

ACTUALIDAD / CHILE / PORTADA / SALUD

Estudio científico da cuenta de nuevo efecto secundario del paracetamol: “Afectaría a la toma de decisiones”

El Ciudadano · 23 de noviembre de 2022



El 2017, el Instituto de Salud Pública de Chile (ISP) lanzó una alerta sobre los riesgos que produce el consumo abusivo de paracetamol, medicamento cuya venta se ha disparado. A modo de ejemplo, pasó de 10.498.691 de cajas vendidas en el año 2013, a 13.042.992 el año 2016, cuya tendencia ha seguido en aumento.

El paracetamol es el **analgésico más consumido en todo el mundo**, por su perfil relativamente seguro y su gran eficacia frente a dolores leves a moderados y que es usado ampliamente por los diversos centros biomédicos.

Sin embargo, como sucede con todos los fármacos, no está libre de efectos secundarios adversos y también se han identificado afectaciones en el plano psicológico.

Un estudio publicado en el medio científico *Social Cognitive and Affective Neuroscience* desveló una nueva e insólita reacción adversa asociada al consumo de paracetamol: incrementa la **asunción de riesgos** en la toma de decisiones.

Este trabajo, así, se añade a un creciente volumen de investigación que viene señalando que los efectos del paracetamol en la reducción del dolor también se extienden a **varios procesos psicológicos**, disminuyendo por ejemplo la susceptibilidad de las personas a ver heridos sus sentimientos, la empatía o incluso perjudicando algunas funciones cognitivas.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores realizaron una serie de experimentos con 500 estudiantes universitarios en los que compararon cómo una dosis de 1 mg (**la máxima recomendada** para un adulto) influía en su asunción de riesgos en comparación con un placebo, asignando cada opción aleatoriamente a dos grupos diferentes.

Aquellos que habían recibido el fármaco tomaron significativamente más **riesgos**, mientras que el grupo del placebo se mostró significativamente más cauteloso y conservador.

“El mecanismo psicológico concreto detrás de este efecto no esta claro, y debe ser estudiado en mayor profundidad, señalan. Una posible explicación está en la **reducción de la ansiedad** intuida en otros trabajos, ya que podría significar que quienes usan paracetamol presentan menos anticipación ante las posibles consecuencias negativas de los actos”, destacaba así sobre este estudio, el medio español [20minutos](#).

Además de daños hepáticos que podría causar el consumo excesivo del paracetamol, un artículo publicado por el Dr. Gary Curhan en [American Journal of Epidemiology](#), planteaba que uno de los efectos secundarios permanentes de la ingesta excesiva y prolongada de este medicamento era la pérdida de audición.

En el 2017, el director del ISP Chile, Alex Figueroa, señalaba a El Mostrador: “Lo importante es que las personas conozcan los riesgos a los cuales se exponen cuando toman más de la dosis recomendada o cuando se mezclan otros medicamentos con el mismo principio activo. Eso provoca intoxicación y la más grave es aquella que conduce a una falla del hígado y por lo tanto esa persona necesita trasplante hepático”.

Los otros analgésicos que más se venden son la aspirina, dipirona, ibuprofeno y naproxeno. En el caso de Chile, el país se ubica entre los tres que más consumen en América Latina, junto a Colombia y Venezuela.

Analgésicos naturales para diversas dolencias

El portal CuerpoMente.com, nos señala que “Usar analgésicos constantemente tiene efectos adversos muy negativos sobre nuestra salud”, recomendando algunos remedios naturales para el dolor como una buena alternativa.

También indica: “Los aceites esenciales son una excelente alternativa a los fármacos para quienes padecen dolor habitualmente. Se ha comprobado que algunos actúan sobre la percepción del dolor con tan solo olerlos: por ejemplo, al inspirar los aromas de lavanda o albahaca exótica el dolor disminuye e incluso desaparece”.

Algunas de las recomendaciones de CueurporMente.

Los aceites esenciales imprescindibles en cualquier botiquín básico para hacer frente al dolor son:

1. **Lavanda.** El aroma reconfortante de la *Lavandula officinalis* tiene muchos adeptos. Desprovista de toxicidad, se indica en cefaleas, contracturas musculares, dolor menstrual y abdominal. En difusión u olfacción directa es un buen complemento para calmar el dolor, sobre todo crónico.
2. **Albahaca exótica.** El valor terapéutico del *Ocimum basilicum ssp basilicum* es inestimable. Se usa ante todo en contracturas musculares, cefaleas, dolor digestivo y espasmos intestinales. En la poliartritis reumatoide da muy buenos resultados. De aroma anisado, fresco y picante, aporta alivio inmediato.
3. **Katafray.** El aceite esencial de *Cedrelopsis grevei*, antiinflamatorio y antálgico, se considera ideal para el dolor de espalda y columna, pero se le dan muchos otros usos, como el dolor de cabeza o de garganta. Su aroma amaderado con un toque de pimienta es suave y agradable.
4. **Eucalipto azul.** El *Eucalipto citriodora* es un antiinflamatorio polivalente y un gran analgésico. Se indica en tendinitis, ciáticas, epicondilitis, reuma muscular y articular, poliartritis reumatoide y cualquier dolor en general. Su aroma recuerda a la citronela, aunque llega más liviano y fresco.

5. **Menta piperita.** La *Mentha piperita* se usa sobre todo para el dolor de cabeza por ser en la mayoría de casos efectiva y rápida. Pero también puede completar otras fórmulas por su efecto «cubito de hielo». Se indica en golpes, ciática, lumbalgia y neuralgias, también dentales. Está contraindicada en el embarazo, la lactancia y en bebés y niños menores de 6 años. Hay que utilizarla siempre en pequeñas cantidades, respetando la dosis dada. Su aroma, intenso y refrescante, alivia de inmediato.
6. **Siempreviva.** Las propiedades antiinflamatorias, antiespasmódicas y análgicas del *Helichrysum italicum* son excepcionales, pero lo más espectacular es su acción anticoagulante y antihematomas. Debe evitarse si se toman medicamentos anticoagulantes.
- Para los **dolores más comunes**, la solución más efectiva puede ser una mezcla de aceites esenciales.

PARA EL DOLOR DE CABEZA

1 gota de aceite esencial de menta piperita en la frente y otra en las sienes.

Repetir según necesidad.

PARA EL DOLOR MUSCULAR

- 1,5 ml de aceite esencial de katrafay
- 1,5 ml de aceite esencial de albahaca exótica
- 1,5 ml de aceite esencial de eucalipto azul
- 1,5 ml de aceite esencial de lavanda
- 24 ml de aceite vegetal de avellana

Se aplican unas gotas en la zona dolorida 3 o 4 veces por día. Para un efecto «frío», añadir 1 ml de menta piperita y reducir el aceite vegetal a 23 ml.

PARA EL DOLOR MENSTRUAL

- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

- 2 gotas de aceite esencial de albahaca exótica

Aplicar en el bajo vientre de 3 a 4 veces al día mientras haya dolor.

PARA LOS ESPASMOS DIGESTIVOS

Añadir 5 gotas de aceite vegetal la fórmula anterior y aplicar un suave masaje.

PARA GOLPES Y ESGUINCES

- 2 ml de aceite esencial de eucalipto azul
- 2 ml de aceite esencial de siempreviva
- 1 ml de menta piperita
- 25 ml de aceite vegetal de arnica

Aplicar unas gotas en la zona dolorida de 3 a 5 veces por día.

PARA LA ARTROSIS

- 2 ml de aceite esencial de katrafay
- 2 ml de aceite esencial de eucalipto azul
- 1 ml de aceite esencial de siempreviva
- 1 ml de aceite esencial de lavanda
- 24 ml de aceite vegetal de avellana

Aplicar unas gotas en la zona dolorida de 3 a 4 veces por día.

PARA LA POLIARTRITIS REUMATOIDE

- 3 ml de aceite esencial de katrafay
- 3 ml de aceite esencial de eucalipto azul
- 2 ml de aceite esencial de albahaca exótica
- 1 ml de aceite esencial de siempreviva
- 21 ml de aceite vegetal de avellana

Aplicar como en la artrosis.

DOLOR EMOCIONAL

El sentido del olfato está estrechamente conectado con nuestro **cerebro emocional** (sistema límbico). De alguna manera, oler y sentir es casi lo mismo.

Conocemos el poder de los aromas para mejorar el estado de ánimo y equilibrar las emociones. Cuando estas son dolorosas se puede acudir a rescatadores aromáticos como: rosa, azahar, jazmín, mirra o incienso.

Fuente: [El Ciudadano](#)