

## Estos son los peligros de abusar del paracetamol



*El paracetamol es un medicamento con actividad analgésica, es decir, útil para eliminar el dolor, y con actividad antipirética y, por lo tanto, muy válido también para reducir la fiebre. Al contrario que otras medicinas analgésicas, como por ejemplo el ibuprofeno, el paracetamol no tiene ningún efecto antiinflamatorio. Es un producto que solemos tener todos en nuestro botiquín casero, sin embargo abusar de él o tomarlo de forma frecuente puede tener graves consecuencias para nuestra salud.*

«Según los datos publicados en el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2017 (publicado el 21 de diciembre de 2018), nos encontramos que el paracetamol es el **segundo principio activo de mayor consumo en España**»,

asegura Juan Gabriel García Ballesteros, coordinador del Grupo de Trabajo de Gestión del Medicamento, Inercia Clínica y Seguridad del Paciente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

Según diferentes estudios, la eficacia del paracetamol para tratar la gripe y los dolores de espalda aún no ha sido demostrada. Pero sobre todo hay que tener en cuenta que, como con cualquier medicamento, es importante no superar la dosis recomendada y no hacer un mal uso de este fármaco. El paracetamol y sus derivados son seguros y eficaces en sus dosis recomendadas, que en el caso del **paracetamol no debe superar los 4g/día**.

Desde hace algunos meses, el paracetamol de un gramo ya no se puede comprar sin receta médica. «Con la entrada en vigor el pasado febrero del Sistema Español de Verificación del Medicamento, todos los fármacos tienen en sus envases un código QR con el que quedarán registrados tras su venta. Este sistema lo único que hace es evitar que puedan dispensarse medicamentos como el ibuprofeno de 600 mg o el paracetamol 1g sin receta médica, es decir, cumplir con la legislación actualmente vigente», explica García Ballesteros. Esta nueva regulación, añade, no se aplica a medicamentos que no precisan de receta médica como el paracetamol de 500 o 650 mg.



Uno de los principales peligros de abusar de este fármaco, o de no hacer un uso responsable de él, es que puede causar problemas hepáticos. Según

explica [la Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), el paracetamol es un fármaco seguro siempre que se administre en las dosis terapéuticas recomendadas. Sin embargo, si se consume a dosis mayores de las que se suelen recomendar **podría ser tóxico para el hígado**: «Cuando se consume el paracetamol a dosis demasiado altas, se producen también una gran cantidad de sustancias tóxicas que el hígado no puede depurar, ocasionándose así el daño en el propio hígado», advierte en su web.

Además afirma García Ballesteros que los «medicamentos aparentemente inocuos como el paracetamol pueden tener importantes riesgos para la salud de los pacientes. El paracetamol en cantidades excesivas puede provocar la muerte». De este modo, un estudio publicado hace ya cuatro años en la revista *Annals of the Rheumatic Diseases* concluía que tomar paracetamol de manera continuada podría aumentar hasta un 50% las probabilidades de **tener una úlcera, un 68% más las de padecer un infarto o incluso, un ictus** y hasta un 63% más de posibilidades de muerte súbita.

Para Ballesteros, las dosis consideradas tóxicas de paracetamol en toma única son las siguientes: «7.5g en pacientes etílicos, hepatópatas o malnutridos o **10 g en pacientes sanos**; dosis de 20-25 g en toma única pueden ser letales. En niños menores de 12 años dosis 40 mg/kg ingeridos en 24 horas son también consideradas tóxicas. Las intoxicaciones por paracetamol en los casos más graves puede evolucionar a una insuficiencia hepática fulminante con coma, sangrado y en ocasiones la muerte».



Por último, este especialista se muestra favorable a los autocuidados de los pacientes en los procesos menores. Es decir, «utilizar los medicamentos en las mismas dosis, para las mismas indicaciones y durante el tiempo indicado que previamente le ha indicado un médico». Pero, por supuesto, **no es favorable a la automedicación**. Y mucho menos de dejar a nuestro criterio la ingesta del paracetamol.