mejorarás.

Regla mnemotécnica de Laia Roca (enfermera de Santa Tecla Tarragona, mi hospital)

Noches de desenfreno, mañanas de **ibuprofeno**!

Mi símil de la bomba atómica.

En Medicina, como en la moda, menos es más. Si puedes pasar con un paracetamol, con 2 acciones (analgesia y antitérmico) no busques la opción antiinflamatoria.

Cuando un enfermo se automedica y no comprende la diferencia entre fármacos. Y decide tomar un antiinflamatorio para algo que con un simple analgésico sería suficiente.

Pongamos por caso: un dolor de cabeza que es tratable con paracetamol y se toma por su cuenta un Diclofenaco 75. (Dosis habitual 50). Y sí, ya sé que hablo de ibuprofeno, pero quiero generalizar...

Yo siempre explico que para matar moscas puedes usar la pala o la bomba atómica. Con ambos métodos acabarás con las moscas, pero quizá con la bomba atómica acabes con otras no previstas... (estómago, riñón, subida de tensión arterial...) ¡Tenlo en cuenta!

¿Por qué este post?

♠ Es cierto que cada vez existe más conciencia de que la automedicación puede ser perjudicial para la salud. No voy a ser yo quien demonice que un día esporádico tomes una dosis aislada de **Paracetamol** o

Ibuprofeno.

♠ Pero aún hay quienes duplican medicación por pensar que toman fármacos diferentes (Coca cola o bebida de cola). Otros duplican dosis recomendada a sabiendas de ello (es que a mí un Ibuprofeno solo no me hace nada).

Batallita Miranda.

Dosis diarias de Feldene flas© (un potente antiinflamatorio, mayor que el Ibuprofeno) máximo 1 al día.

Una auxiliar de UCI, para un ataque de ciática tomaba 2 Feldene flas© cada 8 horas! ¡6 veces la dosis máxima!

Solo reaccionó cuando le recordé que no había hecho un sangrado masivo digestivo por un milagro.

♠ Te aseguro que existen muchas personas que en ayunas, todos los días, se toman diariamente un **Ibuprofeno** para poder levantarse de la cama o para poder ir a trabajar. Durante días, semanas, meses e incluso años.

Esas personas cada día **juegan a la ruleta rusa y al final sin quererlo les acabará tocando el "gordo"**.

Un día, por un poco más de estrés, sangran, padecen una hemorragia digestiva alta (con un sangrado masivo) y a partir de entonces nunca más podrán tomar un antiinflamatorio.

Me daré por satisfecha si te lo piensas dos veces antes de tomarte una caja de Ibuprofeno por tu cuenta.

Más sobre el tema.

Existen numerosos artículos en las Redes Sociales sobre el tema. Y posiblemente muchos de



los que me leen habitualmente piensen que Miranda ha tocado un tema más viejo que la tos. Pero creo que la concienciación respecto a los **antiinflamatorios y la automedicación** debe estar a la orden del día y toda difusión es poca! No son Lacasitos©!

No dejes de leer estos enlaces para aprender un montón sobre **Paracetamol o Ibuprofeno**.

Boticaria García⇒ [Ibuprofeno o paracetamol](#).

Tu vida sin dolor⇒ [Paracetamol e ibuprofeno, qué es y cuando tomarlo](#).

Cada 8 horas ⇒ [El abuso de medicamentos](#).

P.D. Que quede claro que este post no va a sustituir la lectura del prospecto medicamentoso ni la consulta con tu médico.

En caso de dudas puedes **preguntar a tu médico o a tu farmacéutico** de confianza.

Deseo que este artículo haya sido de utilidad para tí. Si así ha sido, ¿me compartes?

[¿Te suscribes a este blog?](#)

Puedes seguirme en redes sociales.

Facebook. [Consulta Doctora Miranda](#)

Twitter. [@miranda_trauma](#)

¡Tengo Instagram! [miranda_trauma](#)

Si te pareció interesante, ¿me evalúas? Gracias!

