

Reflexiones acerca del paracetamol

Álvaro Lázaro Valero¹

¹Departamento de Ciencias Médicas Básicas, Facultad de Medicina, Universidad CEU San Pablo, Madrid

alvaro.lazarovalero@ceu.es

SCIHUM: Revista de Cultura, Ciencias y Humanidades

Sección: Medicina y Salud

Año 2026, Número 2

Resumen

El paracetamol es uno de los analgésicos más consumidos en el mundo, accesible y efectivo para aliviar el dolor físico. Este artículo parte de una reflexión sobre el uso cotidiano de este medicamento para explorar una pregunta más profunda: si existe un equivalente del paracetamol para el dolor emocional y espiritual. A través de un recorrido que transita desde la farmacología hasta la filosofía existencial, se examina cómo la sociedad contemporánea recurre a diversos "analgésicos" —desde las distracciones tecnológicas hasta las adicciones— para evadir el sufrimiento del alma. El artículo argumenta que, a diferencia del dolor físico que puede tratarse eficazmente con medicamentos, el dolor emocional crónico exige una transformación profunda que solo es posible mediante la reflexión consciente y la pausa. Se concluye con una invitación a recuperar el pensamiento reflexivo como antídoto frente a la velocidad y el automatismo que caracterizan la era digital, sugiriendo que la verdadera cura del dolor existencial reside no en el consumo de paliativos, sino en la capacidad de detenerse y sentir.

Palabras clave: paracetamol, dolor emocional, adicciones, reflexión, medicina, salud

Reflexiones acerca del paracetamol

De mayor quiero volver a nacer

La farmacia comunitaria es el segundo hospital. Allí la gente no va a ver al médico, pero a lo que sí que va es a que le solucionen un poco la vida. Hay muchos medicamentos que el paciente puede tomar para calmar su sufrimiento, sea del tipo que sea. Sin embargo, no hace falta pasar una gran cantidad de tiempo en la farmacia para percatarse de que uno de los medicamentos por excelencia que la gente consume es el acetaminofeno, conocido popularmente como paracetamol. De hecho, es uno de los medicamentos cuya venta está permitida sin la necesidad de prescripción médica.

El paracetamol es el analgésico y antipirético más utilizado en todo el mundo y está ampliamente utilizado para el tratamiento de varios tipos de afecciones dolorosas agudas que incluyen dolor de cabeza, dolor musculoesquelético, dolor menstrual, dolor osteoartítico, dolor de espalda, dolor dental y también para el tratamiento del dolor posoperatorio [1]. Su mecanismo de acción es complejo e incluye los efectos de los procesos antinociceptivos periféricos (inhibición de COX) y centrales (COX, vía neuronal descendente serotoninérgica, vía L-arginina/NO, sistema cannabinoide) y el mecanismo "redox" [2]. Además, el paracetamol sigue siendo popular debido a su tolerabilidad y seguridad cuando se toma en las dosis recomendadas. Sin embargo, en caso de sobredosis, ya sea por una dosis única alta o por dosis supraterapéuticas repetidas, uno de los efectos adversos más recurrentes es la hepatotoxicidad irreversible, representando una causa mundial de morbilidad [1].

Este fármaco tiene una larga historia y, como suele ocurrir con los descubrimientos importantes, se descubrió por casualidad. En la década de 1880 del siglo XIX, dos jóvenes médicos de la Universidad de Estrasburgo, para erradicar lombrices, administraron acetanilida por error a un paciente en lugar de naftaleno. Observaron que el fármaco tenía un pequeño efecto sobre los parásitos intestinales, pero que, sin embargo, reducía significativamente la fiebre. Los jóvenes médicos Arnold Chan y Paul Heppa publicaron rápidamente su descubrimiento y la acetanilida se introdujo en la práctica médica en 1886 con el nombre de antifebrina [3]. Pronto se descubrió que, aunque la producción de este fármaco era muy barata, la acetanilida no podía utilizarse como antipirético debido a su alta toxicidad, la más alarmante de las cuales era la metahemoglobinemia. Esto dio lugar a una gran cantidad de investigaciones

sobre derivados menos tóxicos de la acetanilida. La fenacetina y el N-acetil-p-aminofenol, sintetizados previamente por Harmon Northrop Morse en 1878, resultaron ser los compuestos más satisfactorios [3].

Dada su facilidad de acceso como medicamento de venta libre, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) ha declarado que es seguro consumir hasta una dosis máxima de 4000 mg en 24 horas, mientras que los expertos recomiendan una dosis de 2000 mg o menos en pacientes con enfermedad hepática o consumo crónico de alcohol [8-10]. Por otro lado, la posología recomendada en los prospectos de los países europeos se halla en un máximo de 3000 mg de paracetamol en adultos mayores de < 50 kg o en aquellos de > 50 kg con factores de riesgo adicionales de hepatotoxicidad [4].

Después de lo expuesto, no hay duda de que es imposible hablar de paracetamol sin hacer referencia al dolor. Un dolor que es muy perceptible a nivel físico. Sin embargo, es más difícil percibirse del dolor que se halla enclaustrado en el fondo de nuestro espíritu. Las heridas afectivas no causan sangrados físicos, mas sí sangrados anímicos. Estas pueden jugar un papel más que relevante en el devenir de nuestras vidas. El dolor más profundo puede ser catalizador de una gran transformación. La revolución se halla a la vuelta del llanto.

Una de las maneras más clarividentes de reconocer una herida afectiva son sentimientos de culpa, aislamiento, soledad, rencor, desconfianza, ira y agresividad. ¿Quién no ha sufrido alguna vez una situación traumática? No somos de cemento pretensado, sino de carne y hueso. Por ello, la gestión de las emociones y de la mente es fundamental para el desarrollo integral de la persona. No podemos desligar nuestro cuerpo de nuestra mente, ni nuestra mente de nuestro espíritu. El entramado de relaciones del que estamos hechos no es ajeno a nuestra libertad. La luz del sol viene de la oscuridad de la cruz.

Un dolor físico que se puede tratar agudamente con paracetamol. Desgraciadamente, en el caso de los dolores anímicos, la historia es diferente. Al ser aparentemente invisibles, son más difíciles de detectar. Es más probable que se conviertan en silenciosamente crónicos. Una cronicidad silenciosa que apunta a otros analgésicos. El problema es que estos otros analgésicos, al tratarse de heridas crónicas, necesitan ser utilizados constantemente. Caemos en las adicciones. Sexo, alcohol, drogas, comida, trabajo, tecnología, etc. No nos gusta la realidad. Abrimos una nueva ventana con aparentemente mejores vistas. Nos distraemos para

olvidar lo que sentimos. No sentimos para olvidar lo que somos. Gracias al desarrollo tecnológico, hoy tenemos la posibilidad de acceder a un mercado de entretenimiento 24/7. Podemos dejar de ser conscientes. Damos la bienvenida a la encarnación del *antiser*.

El pensamiento, que podría poner una pausa equilibrada y ejercer de contrapeso, queda anquilado por la velocidad de lo que hacemos. El algoritmo guía nuestras acciones. Nos volvemos autómatas. *ChatGPT* sustituye a la conciencia. Navego en el mundo tecnológico, luego existo. El problema es que la velocidad que la tecnología nos ofrece se transmite por osmosis a nuestra mente. El orden natural recibido se tambalea. Los cimientos se hallan sobre arenas movedizas. No hay presente, sino tristeza por el pasado y angustia por el futuro. De ahí que la ansiedad y la depresión sean dos de las patologías más comunes del siglo XXI.

Ojalá se usase tanto la reflexión de lo que hacemos como el consumo de paracetamol. Parar permite detectar el chirrido de las goteras. Seríamos capaces de apreciar inauditamente el mundo. La semilla moriría para dar vida. La razón vería a través del corazón. El inicio de la primavera ya no sería exclusivo de las cenizas de las fallas, sino que tendría lugar cada día de nuestras vidas.

Referencias

- [1] Ayoub, S. S. (2021). Paracetamol (acetaminophen): A familiar drug with an unexplained mechanism of action. *Temperature (Austin, Tex.)*, 8(4), 351–371. <https://doi.org/10.1080/23328940.2021.1886392>
- [2] Lau, S. M., McGuire, T. M., & van Driel, M. L. (2016). Consumer concerns about paracetamol: a retrospective analysis of a medicines call centre. *BMJ Open*, 6(6), e010860. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010860>
- [3] Józwiak-Bebenista, M., & Nowak, J. Z. (2014). Paracetamol: mechanism of action, applications and safety concern. *Acta Poloniae Pharmaceutica*, 71(1), 11–23.
- [4] Rotundo, L., & Pysopoulos, N. (2020). Liver injury induced by paracetamol and challenges associated with intentional and unintentional use. *World Journal of Hepatology*, 12(4), 125–136. <https://doi.org/10.4254/wjh.v12.i4.125>