

## Por qué el buen uso de los analgésicos es clave para el autocuidado

**Paula Molina C.**  
 Químico farmacéutico  
 Farmacias Ahumada



El frío cala en los huesos, empeora molestias crónicas como la artritis e intensifica cuadros respiratorios que muchas veces vienen acompañados de dolor de garganta, fiebre y malestar general. En este contexto, el uso de analgésicos se vuelve frecuente, y aunque estos medicamentos son útiles para mitigar el dolor, su uso adecuado —o inadecuado— puede marcar la diferencia entre el alivio y el riesgo.

En Chile, según datos del Instituto de Salud Pública (ISP), los analgésicos están entre los medicamentos más vendidos durante los meses de invierno; son accesibles y, en la mayoría de los casos, de venta directa en farmacias. Sin embargo, esa facilidad debe venir con una buena orientación, para no caer en la automedicación o en el abuso.

De acuerdo con el Ministerio de Salud, las enfermedades respiratorias aumentan alrededor de un 30% en los meses fríos, y el dolor asociado a enfermedades crónicas también se intensifica: por ejemplo, en pacientes con artritis, donde la inflamación en las articulaciones puede agravarse por las bajas temperaturas, haciendo que los analgésicos sean fundamentales para el control del dolor. No obstante, la correcta utilización de estos fármacos siempre estará sujeta al tipo de dolor y al estado del paciente.

Pero, más allá de las molestias estacionales, el dolor es un síntoma complejo que puede estar relacionado con múltiples factores. Los analgésicos, como el paracetamol o los antiinflamatorios no esteroides (AINEs), son eficaces para aliviarlo, pero es crucial que su uso sea adecuado para evitar efectos adversos o complicaciones.

Por esto, como profesionales de la salud, los farmacéuticos desempeñamos un papel crucial en la orientación sobre el uso adecuado de los analgésicos. Al visitar una farmacia, es importante que los pacientes cuenten con el apoyo de un experto que no solo les recomiende el medicamento adecuado, sino que también les informe sobre la dosis correcta, posibles efectos secundarios y las interacciones con otros fármacos que pudieran estar tomando.

El invierno no debe transformarse en una estación de dolor ininterrumpido. Los analgésicos son instrumentos eficaces para mitigar el dolor, pero deben emplearse de manera prudente. Es fundamental no solo seguir las indicaciones de un profesional de la salud, sino también reconocer que estos medicamentos deben formar parte de un enfoque integral, que incluya hábitos de vida saludables, como una nutrición adecuada, ejercicio moderado y descanso.

En este invierno, cuidémonos con responsabilidad. Escuchemos a nuestro cuerpo, sí, pero también a quienes pueden guiar su tratamiento. Porque aliviar el dolor no debería doler más adelante.