

6 consejos a la hora de tomar ibuprofeno o paracetamol



- 1 Consulta a tu médico y sigue fielmente sus instrucciones.**
Aunque estos medicamentos puedan comprarse sin receta, es recomendable consultar a nuestro médico para que nos oriente sobre la posología más adecuada a nuestro caso y sobre posibles efectos secundarios o interacciones con otros fármacos o sustancias. Esto es especialmente importante en el caso de personas con enfermedades crónicas, niños y embarazadas.
- 2 Elige siempre las dosis más bajas.**
Aunque ambos medicamentos son seguros, es recomendable tomar siempre la dosis mínima necesaria y durante el periodo de tiempo más corto posible. Aumentarla no incrementa la eficacia en el tratamiento del dolor o la fiebre, pero sí el riesgo de padecer efectos adversos.
- 3 Espacia su consumo.**
Tan importante como vigilar las dosis es espaciar el consumo de estos medicamentos: ingerirlos cada doce horas siempre será mejor que hacerlo cada seis o cada ocho si el malestar o la fiebre está suficientemente controlado.
- 4 Toma el ibuprofeno junto con la comida.**
Con el fin de proteger tu estómago, no lo tomes nunca en ayunas. En el caso de que debas consumirlo durante varios días seguidos, consulta a tu médico la necesidad de tomar al levantarte por la mañana un protector de estómago.
- 5 Nunca tomes dos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) al mismo tiempo.**
Ello aumenta en gran medida el riesgo de sufrir daños en el estómago.
- 6 Ten paciencia al tomar paracetamol.**
Dado que este principio activo tarda entre cuarenta y cinco y sesenta minutos en hacer efecto, espera antes de tomar una segunda dosis.