

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth



Medicinas para el dolor

Qué hacer si usted tiene problemas del corazón o enfermedad del riñón

Cuando las personas tienen dolor, a menudo toman medicinas conocidas como medicamentos anti-inflamatorios no esteroides (non-steroidal anti-inflammatory drugs—NSAID). Entre estos se incluyen:

- Advil y Motrin (ibuprofeno genérico y de marca de una tienda). El ibuprofeno también se encuentra entre otros medicamentos de venta libre, como las medicinas para la gripe.
- Aleve (naproxeno genérico y de marca de una tienda).
- Celebrex (celecoxib genérico).

Los NSAID ayudan a aliviar el dolor y la inflamación. Pero si usted sufre de alta presión arterial, insuficiencia cardíaca o enfermedad del riñón, no debería tomar un NSAID. Y no debería tomar ningún medicamento que contenga ibuprofeno u otro NSAID. A continuación se da la razón:

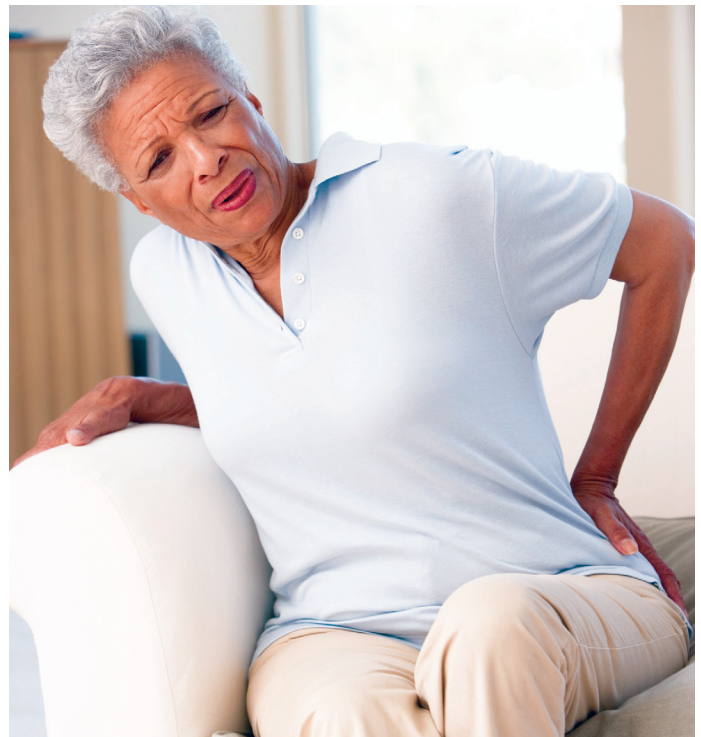
Los NSAID son malos para la presión arterial.

Los NSAID pueden causar alta presión arterial. Y si usted sufre de alta presión arterial, pueden empeorarla. Esto aumenta sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o de un derrame cerebral.

Los NSAID también pueden evitar que los medicamentos para la presión arterial surtan el efecto adecuado.

Los NSAID pueden interferir con:

- Los diuréticos, o pastillas de agua, como el Hydro-diuril (hidroclorotiazida genérica). Los diuréticos eliminan el exceso de agua de los vasos sanguíneos.



- Los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (angiotensin-converting-enzyme—ACE), como el Prinivil y el Zestril (lisinopril genérico). Los inhibidores de la ACE son medicamentos que relajan los vasos sanguíneos.
- Los bloqueadores receptores de angiotensina II (Angiotensin II Receptor Blockers—ARB) como el Cozaar (losartán genérico). Los ARB son otro grupo de medicamentos que relajan los vasos sanguíneos.

Los NSAID son malos para el corazón y los riñones.

El uso a largo plazo de un NSAID puede causar que el cuerpo retenga líquidos. Esto puede empeorar los síntomas de insuficiencia cardíaca, como la falta de aliento, los tobillos hinchados y un latido cardíaco rápido o irregular. Los NSAID también evitan que los riñones funcionen bien. Esto hace que los NSAID sean peligrosos para las personas que ya sufren de una enfermedad del riñón.

¿Qué calmantes puede usted tomar si padece de una enfermedad del corazón o del riñón?

No hay una respuesta simple. El mejor calmante para tomar depende de sus problemas médicos. Esto también depende de cualquier otro medicamento que tome. Asegúrese de informarle a su doctor acerca de cualquier medicamento recetado, medicamento de venta libre o medicinas herbarias que tome.

El Tylenol de venta libre (acetaminofeno genérico) a menudo es la mejor opción para las personas que sufren de alta presión arterial, insuficiencia cardíaca o problemas del riñón.

- Sin embargo, las dosis altas de Tylenol pueden dañar el hígado, así que tome la dosis más baja que pueda para aliviar el dolor lo suficiente.
- Nunca tome más de 4,000 miligramos (mg) al día. Eso equivale a 12 pastillas de 325 mg.

Si el Tylenol o el acetaminógeno genérico no funciona, pregúntele a su doctor si puede usar un calmante recetado más fuerte, como el Ultram (tramadol genérico) por un corto tiempo.

- Si usted tiene problemas del riñón, no tome más de 200 mg al día. Y tómelo una vez cada 12 horas para limitar el riesgo de los efectos secundarios.
- No use tramadol si sufre de epilepsia o si toma Paxil (paroxetina genérica), Prozac (fluoxetina genérica) o Zoloft (sertralina genérica). Tomar tramadol con estos medicamentos puede aumentar su riesgo de convulsiones.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Americana de Nefrología (ASN). Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Cómo controlar el dolor sin tomar medicamentos

Los tratamientos sin medicamentos, como la yoga o el masaje, a menudo pueden reducir o incluso reemplazar la necesidad de medicamentos. A continuación hay algunas cosas que usted puede probar, dependiendo de su clase de dolor:

- **Dolor de espalda.** Manténgase físicamente activo. Caminar es una buena opción. La acupuntura, masaje, fisioterapia y yoga también pueden ayudarle a reducir el dolor. Y es posible que la atención de un quiropráctico ayude.

- **Dolores de cabeza.** Disminuya el consumo de alcohol y evite alimentos que provoquen sus dolores de cabeza. Esto podría ayudar a aliviar el dolor. El ejercicio puede ayudar a reducir la tensión o el estrés que causan los dolores de cabeza. Lo mismo pueden hacer la meditación, respiración profunda y otras formas de terapia de relajación.

- **Osteoartritis.** Haga ejercicios de bajo impacto, como caminar, andar en bicicleta y yoga. Esto puede aliviar el dolor y la rigidez. Evite las actividades de alto impacto, como correr o jugar tenis porque pueden empeorar sus síntomas.

- **Fibromialgia.** Haga ejercicio regularmente para que le ayude a reducir el dolor y para que le dé más energía. El Tai chi—una forma de ejercicio que consiste de movimientos lentos y suaves, combinados con respiración profunda, es una buena opción. La meditación puede ayudar con el dolor, al igual que un tipo de orientación conocido como terapia cognitiva de la conducta.

