

Analgésicos de Campo: Manejo del Dolor sin Farmacia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Farmacología de Emergencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Analgésicos de Campo: Manejo del Dolor sin Farmacia

El dolor no tratado no solo causa sufrimiento: reduce la capacidad operativa, impide el sueño, aumenta el estrés y deprime el sistema inmune. En una situación de supervivencia sin acceso a fármacos, conocer alternativas analgésicas naturales con evidencia y técnicas no farmacológicas de control del dolor puede marcar la diferencia entre funcionar y quedar incapacitado.

Corteza de sauce blanco (Salix alba)

Principio activo: Salicina, precursora del ácido acetilsalicílico (aspirina). Hipócrates ya la describía en el siglo V a.C. La síntesis del ácido acetilsalicílico por Bayer en 1897 partió de esta sustancia natural.

Evidencia: Ensayo clínico publicado en Phytomedicine (2001) con 228 pacientes demostró eficacia comparable al rofecoxib para dolor lumbar. Cochrane Review confirma eficacia para dolor lumbar crónico.

Preparación: Decocción: hervir 3-5 gramos de corteza seca en 250 ml de agua durante 10-15 minutos. Filtrar. Tomar 3-4 tazas al día. Sabor muy amargo.

Precauciones: Las mismas que la aspirina: NO en menores de 16 años (riesgo de síndrome de Reye), NO si hay alergia a AINEs, NO con anticoagulantes, NO antes de cirugía.

Técnicas no farmacológicas

RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation): Para dolor musculoesquelético traumático: reposo, hielo (20 min/hora), compresión y elevación. El frío reduce la velocidad de conducción nerviosa y la inflamación.

Acupresión: El punto LI4 (Hegu), entre el pulgar y el índice, tiene evidencia para dolor de cabeza y dental (meta-análisis en American Journal of Chinese Medicine, 2012). Presionar firmemente 2-3 minutos.

Respiración diafragmática: La respiración lenta (6 respiraciones/minuto) activa el nervio vago y reduce la percepción del dolor. Técnica 4-7-8: inspirar 4s, retener 7s, exhalar 8s.

Distracción cognitiva: Contar hacia atrás de 7 en 7, recitar textos memorizados, describir objetos en detalle. Estudios de neuroimagen muestran que la distracción activa cortex prefrontal y reduce actividad en la matriz del dolor.

Capsaicina tópica

Fuente: Guindillas y pimientos picantes (*Capsicum annuum* y *frutescens*). La capsaicina depleciona la sustancia P de las terminaciones nerviosas.

Preparación: Macerar pimientos picantes secos en aceite de oliva durante 2 semanas. Filtrar. Aplicar el aceite sobre la zona dolorida 3-4 veces al día.

Evidencia: Parches de capsaicina al 8% (Qutenza) están aprobados por la EMA para dolor neuropático. La versión casera es menos concentrada pero útil para dolor muscular y articular.

Precaución: NUNCA aplicar sobre heridas abiertas ni mucosas. Lavarse las manos después de aplicar. Provoca ardor inicial que cede en días de uso continuado.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.