



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2017/2018

Nº de Proyecto **25**

Título: **FARMACOALEGRIA**

Responsable: **MANUEL SAN ANDRÉS LARREA**

Centro **FACULTAD DE VETERINARIA**

Departamento: **FARMACOLOGÍA Y TOXICOLOGIA.**

(SECCIÓN DPTAL VETERINARIA)

Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

El objetivo general es contribuir al aprendizaje significativo de la Farmacología mediante la implementación de una nueva forma de actuación docente, desvinculando la selección de contenidos de la mera definición académica o de contenido científico estrictamente, para redefinir nuestros objetivos en forma de competencias y adaptar nuestras estrategias a los requerimientos de las enseñanzas de grado.

Este objetivo se puede desgranar en diversos objetivos específicos

1.- Programar actuaciones que garanticen una adquisición secuencial de conocimientos estrategias y vivencias que doten de significado al aprendizaje, estimulando el aprendizaje reflexivo y no memorístico en el estudiante

2.- Facilitar el aprendizaje a largo plazo o profundo de los conceptos básicos de farmacología mediante la correlación del saber popular basado en la experiencia, con el conocimiento científico basado en la experimentación evocando de esta manera la curiosidad y motivación en un ambiente distendido que incite a la discusión libre participativa y cooperativa, adquiriendo o profundizando en las dinámicas de grupo y de acción tutorial

3.- Hacer más atractiva y entretenida la comprensión de los conceptos básicos de farmacología y evitando el grado de abstracción de alguno de esos conceptos, mediante la utilización de frases o ejemplo cotidianos pertenecientes a la “cultura popular” que resultan más cercanos al estudiante

4.- Incluir esta cultura “farmacológica” como herramienta de aprendizaje en el aula

5.- Adaptar nuestras estrategias metodológicas para favorecer un aprendizaje participativo, favoreciendo el aprendizaje colaborativo.

6.- Adquirir nuevas estrategias de dinámica de grupo y acción tutorial. Incentivar la iniciativa personal

7.- Generar materiales didácticos que faciliten el aprendizaje significativo de forma entretenida y autónoma

2. Objetivos alcanzados

Consideramos que con el desarrollo de este proyecto se han sentado las bases para conseguir el objetivo general propuesto. Se ha desarrollado una experiencia piloto con un reducido número de estudiantes y profesores. La **“implementación de una nueva forma de actuación docente, desvinculando la selección de contenidos, de la mera definición académica o de contenido científico estrictamente”** consideramos que se ha logrado, ya que la paremia permite una amplia gama de recursos y está llena de tonos y matices, desde el proverbio latino al aforismo o el adagio.

Este sistema se ha utilizado con éxito desde hace miles de años, especialmente por la cultura latina de la que somos herederos directos, permitiendo transmitir la capacidad y valor de decir mucho en poco (*usus est magister optimus; vini, vidi, vici; Cui prodest; Ubi, allium, ibi, Roma; Ubi pus, ibi evacua*). Este esfuerzo de concentrar en pocas palabras es una actitud ante la vida, una filosofía.

Por otro lado la moderna comunicación a través de anuncios es un fiel reflejo de su utilidad y el acompañar cada marca (coches, electrónica, ropa, alimentación ...) con un eslogan o una frase que compendie su espíritu es algo habitual en nuestra sociedad.

Just do it (Nike), Think different (Apple), Porque tú lo vales (L’Oreal) I’m lovin’it (McDonald’s), “Jinba Ittai”, (Mazda)

Este sistema, además, incluye juegos de palabras, palabras inventadas o encadenadas, frases ingeniosas, imágenes o situaciones evocadas...

Los objetivos específicos

El primer objetivo específico *de programar actuaciones*, se ha conseguido siguiendo las etapas marcadas en el proyecto, Búsqueda de información, en diferentes páginas web, contactar con el resto de universidades y generación de un blog (<https://farmacoalegria.wordpress.com/>), reuniones programadas del equipo con los estudiantes. Elaboración de un dossier con la información, análisis de los datos obtenidos y su clasificación.

Asistencia al XIII Congreso de investigación para estudiantes de pregrado de Cs de la Salud y XVII Congreso de Ciencias Veterinarias y Biomédicas (22-24 abril 2018)

Evaluación de la experiencia docente

Segundo y tercer objetivo *Facilitar el aprendizaje a largo plazo y hacer más atractivo y entretenida su comprensión*, inicialmente no se puede conocer si se ha conseguido en lo que se refiere a aprendizaje a largo plazo, pero en lo referente a hacer más atractivo, entretenido ... , consideramos que se ha logrado, por diferentes motivos. Algunos conceptos farmacológicos complejos o un tanto etéreos, como la necesidad de individualización de tratamiento, especificidad del mismo, reacciones adversas, iatrogenia, uso racional de medicamentos y acciones farmacológicas de algunos grupos terapéuticos (analgésicos, tranquilizantes , anticonvulsivantes etc), son más fáciles de retener al disponer de refranes, frases ingeniosas, reclamos publicitarios ... que les servirán para recordarlos, mediante estos sistemas sencillos. Todo aquello que despierta en nosotros un interés, que llama nuestra atención de forma inusual o que nos divierte, se retiene con mayor facilidad en nuestra memoria.

Tras la entrevista y encuestas realizadas a los estudiantes que participaron activamente y/o que asistieron a la exposición en el congreso y su pequeña presentación en el aula, podemos decir que este modo de acercar la farmacología a lo cotidiano, con frases o anuncios que todos conocen, les permite afrontar la disciplina sin rechazo y con interés por conocer más refranes, frases, juegos de palabras etc, incluso algunos aportan dichos de su familia o entorno y que hasta ahora no se habían planteado su aplicación para fijar conceptos

Los objetivos de *aprendizaje participativo y colaborativo*, se ha conseguido como demuestra la participación en el blog, compartir páginas web, recursos expuestos por alguno de los miembros y los debates de cómo organizar la información obtenida, han sido una prueba del entusiasmo y afán de participación y colaboración.

Por último en cuanto a la *capacidad de generar material didáctico*, se puede decir que a la hora de elaborar esta memoria se dispone de una recopilación numerosa de refranes, anuncios, frases adaptadas, slogan, etc, (VER ANEXO) y que a medida que pase el tiempo se irán aumentando, mediante un proceso de retroalimentación, por la aportación continua de estudiantes y profesores que les llama la atención y e incorporan sus ideas.

3. Metodología empleada en el proyecto

La enseñanza de la farmacología en la formación de profesionales de las Cs de la Salud requiere de metodologías organizadas, pedagogía y didáctica que, necesitaría de un nuevo enfoque eficaz y global para motivar a los estudiantes, para hacer frente al aumento exponencial y subdivisiones en el estudio de los diferentes fármacos.

Esta situación implica la puesta en marcha de metodologías o técnicas que incentiven la participación, estimulen el autoaprendizaje, la creatividad y la capacidad y necesidad de investigar. Los contenidos farmacológicos no solo se enriquecen en el ámbito estrictamente académico, sino que se consolidan a través de la propia experiencia laboral y de muchas circunstancias extra académicas vinculadas a los conocimientos farmacológicos dentro de las esferas del lenguaje popular, los medios de comunicación y el arte. Por ello la metodología empleada se ha basado en el desarrollo de las actividades propuestas en el proyecto y que básicamente ha sido la búsqueda de información, usando fuentes de nivel científico diverso, combinada con el intercambio oral de información tradicional dentro del entorno familiar. Búsqueda de refranes y frases relacionadas con la medicina en diversas páginas web (ver anexo con bibliografía.) Se utilizaron diferentes palabras clave, Paremia, farmacología salud botica, refranero español, que permitían seleccionar y adecuar a nuestros objetivos, los recursos encontrados y extraer aquellos más relacionados, anuncios o frases ingeniosas sobre medicamentos inexistentes.

Esto mismo se llevó a cabo por los participantes de otras universidades, que incorporaban dichos populares de sus respectivos países, extractos de frases de libros y una explicación del por qué o su base farmacológica.

El material que se iba recopilando se clasificaba en una primera fase, según consideraba el responsable/s de esa búsqueda y se añadía un comentario sobre los fundamentos farmacológicos a los que se refería.

Posteriormente, en reuniones de formación-actualización entre los componentes del equipo junto con los estudiantes que participan en los seminarios, se agrupaban los diversos materiales gráficos, refranes, dichos populares etc según la temática a la que se consideraba hacían mención y como se podía aplicar para comprender mejor o recordar un determinado concepto farmacológico. Esta reuniones se llevaban a cabo 2 veces al mes de manera presencial entre profesores y alumnos de la Fac. de Veterinaria de Madrid y se revisaba las aportaciones no presenciales a través del blog.

Una de las actuaciones para dar a conocer los avances conseguidos fue la presentación de los resultados en el XIII Congreso de Investigación para Estudiantes Pregraduados en Ciencias de la Salud, XVII Congreso de Ciencias Veterinarias y Biomédicas (19-21 abril 2018). Se pretendía participar en el 5ª Congreso de Docencia en Veterinaria VET DOC, pero ha dejado de celebrarse anualmente y se enviará a la V edición que será en Madrid en 2019.

El tipo de herramientas virtuales a los que se ha recurrido es muy variada: chats, foros, siendo las herramientas síncronas (chat, videoconferencia) las que creíamos en un principio que mejor se adaptarían al trabajo o discusión grupal planteado porque aseguran la colaboración dentro del grupo, sin embargo esto solo fue posible para los estudiantes que se encontraban en una misma zona horaria (España o Perú) ya que las seis horas de diferencia horaria y de desarrollo de curso académico entre estos dos países no permitieron un uso predominante de herramientas síncronas. Como fue planteado, se recurrió predominantemente a la utilización de la herramienta asíncrona del blog: <https://farmacoalegria.wordpress.com/>, que aportaron buenos resultados en diversas experiencias, y que teniendo en cuenta las diferencias horarias (Perú: GMT de -5 horas) entre las universidades participantes en España y Perú, constituyen la opción más operativa y ha permitido importantes aportaciones de los diferentes actores implicados (estudiantes y profesores de los diversos Centros participantes) constituyendo una fase enriquecedora desde un punto de vista colaborativo, analítico y didáctico.

4. Recursos humanos

Para conseguir los objetivos propuestos hemos configurado un equipo plural, multidisciplinar e inclusivo, que está formado por los estudiantes de grado de Veterinaria (UCM) y principalmente por 6 Profesores de la UCM (5 veterinarios, y 1 farmacéutico) a los que se suma la participación de la Dra. Sonia Rubio Langre de la Universidad Alfonso X el Sabio. Asimismo contamos con la participación del Director del Departamento de Farmacotecnia y Administración Farmacéutica de la Facultad de Farmacia de la UNMSM (Lima, Perú), el Dr. Carlos Pineda Castillo, Profesor de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNHEVAL (Huánuco, Perú).

La definición del alcance de cada participante en los diferentes escenarios-problema está basada fundamentalmente en la dirección de las secciones que cada profesor cuenta a su cargo en las asignaturas impartidas en la Facultad de Veterinaria de la UCM, así como los que mejor se adecuen a la especialidad del miembro.

La gestión y organización de los recursos para alcanzar los objetivos planteados supuso un reto significativo. Asumir que el conocimiento completo no puede restringirse a un solo individuo, requiere de una aproximación diferente para crear una visión general de la situación. El equipo integrado por personas con puntos de vista heterogéneos es una estructura crítica para la exploración exhaustiva de las ideas. La innovación es otro reto adicional. La mayor parte de las ideas innovadoras actuales, existieron anteriormente como elementos marginales. La habilidad de un equipo para fomentar, nutrir y sintetizar los impactos de visiones diferentes sobre la información es crucial para sobrevivir en una economía del conocimiento. La rapidez de “la idea a la implementación” también se mejora en una concepción sistémica del aprendizaje.

Profesores UCM

M^a Victoria Barahona Gomariz
Fernando González Gómez
Luis Alcides Olivos Oré
Casilda Rodríguez Fernández
Sonia Rubio Langre
Manuel San Andrés Larrea
M^a Dolores San Andrés Larrea

Alumnos UCM

Ana M^a Sierra (presenta congreso)
Alumnos de las asignaturas (3^{er} año Grado Veterinaria UCM)
Farmacología y Farmacia;
Farmacología Clínica y Farmacoterapéuticas

Profesores Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Dr. José Juárez Eyzaguirre

Profesores Universidad Nacional Hermilio Valdizán
Carlos Pineda Castillo

5. Desarrollo de las actividades

Con este proyecto pretendemos abordar la Farmacología de una forma diferente a la habitual, utilizando para ello toda una suerte de dichos populares, refranes y juegos de palabras. Nuestro objetivo es crear una visión alegre, divertida y amena de una disciplina compleja y, a menudo, temida por los estudiantes de Ciencias de la Salud.

Como se ha comentado previamente, se pretende que aquellos conceptos más complejos, se recuerden con más facilidad y se logre un aprendizaje profundo.

Para ello hemos recurrido a la paremia, que es un método que se viene empleando desde hace muchos años para transmitir conocimientos de unas generaciones a otras, debido a que es capaz de concentrar en pocas palabras y de forma ingeniosa una idea muy concreta. Son clásicas algunas expresiones como "*primum non nocere*" o "lo que es bueno para el bazo, es malo para el espinazo", que nos van a servir para afianzar conceptos como el uso racional de los medicamentos y sus inevitables efectos secundarios, respectivamente.

Por otra parte, vamos a hacer referencia a la nemotecnia. Se sabe que nuestra mente es capaz de recordar con mayor facilidad todo aquello que nos motiva, nos llama la atención o nos engancha y se fija con más intensidad en nuestra memoria. Un claro ejemplo de ello son los eslóganes publicitarios que acompañan a muchos de los productos que compramos, incluidos los medicamentos.

Se eligió trabajar en la plataforma libre "Wordpress" para el diseño, publicación y discusión de contenidos de las diferentes secciones trabajadas, en los conceptos trabajados (ver abajo) de Farmacología en función de las necesidades formativas comunes y de investigación de las Facultades participantes. La puesta a punto de la plataforma virtual incluyendo el uso de herramientas sincrónicas y asincrónicas acorde a la relación espacio/temporal existente entre las universidades participantes se llevó a cabo desde el mes de febrero de 2018 con carácter previo al inicio de las actividades lectivas en las contrapartes participantes en Latinoamérica y con alumnos voluntarios de las asignaturas impartidas en la Facultad de Veterinaria de la UCM con quienes se en un principio se probó y luego trabajó las herramientas diseñadas, su facilidad de acceso y eficacia de comunicación, a pesar de haber modificado la privacidad de acceso a las mismas, planteada en un primer instante como abierta y sin embargo a solicitud expresa de las otras universidades participantes se acordó con los demás miembros del equipo restringir el acceso/modificación y participación solo a los alumnos inscritos y profesores miembros del equipo del Proyecto.

El desarrollo de estas actividades ha consistido en búsqueda de material y su organización según los *ítem* que consideramos más apropiados

Agrupamos por conceptos los principales refranes o frases o anuncios, que aparecen de forma más extensa en el anexo. Con ello se pretende tener una serie de recursos que se vayan utilizando durante las exposiciones teóricas y prácticas, para atraer la atención y fijar el concepto.

1.- SOBRE EL USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS

Consiste en dar a cada paciente la medicación adecuada a sus necesidades clínicas, en las dosis correspondientes a sus requisitos individuales, durante un tiempo determinado y con el menor coste para ellos y la comunidad (OMS, 1985).

→ Los medicamentos se deben usar tan poco como sea posible, pero tanto como sea necesario.

Frase que compendia esta estrategia.

→ Nada es veneno, todo es veneno; la diferencia está en la dosis (Paracelso, médico suizo, S.XVI).

Una misma sustancia química puede resultar beneficiosa o perjudicial, dependiendo de la dosis empleada. Podemos obtener un efecto terapéutico o un efecto tóxico

→ *Primum non nocere* (Hipócrates, médico griego, 460-370 a.C.).

Lo primero, no hacer daño. Debemos administrar un medicamento en la dosis adecuada, para no producir efectos nocivos.

→ *Es peor el remedio que la enfermedad*

→ *Todo medicamento que no está indicado, está contraindicado.*

Si no se conoce bien como actúa ese fármaco o a que dosis, podemos generar un efecto tóxico

2.- SOBRE LA INDIVIDUALIZACIÓN DEL TRATAMIENTO

“Todos hemos escuchado alguna vez esa idea de que *No hay enfermedades, sino enfermos*”

Cada individuo va a responder de forma diferente a un mismo fármaco, debido a que presenta unas características anatómicas, fisiológicas y patológicas que lo hacen único. La diferencia de edad, sexo, especie, constitución corporal, tipo de alimentación, patologías presentes, estado de gestación o lactación y otros factores, pueden modificar el comportamiento del fármaco en el organismo y con ello, su respuesta. Esto cobra especial importancia en medicina veterinaria, dada la variedad de especies animales que son objeto de tratamiento

→ *Lo que es mal que a uno mata, es bien que a otro sana.*

→ *Con lo que Juan mejora, Pedro empeora.*

→ *Curar a todos con un mismo ungüento, es un loco pensamiento.*

Especificidad

→ *Medicina que todo lo cura, locura.*

→ *Si un fármaco te venden como ciencia ficción, mientras no se demuestre, piensa en exageración.*

3.- SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS Y YATROGENIA

Los efectos secundarios se producen por el simple hecho de tomar un medicamento, aunque se realice de forma adecuada y autorizada. Muchas veces, nos indican que un medicamento está haciendo su efecto principal

→ *Lo que es bueno para el bazo, es malo para el espinazo.*

→ *Lo que para el hígado es bueno, para el bazo es veneno*

→ *Cuando un medicamento carece de efectos indeseables, lo más probable es que carezca de cualquier efecto*

→ *Lo que es bueno para el vientre, es malo para el diente”*

→ *Más matan las recetas que las escopetas.*

→ *Cuando una medicina no hace daño, debemos alegrarnos y no exigir que además sirva para algo (Pierre Auguste Canon).*

Los efectos secundarios se producen porque los receptores a los que se une el fármaco no sólo se encuentran en el tejido que nos interesa tratar, sino en muchos otros. Es raro, por no decir imposible, tener un fármaco que carezca de reacciones adversas.



Esta pastilla produce dolor de cabeza y cuello, náuseas, vómitos, diarrea, palpitaciones, sudoración, hipotensión, arritmias, hemorragias, pérdida de visión y audición, ardor urinario y agotamiento.

Tómela 3 veces al día si quiere mejorar su depresión.

El desconocimiento del mecanismo de acción de los fármacos o su uso inadecuado, puede tener consecuencias muy graves para los pacientes. Es importante hacer un uso racional y prudente de los mismos.

→ Boticario que equivoca el tarro, manda al enfermo a mascar barro.

→ Más matan las recetas que las escopetas.

En vez de mil pastillas,
usa las que conozcas.
Seguro que más afinas
y menos te equivocas

La solución de los pacientes,
no siempre es la pastilla.
Cambiar hábitos, a veces,
es todo lo que se precisa.

4.- SOBRE LOS MECANISMOS DE ACCIÓN

Cada fármaco tiene su propia forma de actuar en el organismo y uno o varios tejidos donde ejercer su acción principal. Se trata de un terreno técnico y complejo, sobre todo para la gente de la calle, por lo que muchos han ideado juegos de palabras muy ocurrentes que relacionan cada fármaco con su finalidad, dando una imagen más simpática y familiar. A ello también contribuyen los laboratorios farmacéuticos, con los mensajes publicitarios de sus medicamentos. A continuación, mostramos algunos ejemplos.

4.1. Analgesia y tranquilización

→ Para todos los males, Adolonta, que no cura, pero atonta. Adolonta es tramadol, un analgésico opiáceo

→ Serc o no Serc, esa es la cuestión (Hamlet). (Serc es betahistina, un antivertiginoso)

→ Más Valium pájaro en mano, que convulsionando. (Valium es una benzodiacepina, relajante muscular)

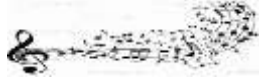


→ Hola, ¿qué tal? Muy bien, con Okal. Okal contiene AAS ácido acetil salicílico, analgésico antiinflamatorio (AINE).

<https://www.youtube.com/watch?v=VHZSCs6NygA>

→ Fentanest que me des, cruzo la pared, hago zas y me duermo a tu

lado.



→ Naloxona, no te abandona. La naloxona es un antagonista de los receptores opioides, muy usado en el tratamiento de la intoxicación aguda por opiáceos.

4.2 Digestivo y alimentación

La terapéutica del digestivo puede incluir también una alimentación adecuada, para mantener las mejores condiciones fisiológicas e inmunológicas. Una buena alimentación es la base de la buena salud y el bienestar. Todo en su justa medida

→ Que el alimento sea tu medicina, y la medicina, tu alimento (Hipócrates, médico griego, 460-370 a.C.).

→ Almax a tiempo, buena cara. (almax, almagato, es un antiácido que evita el ardor de estómago)

→ La mejor medicina, es la cocina.

→ Más mató la gula que la espada.

→ De grandes cenas, están las sepulturas llenas.

→ El vino en jarro, quita el catarro.

4.3.- Cardiovascular y hemostasia

→ Si una arritmia te joroba, por Amiodarona, y si no sabes lo que es, pon Trangorex (es frecuente considerar a un medicamento y su principio activo como cosas distintas).

→ No se puede tomar Sintrom ni son. Sintrom contiene anticoagulante tipo cumarinas, que requiere ser monitorizado para evitar efectos secundarios graves.

→ Con Seguril, aguas mil. (Seguril es un diurético, furosemida, que aumenta la eliminación de orina)

6. Anexos

Bibliografía

- Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS). <https://www.aemps.gob.es/> Acceso en: abril de 2018.
- Almena Santiago F. 2014. Vademécum de refranes sobre la botica. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Alicante.
- Colucciello M. 2013. Apuntes de paremiología médica: el dolor en los refranes. Cultura Latinoamericana, Vol 2 (18).
- De Jaime Gómez J, De Jaime Lorén JM. 2001. Paremiología médica española: más de once mil refranes de medicina, farmacia y veterinaria. Centro de Estudios del Jiloca, Calamocha (Teruel).
- Errores Sintrom ni son. Stop errores de medicación. <https://www.stoperroresdemedicacion.org/> Acceso en: enero de 2018.
- Forner S, Santos Da Silva M, Stolf Brzozowski F. 2012. Publicidad de medicamentos, automedicación y ética farmacéutica: una tríada farmacéutica. Instituto Salus. <http://www.saludyfarmacos.org/> Acceso en: enero de 2018.
- Panizo Rodríguez J. 1993. La salud y la enfermedad en el refranero. Revista de Folklore, 156. <http://www.funjdiaz.net/>. <http://funjdiaz.net/folklore/07ficha.php?ID=1202>
- Paremia médica española. José de Jaime Gómez, José M^a de Jaime Lorén. Ed. Valencia 2001 **ISBN:** 84-931637-1-6
- Recopilación de frases con medicación. Medicina joven. <http://www.medicinajoven.com/2013/01/aforismos-refranes-proverbios-y-dichos.html>
- Refranes españoles. Refranero español. <http://www.sonferrer.com/refranes/> Acceso en: enero de 2018.
- Refranes sobre boticarios. Refranero Castellano. <http://www.refranerocastellano.com/> Acceso en: enero de 2018.
- Refranes y proverbios. Rincón de la Salud. <http://www.rincondelasalud.com/> Acceso en: enero de 2018.
- Sevilla Muñoz J, Crida Álvarez CA. 1993. Las paremias españolas: clasificación, definición y correspondencia francesa. Revista Digital Paremia, 2: 15-20.
- Sevilla Muñoz J, Crida Álvarez CA. 2013. Las paremias y su clasificación. Revista Digital Paremia, 22: 105-114.
- Técnicas de estudio, reglas nemotécnicas. Psicoadapta. <http://www.psicoadapta.es/blog/> Acceso en: enero de 2018.
- Vademécum, su fuente de conocimiento farmacológico. <https://www.vademecum.es/> Acceso en: abril de 2018.

- El Arte y la Medicina. Capítulo 1 Alegorias. Ricardo Topolanski
<https://www.smu.org.uy/publicaciones/libros/textocompleto/arte-y-medicina/arte-y-medicina1.pdf>
- <http://www.refranerocastellano.com/>
- <http://www.refranerocastellano.com/gente/boticario.html>
- <http://www.refranerocastellano.com/animal/perro.html>
- <http://www.refranerocastellano.com/refran/refran3.html>
- <http://www.sonferrer.com/refranes/>
- http://www.rincondelasalud.com/es/sabiasque/R/refranes-y-proverbios_95.html
- https://www.google.es/search?rlz=1C1SAVI_enES564ES564&biw=1920&bih=947&tbm=isch&sa=1&ei=UswNW-n9loXnUsO1svAL&q=keteden+&oq=keteden+&gs_l=img.3...6604.6604.0.6799.1.1.0.0.0.63.63.1.1.0...0...1c.1.64.img..0.0.0...0.ROR-QHVHdSI
- https://www.google.es/search?q=fiestonil,+amorina+,+diversionina&rlz=1C1SAVI_enES564ES564&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwjdqJPPwd3bAhUBHhQKHeOvAmsQsAQIKA&biw=1920&bih=947

Rimas de la prescripción prudente

<https://prescripcionprudente.wordpress.com/2012/11/05/rimas-de-la-prescripcion-prudente/>

1º principio: busca en primera instancia alternativas no farmacológicas

La solución del paciente

no siempre es la pastilla.

Cambiar hábitos, a veces,

es todo lo que precisa.

2º principio: considera las causas subyacentes, potencialmente tratables, de los problemas, en lugar de tratar los síntomas con medicamentos

Elige siempre tratar

la causa, si la conoces,

pues si a por síntomas vas,

el abordaje es muy pobre.

3º principio: busca oportunidades para la prevención en lugar de centrarte en el tratamiento de síntomas o de una enfermedad avanzada

No hay un mejor abordaje

de cualquier enfermedad

que prevenir que te alcance

y no tener que tratar.

4º principio: siempre que sea posible usa el tiempo como un test diagnóstico y terapéutico

La prisa es mal consejera,

poco amiga del paciente.

Muchos síntomas, si esperas,

se aclaran, desaparecen...

5º principio: maneja pocos medicamentos, pero aprende a utilizarlos bien

En lugar de mil pastillas

usa las que más conozcas,

seguro que más afinas

y que menos te equivocas.

6º principio: Evita el cambio continuo a nuevos medicamentos sin tener motivos claros y concluyentes basados en la evidencia

Si cambias de tratamiento
como al ir de oca a oca,
usarás medicamentos
que ni hacen falta ni tocan.

7º principio: sé escéptico con el tratamiento individualizado

Si el resultado esperado
sólo salió en un subgrupo
que no estaba prefijado...
al menos duda un segundo.

8º principio: siempre que sea posible, comienza el tratamiento con un solo fármaco

Si tratas con dos pastillas
que prescribes a la vez
y una causa fatiga...
¡a ver ahora cuál es!

9º principio: ante un nuevo problema de salud piensa en primer lugar si puede tratarse de una reacción adversa a un medicamento

Ante quejas o consultas,
al barajar las opciones,
puede ser de gran ayuda
el saber lo que se tome.

Si tu paciente se queja
y te consulta por algo,
en reacciones adversas
debes empezar pensando.

10º principio: informa a los pacientes sobre las posibles reacciones adversas que pueden provocar sus medicamentos para que sean capaces de reconocerlas lo más pronto posible en caso de que aparezcan

Si el paciente no conoce
las reacciones adversas,
más difícil se nos pone
detectar cuando aparezcan.

11º principio: considera si no se estás promoviendo y a la vez tratando un síndrome de abstinencia

Si al quitar una pastilla
el paciente da mil botes,
¿es porque la necesita?
Puede ser solo un rebote.

12º principio: infórmate de los nuevos medicamentos y las nuevas indicaciones empleando fuentes fiables e independientes

Para ver si es eficaz
un nuevo medicamento,
huye de publicidad,
propagandas y folletos.

13º principio: no tengas prisa por utilizar medicamentos de reciente comercialización

No uses medicamentos
recién salidos del horno,
que, como los alimentos,
podrían quemar un poco.

14º principio: asegúrate de que el medicamento mejora resultados clínicos orientados al paciente en vez de variables subrogadas orientadas a la enfermedad

Al medir el resultado
de cualquier medicamento
asegura que los datos
se orientan hacia el enfermo.

Al medicamento exige
(mejore o no algún dato)
que demuestre que consigue
que el paciente esté más sano.

15º principio: rehúye la ampliación o extrapolación de indicaciones

No ideas indicaciones
mas allá de la evidencia.

No es correcto que extrapoles
porque te cargas la ciencia.

16º principio: no dejarse seducir por la elegante farmacología molecular o fisiológica de algunos fármacos

Si ese fármaco te venden
como de ciencia ficción,
mientras que no lo demuestre
piensa en exageración.

17º principio: ten precaución con la promoción selectiva de estudios

Si un estudio promocionan
con mucho bombo y platillo,
busca bien bajo la alfombra
a ver si hay algo escondido.

18º principio: no cedas de forma precipitada y poco crítica a las peticiones de los pacientes, especialmente con los medicamentos que conocen por la publicidad

Cuando un paciente te pida
según qué medicamento,
deberás ser quien le diga
“yo no te lo recomiendo”.

19º principio: ante un fracaso terapéutico evita prescribir más fármacos sin antes comprobar la adherencia del paciente al tratamiento

Cuando uno no funciona,
antes de cambiar a otro
confirma que se lo toma...
¡quizá eso explique todo!

20º principio: evita volver a prescribir medicamentos que ya han sido administrados previamente al paciente sin obtener respuesta, o que causaron una reacción adversa

Si al paciente anteriormente
no le fue bien la pastilla,
no me seas insistente
y le prescribas la misma.

21º principio: suspende el tratamiento con fármacos innecesarios o que no están siendo efectivos

Para ser buen prescriptor,
aunque suene a paradoja,
hay que ser deprescriptor
y retirar lo que sobra.

22º principio: respeta las dudas expresadas por los pacientes sobre sus medicamentos

Si el paciente tiene dudas
al tomar la medicina,
infórmale y le ayudas...
mas respeta lo que diga.

23º principio: piensa más allá de los beneficios a corto plazo de los fármacos y valora los beneficios y riesgos a más largo plazo

Que le mejore mañana
puede no ser suficiente.
Mira pasado mañana
y al siguiente, y al siguiente...

24º principio: busca oportunidades para mejorar los sistemas de prescripción y hacer cambios que hagan más segura la prescripción y uso de medicamentos

Busca siempre nuevas formas
y ayudas al prescribir,
innova, aporta mejoras...
todo comienza por ti.

Refranes, frases y eslóganes:

- El humor no cura las heridas, pero las hace más soportables.
- La risa es un tranquilizante sin efectos secundarios.

Cuando una medicina no hace daño, debemos alegrarnos y no exigir que además sirva para algo. Pierre Auguste Canon. Hace referencia a lo raro que es encontrar una medicina que no tenga efectos adversos.

Nada es veneno, todo es veneno. La diferencia está en la dosis. Paracelso. Cualquier medicamento, alimento, deporte o cosa que nos podamos imaginar, puede ser buena o mala, dependiendo de la dosis. Mala o tóxica si la dosis es excesiva, buena o saludable si la dosis es moderada.

El arte de la medicina consiste en mantener al paciente en buen estado de ánimo mientras la naturaleza le va curando. Voltaire. La medicina no sirve para curar, sino para distraer a los pacientes mientras se van curando por sí solos.

Para todos los males, Adolonta, que no cura, pero atonta. Es un analgésico perteneciente al grupo de los opioides, que actúa sobre el SNC. Contiene tramadol. Alivia el dolor moderado o intenso.

Si una arritmia te joroba, por Amiodarona, y si no sabes lo que es, pon Trangorex. Muchas veces, conocemos mejor el nombre comercial de un medicamento que su propio principio activo. Es el caso del Trangorex, cuyo principio activo es la Amiodarona.

No se puede tomar Sintrom ni son. Es un anticoagulante, que previene la formación de coágulos en los vasos sanguíneos, haciendo la sangre más líquida. No se debe tomar Sintrom sin supervisión médica y tampoco es adecuado para todos los pacientes, por lo que no se puede tomar sin ton ni son.

Almax a tiempo, buena cara. Es un antiácido que alivia y trata los síntomas de acidez y ardor en el estómago. Contiene almagato. Neutraliza el ácido en menos de 1 minuto.

Con Seguril, aguas mil. Es un diurético perteneciente al grupo de las sulfonamidas. Actúa aumentando la eliminación de orina y reduciendo la presión arterial.

Naloxona, no te abandona. Es un antagonista de los receptores opioides, usado en el tratamiento de la depresión respiratoria por sobredosis de opiáceos.

Fentanest que me des, cruzo la pared, hago zas y me duermo a tu lado. Es un potente medicamento para el alivio del dolor, que pertenece al grupo de los analgésicos narcóticos u opioides. Contiene fentanilo. Se utiliza para provocar y mantener anestesia general o local.

Hola, ¿qué tal? Muy bien, con Okal. Anuncio publicitario. Se utilizaba para calmar los dolores de cabeza o de muelas.

Serc o no Serc, esa es la cuestión. Es un medicamento que se utiliza para tratar los vértigos. Sin embargo, puede provocar náuseas, dolor de cabeza y reacciones alérgicas. Quizás por ello se nos presente la duda de tomarlo o no.

Ven Tolín, sal Butamol. Ventolín es el nombre comercial de un medicamento que sirve para tratar los ataques de asma y prevenir el broncoespasmo. Salbutamol es su principio activo.

Más vale Filvit que tenerse que rascar. Anuncio publicitario. Es un repelente de piojos.

La Espidifén es lo último que se pierde. Es un medicamento cuyo principio activo es el Ibuprofeno. Está indicado para la fiebre, los dolores de cabeza, la inflamación de las articulaciones, la artrosis, las menstruaciones dolorosas... Por ello, ante cualquier dolor de este tipo, la esperanza es lo último que se pierde, si tenemos a mano Espidifén.

Más vale Prevenir, que curar. Es una vacuna antineumocócica, que protege frente a neumonía, otitis media, septicemia y meningitis, todas ellas causadas por la bacteria *Streptococcus pneumoniae*.

Lo que es bueno para el bazo, es malo para el espinazo. Efectos secundarios.

Lo que para el hígado es bueno, para el bazo es veneno. Efectos secundarios.

Lo que es mal que a uno mata, es bien que a otro sana. Diferente efecto de un fármaco dependiendo del individuo o de la especie animal que lo tome. Por ejemplo, el Paracetamol es muy peligroso para los gatos, pero beneficioso para las personas.

Lo que es bueno para el vientre, no es bueno para el diente. Hace referencia al mal sabor de muchos medicamentos.

Curar a todos con un mismo ungüento, es un loco pensamiento. Cada individuo presenta una enfermedad y cada enfermedad tiene una forma diferente de curarse.

Medicina que todo lo cura, locura. No existe una única medicina capaz de curar todas las dolencias. Si nos venden algo como tal, cuidado.

Es peor el remedio que la enfermedad. Cuando los efectos adversos de un tratamiento causan más molestias que la propia enfermedad. Por ello, **es mejor prevenir que curar.**

La moda en las terapias, tiene cierta justificación, pero la moda en los diagnósticos, no tiene ninguna. A la hora de tratar una enfermedad, pueden existir varias formas de abordarla o varios fármacos para aminorarla, pero la enfermedad sigue siendo la misma, el diagnóstico no cambia.

La mejor medicina, es la cocina. Nada de medicamentos, el secreto de una buena salud es comer bien.


Más matan las recetas que las escopetas. Por efectos secundarios o por tomar medicamentos inadecuados.


Los precios de la farmacia, no tienen gracia. Hace referencia al elevado precio de algunos medicamentos.

No hay mal que cien años dure, ni medicina que lo cure. Por ejemplo, un resfriado. Podemos paliar los síntomas, pero la enfermedad no desaparece hasta que el organismo la supera.

Frases y libros

N°	Clasificación	Frase popular/refrán/entre otros (texto)	Explicación (fundamento farmacológico)	Fuente
LS	Latinoamérica	Las comadronas saben que les gusta seducir con brebaje de sus tiernas hojas a las asustadas Magnolias. Que la niña se llama Magnolia solita y sola... cantan los Narcisos. La bebida irrumpe en la vida de las vidas antes de que se atrevan a vivir.	En "Narcisos", Calderón describe la complejidad moral que genera esta planta cuyas propiedades fitoquímicas, conocidas por las comadronas, producen el aborto. Los narcisos se caracterizan en el poema como "venenosos patanes/de encumbrados olores"	White, S. Los poemas etnobotánicos de Esthela Calderón: un enfoque ecocrítico. Anales de Literatura Hispanoamericana. 2009. Pp: 95-110.
LS	Latinoamérica	En mi infinito, ellos danzan y lanzan gritos lastimeros a sus dioses, reciclando la monotonía de tambores angustiados. Palmera soy, indomable víctima, metamorfosis alertando la maldita suerte que me ha tocado. Sobre un dorado puente, los sueños viven por mi muerte.	En algunos casos, las plantas que aparecen en Soplo de corriente vital son capaces de producir estados alterados de conciencia, lo cual, de acuerdo con las ideas de Kellert y Wilson en torno a la biofilia, las vincula con una larga tradición chamánica en las Américas. Esto sucede en "Madre Planta", cuyo título sugiere una relación en el poema con las dos plantas sagradas (<i>Banisteriopsis caapi</i> y <i>Psychotria viridis</i>) que se usan para preparar el ayahuasca, bebida sagrada milenaria de origen indígena amazónica. Ocurre también de manera más explícita en "Palmera de coyol", donde la voz omnisciente de la poeta hecha planta describe cómo la palmera se sacrifica para que las personas que la tumban y dejan que se fermente el líquido en su interior puedan recuperar una poderosa tecnología cognitiva arcaica	White, S. Los poemas etnobotánicos de Esthela Calderón: un enfoque ecocrítico. Anales de Literatura Hispanoamericana. 2009. Pp: 95-110.

MO	Latinoamerica	Bueno es el culantro pero no tanto	Indica que aunque el culantro presente beneficios tales como tratar diversos problemas gastrointestinales, el exceso de consumo de este genera dolor estomacal, dolor abdominal y vómitos	
MO	Mundo	Has tomado la fuerza del beleño, con la que el amor ingrato sopló mi dolorosa virtud	El beleño, conocido popularmente como "hierba loca" y "flor de la muerte", es, como el resto de las Solanaceae (belladona, mandrágora, jimsonweed, etc.), rica en alcaloides de efecto sedante, como la hiosciamina y la escopolamina. Esta planta había sido utilizada desde la Edad Media como ingrediente de las pociones de brujas y hechiceros por sus efectos alucinógenos, y a nivel médico sus propiedades narcóticas permitieron su uso, desde el siglo XVI en adelante, como anestésico en intervenciones quirúrgicas	Cervantes, Miguel; El galatea.1605
NV	España		Hospital de las Cinco Llagas o de la Sangre en la epidemia de peste de 1649. - Ubicado cerca del sitio donde se da una acción bélica. Se observa la incapacidad del hospital de atender a numerosas personas.	Anónimo

KZ	Latinoamérica	El padre de toda enfermedad puede ser un virus, pero la madre de las enfermedades es una mala alimentación.	En este verso popular, hace referencia a la importancia de una buena alimentación, ya que está en si es la que genera un mayor número de casos de enfermedades.	Dicho popular. FRASES CELEBRES SOBRE SALUD. Ecoaldea.com. http://cristalesyhierbas.blogspot.pe/2011/02/frases-celebres-sobre-salud.html
KZ	Latinoamérica	Quien va al bosque y no recoge romero, muchos males ha de tener.	Este es un dicho popular en la cual refiere a las muchas aplicaciones terapéuticas del romero, y lo bien conocido que es en este país.	Dicho popular. FRASES CELEBRES SOBRE SALUD. Ecoaldea.com. http://cristalesyhierbas.blogspot.pe/2011/02/frases-celebres-sobre-salud.html
KZ	Europa	Mientras al médico se espera, milagros hace el <i>Aloe vera</i> .	El <i>Aloe vera</i> es bien conocida por sus tantas propiedades terapéuticas como antiinflamatorio entre otros, por lo cual el autor, J. Sisa, hace referencia a que mientras esperamos que los médicos realicen los exámenes o diagnósticos, al usar <i>Aloe vera</i> , ya podríamos hasta curarnos del mal que nos aqueja.	J. Sisa. Cantautor español.
DG	Mundo		Esta pintura representa el inicio de la obtención del medicamento partiendo de las estructuras químicas pertenecientes a la naturaleza. Posteriormente la utilización de elementos como el mortero que es un símbolo característico de la farmacia. Finalmente la identificación de los pacientes y la espiral de ADN manifestando la relación entre farmacia y el campo de la farmacogenética.	Pintada por Obi-Tabot Tabe en 1999.

DG

Mundo



Representa una parodia respecto al uso de los antidepresivos por la población. La conclusión de la viñeta presentada, es dar a entender que el mejor remedio a nuestras dificultades es sintiéndose mejor uno mismo sin la necesidad de consumir alguna droga que si no se tiene los cuidados respectivos, puede llegar a ser mortal.

Anónimo

Imágenes, anuncios, ...





Copyright 2012 by Reriky Gásteiguen
www.gasteiguen.com



¡VAYA! ESTE ES UN EFECTO SECUNDARIO QUE NO HABIA VISTO NUNCA

¿Depresión?
¿Problemas con el jefe?
¿Exceso de trabajo?
¿Preocupaciones familiares?
¿No llega a fin de mes?

KELEDÉN[®]
Keledenato 1000 mg

UNA CÁPSULA DIARIA Y SUS PROBLEMAS SE LA SOPLARÁN

¿No te acuerdas que tenías sociedades en paraísos fiscales?
¿Tienes dinero en Suiza que se te ha olvidado traértelo a España?
Se acabaron tus problemas de memoria

MUHAJETA forte
Swiss Laboratories

Memorias... 400 mg
Sustancias... 200 mg

Complejo vitamínico para mejorar significativamente sus memorias y procesos

¡AHORA TAMBIÉN EN SUPOSITORIOS!

- Sin efectos secundarios
- Sin aditivos
- Sin gluten ni lactosa

adyllo.com
www.gasteiguen.com



El medicamento definitivo contra el stress laboral y sentimental.





somos lo que comemos

