

¿Cuándo ocurre el dolor muscular?

Las mialgias se clasifican en diferentes tipos según su relación con el ejercicio:

- **Dolor muscular durante el ejercicio o inmediatamente después.**
- **Dolor muscular postejercicio:** aparece tras 24-48h de finalizado el ejercicio. También se denominan “agujetas”. Su origen son los microtraumas y la inflamación.
- **Dolor muscular en reposo:** si hay debilidad puede suele estar asociado a enfermedad muscular como fibromialgia y otras enfermedades crónicas.

¿Cuándo ir al médico?

Las lesiones musculares más frecuentes en atención primaria son las contusiones, distensiones, roturas musculares, calambres y contracturas. SE debe ir al médico si el traumatismo es muy fuerte y está asociado con **edema/inflamación/dolor importante**.

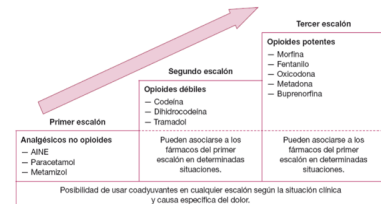
La movilidad, que suele estar muy afectada en lesiones importantes.

El dolor continuo también requiere de un diagnóstico por parte del médico.

Who pain ladder:

<https://www.who.int/cancer/palliative/painladder/en/>

Tabla 4. Escalera analgésica de la OMS modificada



Recomendaciones a la hora de utilizar analgésicos.

¿Qué debemos vigilar en el **PARACETAMOL**?

-La dosis es 500-1000 mg cada 6 horas oral o rectal

-No sobrepasar los 2 g al día en pacientes con lesiones del hígado, o alcohólico o extremadamente delgados.

Ajuste de dosis en valores de GPT (transaminasas) elevada.

¿Qué debemos vigilar en el **IBUPROFENO**?

-Dosis máxima 600mg cada 4 horas oral o rectal,

- Ajuste de dosis en hipertensos, problemas renales (ver niveles de creatinina y filtrado glomerular), insuficiencia cardíaca, tratados con digoxina.

- Tomar con alimentos, si existe dolor gástrico después de tomarlo hay que consultar con el médico.

-Ajuste de dosis problemas renales. Creatinina elevada.

¿Qué debemos vigilar en el **DEXKETOPROFENO**?

-Dosis máxima 75 mg al día

- Ajuste de dosis en hipertensos, problemas renales (ver niveles de creatinina y filtrado glomerular), insuficiencia cardíaca, tratados con digoxina.

- Tomar con alimentos, si existe dolor gástrico después de tomarlo hay que consultar con el médico.

-Ajuste de dosis en problemas renales. Creatinina elevada.

¿Qué debemos vigilar en el **METAMIZOL**?

No sobrepasar los 2000 mg cada 8 horas o 500 mg cada 6 horas

Vigilar reacciones alérgicas

¿Qué debemos vigilar en el **TRAMADOL**?

-La dosis máxima son 400 mg /día repartidos en 3- 4 tomas.

- Puede causar depresión respiratoria: especial atención **de nivel de oxígeno** en sangre de fumadores, asmáticos y bronquitis agudas y crónicas.

-Ajuste de dosis problemas renales. Creatinina elevada.

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA

Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.