

PARACETAMOL O IBUPROFÈ, THIS IS THE QUESTION

28 febrer, 2017



“To be or not to be, this is the question” és una cèlebre frase de **William Shakespeare** que ben bé la podrien traspassar al tema dels medicaments més utilitzats per la població al nostre país: **paracetamol o ibuprofè**.

Són els dos medicaments que ocupen un lloc preferencial en la nostra farmaciola. No és necessària una recepta del metge per aconseguir-los i s'han convertit, de la nit al dia, en productes imprescindibles (**i no ho han de ser**).

Només tenim un dolor, una molèstia física recorrem instintivament a un dels dos com si fos un caramel. Això, no té lògica i cometem errors a l'hora de decidir-nos per paracetamol o per ibuprofè. Com la nostra salut és el més important us donem uns consells fonamentals a l'hora d'utilitzar aquests medicaments que no són cap caramel:

NO PRENDRE PARACETAMOL PER UNA INFLAMACIÓ:

El paracetamol serveix per combatre la més mínima senyal de dolor, però en cap cas aconsegueix disminuir la inflamació que el pot provocar, com cops per hematomes, molèsties musculars o la menstruació. **Per aquests símptomes és molt millor el ibuprofè, que és un antiinflamatori.**

PRENDRE UN IBUPROFÈ PER UNA MAL DE CAP, NO ÉS UNA DECISIÓ ENCERTADA

Segur que us a sorprès, però des de el punt de vista neurològic, el ibuprofè resulta molt poc eficaç. La seva capacitat davant un mal de cap, és molt reduïda. I si dobles

la dosi, encara pitjor, ja que el ibuprofè és un irritant de l'estómac i pot tenir efectes molt perjudicials, ja que pot crear úlceres. **Apunta: davant un dolor de cap, utilitza paracetamol.**

EL PARACETAMOL ÉS MOLT TÒXIC PEL FETGE

El paracetamol no es tan agressiu com el ibuprofè pel nostre estómac. Però per que durant el dia el paracetamol sigui efectiu s'ha d'arribar als 4 grams/dia, una quantitat elevada que és tòxica.

EL PARACETAMOL I EL FETGE, SÓN GRANS ENEMICS

Al contrari del que pensa la majoria de la població, l'ibuprofè resulta menys agressiu per al fetge que el paracetamol, tot el contrari. **Les persones amb problemes hepàtics millor que no provin el paracetamol.**

NI UN, NI L'ALTRE PER DOLORS D'ESQUENA

Ni paracetamol, ni ibuprofè són efectius per combatre els dolors de esquena ni cervicals. Així ho confirmen els estudis fets al respecte.

CONTRA LA RESSACA MILLOR IBUPROFÈ

Com a esportista, **l'alcohol no és un bon company de viatge**, però si alguna nit has pres alguna copa de més, el paracetamol no és una bona opció pel mal de cap després de consumir alcohol perquè incrementa els seus efectes tòxics tant a nivell de ronyo com de fetge. El millor que pots fer, en aquest cas, és prendre una aspirina o un ibuprofè.

¿IBUPROFÈ PER LA GRIP??

Per la grip, es recomana millor paracetamol perquè presenta menys riscos. L'ibuprofè actua a nivell de les plaquetes en el plasma destruint-les.

¿COM POTS PRENDRE ANALGÈSICS CADA DIA?

Aquests medicaments s'han de consumir de tant en tant, mai a diari, i si es possible per recomanació mèdica. Si tenim la mania de prendre-les cada dia podem patir importants danys amb el temps. Tingues seny, i precaució.

Aquest és el consell que us donem, **no abusar ni d'un ni de l'altre. Ja veieu que no són uns medicaments innocus i que, a la llarga, poden representar importants problemes en la nostra salut. Mai poden ser imprescindibles en la nostra vida.**