



# Manejo del dolor en la farmacia comunitaria

Como cada año, el próximo 17 de octubre se celebra el Día Mundial del Dolor. Promovido por la Organización Mundial de la Salud y por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP), esta celebración tiene como objetivo visibilizar una patología cada día más frecuente y que disminuye la calidad de vida de las personas que la padecen.

## Juan Carlos Merino Sanz

Farmacéutico comunitario.  
Educador terapéutico en diabetes,  
coach nutricional y fundador de  
[esperanzaendabetes.com](http://esperanzaendabetes.com)

Durante este último año, en la farmacia comunitaria el número de consultas relacionadas con el dolor se ha disparado. A las ya habituales dudas que nos llegaban a diario antes de la pandemia, se les han sumado todas las producidas durante el confinamiento, principalmente a causa del teletrabajo y del estrés en el que hemos estado inmersos.

Además, debido a la situación sufrida en hospitales y centros de atención primaria, los farmacéuticos hemos tenido que añadir a nuestra profesionalidad, formación especializada y cercanía habituales un grado de accesibilidad adicional que nos ha posicionado en la mayoría de los casos como el primer y único profesional sanitario al que los pacientes han podido acudir para solucionar sus problemas de salud.

Con nuestra labor, hemos aprovechado la situación de emergencia vivida para dar un salto de calidad y demostrar ante la sociedad que somos una profesión sanitaria esencial con una clara vocación de servicio público.

### Beneficios de la intervención farmacéutica en pacientes con dolor

La intervención educativa del farmacéutico desde la farmacia comunitaria en un paciente con dolor solo produce beneficios en su salud.

En 2015, el Consejo General de Farmacéuticos destacó la labor asistencial farmacéutica en esta patología. Mediante estudios estadísticos, pudo cuantificar los beneficios que la persona con dolor crónico obtenía tras la participación farmacéutica:

- En una escala de 10, se conseguía una disminución de casi 0,5 puntos en la intensidad del dolor.
- Respecto a la incidencia de efectos adversos, la disminución era superior al 50%.
- El grado de mejora en la satisfacción con el tratamiento por parte del paciente era de 1 punto (sobre 10).

### Intervención individualizada y global desde la farmacia comunitaria

Las principales consultas relacionadas con el dolor que llegan a la farmacia se deben a traumatismos y problemas osteomusculares o articulares.

Una de las herramientas más efectivas para evaluar la situación real de la persona son las escalas de valoración del dolor, ya que, por un lado, le permiten cuantificar su propio dolor y, por otro, ayudan al médico a valorar su tratamiento. Veamos un ejemplo: en el caso de dolor crónico, aun cuando el tratamiento no consiga eliminarlo, si el paciente percibe y cuantifica una disminución en su intensidad ganará en confianza y motivación para continuar sus tratamientos y mejorar la adherencia.

La actuación farmacéutica debe ser individualizada según la información que vaya transmitiendo el paciente al ser preguntado sobre su dolor: intensidad (importante no infravalorar nunca el dolor que refiera sentir), un posible origen, su duración y qué síntomas lleva asociados.

La intervención farmacéutica también debe ser global; por tanto, además de optimizar el tratamiento farmacológico mediante el seguimiento farmacoterapéutico del paciente, se actuará en prevención secundaria (implicando también a los familiares y cuidadores), intentando mejorar además sus hábitos de vida saludables:

- Consejos en alimentación.
- Importancia de la práctica de ejercicio físico acorde a la edad y al estado de salud.
- Higiene del sueño.
- Informar sobre la posible existencia de asociaciones de pacientes.

### Tratamiento farmacológico

El seguimiento farmacoterapéutico es básico a la hora de detectar y prevenir:

- Problemas relacionados con los medicamentos (PRM).
- Resolver resultados negativos asociados a la medicación (RNM).

Con la puesta en marcha del seguimiento farmacoterapéutico se evita poner en peligro tanto la efectividad como la seguridad del tratamiento debido a posibles interacciones farmacológicas o a cualquiera de los siguientes efectos adversos:

- Problemas hepáticos ocasionados por un consumo excesivo de paracetamol.
- Problemas digestivos relacionados con la administración de antiinflamatorios no esteroideos (AINE).
- Riesgo de sufrir agranulocitosis, ya advertido por el Ministerio de Sanidad en 2018, tras el uso de metamizol entre los turistas provenientes del norte de Europa y entre la población de edad avanzada.

No debemos infravalorar estos posibles efectos ni pensar en ellos como algo excepcional, ya que, de los cuatro medicamentos más consumidos en España en 2018, tres fueron precisamente analgésicos y antiinflamatorios.

### Medidas no farmacológicas para el dolor Promoción de hábitos de vida saludables

A continuación, se analizan algunas de las medidas para la promoción de hábitos de vida saludables, como una alimentación adecuada, el abandono del hábito tabáquico o la práctica habitual de ejercicio.

- Alimentación saludable. Una alimentación adecuada permite mejorar la función de los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario. Además, reducir el sobrepeso y la obesidad disminuye la carga en huesos y articulaciones. Entre las recomendaciones, debemos incluir las siguientes:
  - Cinco raciones diarias de frutas y verduras: tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
  - Ingesta de ácidos grasos de buena calidad, ya que disminuyen la inflamación y fortalecen el sistema inmunitario. El aceite de oliva ayuda frente a la inflamación, el estrés oxidativo y el riesgo cardiovascular que ori-

«Una alimentación adecuada permite mejorar la función de los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario. Además, reducir el sobrepeso y la obesidad disminuye la carga en huesos y articulaciones»

## «Al ser el dolor una experiencia sensorial y emocional que cada persona percibe, expresa y vive de manera diferente, su tratamiento debe ser individualizado»

- gina el envejecimiento. Los ácidos omega 3, además de mejorar el perfil lipídico, presentan una acción antiinflamatoria y anticoagulante, y producen beneficios a nivel cardíaco, disminuyendo la presión sanguínea.
- Vitaminas y minerales. Es importante mantener unos niveles adecuados de vitaminas y minerales, sobre todo de vitamina D, magnesio y vitamina B<sub>12</sub> (especial cuidado en veganos y diabéticos en tratamiento con metformina, ya que puede verse alterada su absorción).
  - Hidratación. Las personas deshidratadas son más sensibles al dolor, de modo que es importante hidratarse adecuadamente con agua. Especial cuidado en ancianos, pues tienen disminuida la sensación de sed. La mejor manera de evitarlo es que beban agua de manera pausada, especialmente en los meses de verano.
  - Elección de los alimentos. En los pacientes con dolor crónico, debe aumentarse la ingesta de fibra soluble e insoluble y rebajar todo lo posible la de alimentos ultraprocesados y el azúcar. Estos alimentos activan los procesos inflamatorios y oxidativos, que empeoran las sensaciones dolorosas.
  - Práctica habitual de ejercicio físico. Lo ideal es una mezcla de ejercicios que combinen fuerza, equilibrio y coordinación, como yoga, taichi o pilates. Además de mejorar el estado físico, disminuyen el estrés y la ansiedad dado que su realización requiere concentración y coordinación, lo que obliga a la persona a dejar de lado temporalmente sus preocupaciones diarias para concentrarse en los movimientos, el equilibrio y la respiración.
  - Consejos que permitan una correcta higiene postural:
    - Cómo entrar y salir del coche sin empeorar una lesión en cervicales o lumbares.
    - En qué momento y cómo realizar descansos en tareas que efectúen de manera repetida a lo largo del día (teletabajo).
    - Visitar al fisioterapeuta no solo cuando tenga dolor; también para restaurar la función de las articulaciones y músculos anquilosados.
  - Asociaciones de pacientes con dolor. Como farmacéuticos, debemos informar a nuestros pacientes de la existencia de asociaciones donde encontrarán apoyo psicológico, profesional y emocional, tanto por parte de profesionales sanitarios como de otras personas que se encuentran en su misma situación, con sus mismos miedos e inquietudes.

### Aplicación de frío y/o calor y disminución de la respuesta inflamatoria

- Aplicación de frío: recomendada en las lesiones deportivas inmediatas o en pequeños traumas con el fin de evitar que se agrave la lesión. Contraindicada en personas con problemas de circulación sanguínea.
- Aplicación de calor: consigue disminuir la rigidez muscular.

### Masajes

Elevan la temperatura de los tejidos y aumentan la circulación sanguínea, consiguiendo la relajación de los músculos contracturados.

### Compresión

Los vendajes elásticos en una extremidad deben iniciarse siempre por la zona más alejada del corazón, avanzando hacia el mismo en disposición espiral y controlando el grado de compresión.

### Consejo farmacéutico sobre el uso adecuado de medicamentos

- Parches transdérmicos de opioides:
  - Deben aplicarse sobre piel limpia, seca, no irritada, en una superficie plana y sin vello.
  - Las zonas recomendadas son la parte superior de la espalda o el pecho bajo la clavícula.
  - Hay que sustituirlos cada 3 días, aplicando el nuevo parche sobre un área cutánea diferente. Tras dos aplicaciones (es decir, cada 6 días), se puede repetir una superficie ya utilizada de piel.
- Con cada opioide se recordará al paciente que tenga especial cuidado si ha de conducir o realizar tareas que requieran una gran concentración, ya que esta medicación produce somnolencia.
- El uso de analgésicos sin control (por ejemplo, en dolores de cabeza) puede ocasionar la aparición de cefalea por abuso de analgésicos.
- Con los antigripales debemos asegurarnos de que nuestro paciente sabe que este tipo de medicación suele llevar paracetamol o ibuprofeno. Así evitaremos que, por desconocimiento, tome un exceso de analgésicos.
- Los opiáceos denominados «retard», o de «liberación controlada», deben ingerirse enteros para que el medicamento siga su proceso de manera correcta. Nunca deben romperse, triturarse ni masticarse.

- Si tenemos algún paciente que sufre dos o más episodios de migrañas al mes, debemos informarlo de que existen tratamientos profilácticos que pueden ayudar a evitar que aparezcan tan frecuentemente. Deberá consultar con su médico para que valore la situación.
- Evitar la automedicación, porque, entre otras cosas, puede ocasionar muchos problemas de salud y ningún beneficio. Además, al ser el dolor una experiencia sensorial y emocional que cada persona percibe, expresa

tación equilibrada, realizar ejercicio físico y mantener un peso adecuado.

- El ejercicio físico diario consigue disminuir la rigidez de músculos y articulaciones, proporcionando una mayor flexibilidad, fuerza y resistencia.
- En caso de dolor intenso, la práctica de yoga, taichi o pilates produce beneficios que repercuten positivamente tanto a nivel óseo como articular y muscular.
- El control del peso es importante en la población en general, pero está especialmente indicado en aquellas

## Dolor: casos en los que el farmacéutico debe derivar al paciente al médico

- Dolores que se mantienen durante días y que no hayan remitido de manera cuantitativa tras la administración de analgésicos o antiinflamatorios.
- Cuando exista dolor no relacionado de manera directa con algún traumatismo, un esfuerzo muscular intenso o la realización de un movimiento brusco.
- Ante un traumatismo leve, si la intensidad percibida es desproporcionada y con un dolor intenso localizado o que irradia a diferentes zonas del cuerpo u órganos, debe sospecharse que hay otra patología de base que es la responsable real de ese incremento en la intensidad del dolor.

y vive de manera diferente, su tratamiento deberá ser individualizado.

- Al dispensar un corticoide debemos asegurarnos de que el paciente entiende la pauta y la necesidad de respetar la progresión en las dosis prescritas por el médico. Así evitará posibles efectos adversos, como hiperglucemia, aumento de peso, edema, hipertensión, etc.
- En cualquier tratamiento para el dolor, el paciente debe seguir siempre la pauta prescrita por su médico. En caso de no disminuir el dolor, nunca debe aumentar la dosis ni, por supuesto, combinar diversos medicamentos sin consultar antes con su médico o farmacéutico. Los efectos adversos y las posibles interacciones entre fármacos y alimentos son muy frecuentes.

### Consejo farmacéutico saludable en el paciente con dolor

- En patologías que cursan con dolor, mantener unos buenos hábitos de vida lo ayudará en su propósito. Es fundamental para ello no fumar, llevar una alimen-

tación equilibrada, realizar ejercicio físico y mantener un peso adecuado. Por ejemplo, la pérdida de peso en personas con artrosis disminuye su dolor ya que las articulaciones sufren una menor carga de trabajo.

- En el caso de personas que refieren episodios de migraña recurrentes, les recordaremos cuáles son los alimentos que pueden ser responsables de su aparición. Hablamos de chocolate, carnes rojas, quesos curados, vino tinto, marisco, etc. Si el paciente dispone de esta información, podrá comprobar si alguno de estos alimentos tiene relación directa con su caso y actuar al respecto.
- Debemos preguntar por la calidad del descanso nocturno. Una mala higiene del sueño influye negativamente en la percepción del dolor. No dormir bien trae consigo un aumento de la ansiedad, lo que eleva la intensidad del dolor.
- Promover la interacción con familiares, amigos y, en caso de ser necesario, con profesionales especializados que le permitan mantener un buen estado de ánimo. Si a causa de su dolor comienza a aislarse y deja de participar en actividades sociales que le sean gratificantes, su estado de ánimo se verá afectado, lo que dificultará el manejo del dolor. ●

