

Tinc dolor... Com puc alleugerir-lo?

De cap, abdominal, muscular, articular... Hi ha molts tipus de **dolor** i cada persona el viu d'una manera diferent. El dolor és una percepció sensorial i emocional subjectiva i desagradable, més o menys intensa. Es pot classificar segons la durada (agut o crònic) i la localització (concreta o difusa).

Davant la sensació del dolor és molt freqüent recórrer a l'automedicació sense saber quin tipus de medicament és el més indicat. El paracetamol i l'ibuprofèn són els més coneguts, però n'hi ha molts més, i prendre'n no sempre és necessari. En alguns casos n'hi ha prou amb aplicar algunes mesures no farmacològiques, com ara la immobilització, la pràctica d'activitat física o una hidratació adequada. Per establir el millor tractament, ja sigui amb medicaments o sense, és important identificar la causa del dolor.

Aquest document tracta els medicaments que ajuden a reduir el dolor, per a què serveixen i com s'han de prendre, així com les precaucions a tenir en compte per utilitzar-los amb la màxima eficàcia i seguretat.

Es pot prevenir el dolor?

Portar una vida activa i evitar el sobrepès i l'obesitat amb una alimentació equilibrada i saludable, contribueix a prevenir el dolor muscular i d'articulacions.

Mantenir una posició correcta a la feina i fer estiraments pot ajudar a reduir els dolors derivats d'una mala postura.

Una correcta hidratació (6-8 gots d'aigua al dia) pot ser útil per evitar el mal de cap.

Quins medicaments em poden ajudar a reduir-lo?


Els medicaments que s'utilitzen per tractar el dolor són els **analgèsics**. La paraula **analgèsic** prové del grec i significa alleugeriment del dolor. Aquest grup de medicaments actua sobre el sistema nerviós amb el bloqueig de l'impuls dolorós o la reducció de la inflamació (**analgèsics antiinflamatoris**).

Quins tipus d'analgèsics hi ha?

Els analgèsics es poden agrupar segons l'origen:

- **Analgèsics no opioides.** N'hi ha que poden alleugerir el dolor, com ara el paracetamol i el metamizole, mentre que d'altres tenen, a més, la capacitat de reduir la inflamació, com l'ibuprofèn (un antiinflamatori no esteroïdal [AINE]) i l'àcid acetil salicílic (AAS, Aspirina®). Tenen propietats addicionals en funció de la dosi administrada i alguns es poden obtenir sense recepta a la farmàcia (consulteu la taula).
- **Analgèsics opioides (derivats de la morfina).** S'utilitzen per reduir el dolor moderat-intens, com el que provoca el càncer. Inicialment es fa servir el tramadol i la codeïna i si aquests són insuficients per controlar el dolor el metge li pot prescriure d'altres més potents com la **morfina, fentanil, oxicodona, hidromorfona, buprenorfina i tapentadol.**

Aquests medicaments només s'han d'utilitzar sota estricta supervisió mèdica i es dispensen amb recepta mèdica.

Medicament (principi actiu)	Per a què serveix?	Com s'ha de prendre?		Precaucions	Efectes adversos
		ADULTS	NENS		
Paracetamol	Febre > 38° C i dolor ocasional i lleu. No en cas d'inflamació.	Cada 6 h. Sense superar els 4 g/dia via oral. Escollir presentacions de 650 mg.	Cada 6-8 h. Sense superar els 75 mg/kg/dia.	Cal tenir precaució amb l'alcohol i en cas d'insuficiència hepàtica o renal. És el medicament recomanat en pediatria, embaràs i lactància.	Afectació greu del fetge (a altes dosis i durant temps perllongat).
Antiinflamatoris no esteroïdals amb acció analgèsica i antiinflamatòria (AINE)					
Àcid acetilsalicílic	Febre > 38° C i dolor lleu amb inflamació. A dosis baixes impedeix la formació de trombes en venes i artèries (efecte antiagregant).	Cada 4-6 h. Sense superar els 4 g/dia via oral. Amb el menjar.	No en menors de 12 anys atesa l'associació amb la síndrome de Reye.	Evitar en cas d'úlcers gàstrics, asma, facilitat per a les al·lèrgies, problemes de coagulació (pacients amb Sintrom). Contraindicat durant el tercer trimestre de l'embaràs.	Tinnitus, lesions gàstriques.
Ibuprofèn	Febre > 38° C i dolor lleu a moderat amb inflamació.	400-600 mg cada 4-6 h fins a un màxim de 2.400 mg/dia via oral. Escollir presentacions de 400 mg. Amb el menjar.	Cada 6-8 h. Sense superar els 40 mg/kg/dia.	Cal tenir especial cura en cas d'úlcers gàstrics i hèrnia hiatal. Contraindicat en el tercer trimestre de l'embaràs i durant la lactància.	 Lesions gàstriques - Afectació de la funció renal - Afectació de la funció cardíaca (hipertensió)
Naproxèn	Febre > 38° C i dolor amb inflamació en artritis, artrosi, còlic renal, gota i menstruació.	Cada 6-8 h. Sense superar els 1.500 mg/dia via oral. Amb el menjar.	Cada 8 h. Sense superar els 16,5 mg/kg/dia.	No utilitzar en cas d'alteració en la funció renal. Contraindicat en el tercer trimestre de l'embaràs i durant la lactància.	
Diclofenac	Dolor moderat amb inflamació en artritis, artrosi, còlic renal, gota, menstruació, traumatismes i contusions.	Cada 8 h. Sense superar els 200 mg/dia via oral. Amb el menjar. Via tòpica: aplicar sobre la pell sense ferida i neta 3-4 cops al dia i rentar les mans.	No en menors de 14 anys.	Cal tenir especial cura en cas d'úlcers gàstrics i hèrnia hiatal. Contraindicat en el tercer trimestre de l'embaràs i durant la lactància.	
Metamizole	Quan no es respon a altres medicaments i dolor intens i agut postoperatori o posttraumàtic i còlics.	Cada 4-6 h. Sense superar els 2.500 mg/dia via oral o 4.000 mg/dia en injectable. Les ampolles poden ser begudes si es dissolen en suc o aigua: 1 ampolla (2.000 mg)/12-24 h.	Fins als 12 anys es recomanen supositoris infantils: d'1 a 3 anys, 1/2 supositori; de 3 a 11 anys, 1 supositori cada 6 h.	No utilitzar de forma crònica. Evitar en cas d'al·lèrgia a l'àcid acetilsalicílic (AAS). Cal tenir precaució en cas d'insuficiència renal, cardíaca, asma i tensió arterial baixa. Contraindicat durant l'embaràs i la lactància.	El més greu és l'agranulocitosi (febre alta, calfreds, mal de gola, inflamació de boca, nas, lesions a la boca o als genitals).

Es descriuen els **principis actius** amb millor tolerància gàstrica i amb menor risc d'efectes adversos en pacients amb malalties cardiovasculars.

Com s'han de prendre?

La via d'administració oral és la més utilitzada. Alguns analgèsics en forma de gel poden ser útils en cas de dolor agut per una contusió.

En general, aquests medicaments s'han de prendre durant el menor temps possible i en la dosi més baixa possible. A més, cal evitar l'ús associat de dos analgèsics sense indicació mèdica, ja que s'incrementa el risc de patir efectes secundaris.

En cas de dubte amb el seu ús, consulteu el vostre metge o farmacèutic.

Tenen efectes secundaris?

Els analgèsics, com tots els medicaments, tenen efectes adversos que cal conèixer per utilitzar-los de forma segura.

El paracetamol a dosis altes és tòxic per al fetge, no s'ha de superar la dosi màxima recomanada. Els antiinflamatoris poden produir efectes adversos que afecten principalment l'estómac (com hemorràgies digestives), el cor (com infart de miocardi) i –el ronyó.

El metamizole pot produir alteracions greus de la sang.

Quines precaucions s'han de tenir?

Les persones amb problemes gàstrics, insuficiència cardíaca, hipertensió arterial o problemes amb la funció renal, han de consultar amb el seu metge de referència abans de prendre medicaments tipus ibuprofèn (AINE), ja que el seu ús pot descompensar la malaltia.

En cas d'embaràs o lactància, es recomana el paracetamol pel seu millor perfil de seguretat en aquests pacients.

Els puc prendre sense que el metge me'ls prescrigui?

L'automedicació pot ser una pràctica adequada si es realitza amb responsabilitat, sempre en casos lleus i quan el dolor no sigui conseqüència d'un traumatisme o malaltia greu.

Quan he d'anar al metge?

Consulteu el vostre professional sanitari de referència en cas que el dolor:

- pugui ser conseqüència d'un traumatisme o malaltia greu;
- no millori després de 5 dies.

Autoria

[Grup de Treball d'Informació sobre Medicaments Dirigida a la Ciutadania.](#)

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.