



**FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE**

TRABAJO FIN DE GRADO

**EDUCACIÓN SANITARIA: CONSEJOS DE SALUD
EN ATENCIÓN PRIMARIA ADAPTADOS A CADA
SITUACIÓN CLÍNICA**

Autor: De la Villa Medina, Ana Julia

D.N.I.: 45574078S

Tutor: Raposo Simón, Carlos

Convocatoria: Febrero 2016

RESUMEN

El farmacéutico es un eslabón muy importante en el sistema de salud y su función asistencial es fundamental a la hora de mejorar la Salud Pública. La dispensación de cualquier fármaco debería ser acompañada siempre de una serie de recomendaciones no farmacológicas, que complementen el tratamiento y ayuden a paliar o a resolver los síntomas de la patología.

No sólo se trata de mejorar la enfermedad sino de evitarla, por eso algunos de estos consejos deberían convertirse muchas veces en hábitos del día a día. Por ejemplo, realizar ejercicio moderado puede evitar o retrasar la aparición de muchas enfermedades, como la hipertensión o la hipercolesterolemia.

Es bien sabido que es mejor prevenir que curar. Por eso se trata de promover la salud y prevenir la enfermedad, para con ello ayudar al paciente de manera individual y a la población de manera colectiva.

En este trabajo se proporcionan los consejos de salud más importantes de las patologías más prevalentes en Atención Primaria.

INTRODUCCIÓN

La Atención Farmacéutica es la participación activa del farmacéutico para la asistencia al paciente en la dispensación y seguimiento de un tratamiento terapéutico, y conlleva la implicación de éste en actividades que proporcionen buena salud y prevengan las enfermedades.

Los farmacéuticos son un agente clave en el sistema de salud, por eso es necesario que estos profesionales posean una formación específica tanto en el campo de los conocimientos, como en el marco de actuación que es la Atención Farmacéutica.

La importancia de la Atención Farmacéutica radica en contemplar al paciente como eje integral. Por eso, es importante la función asistencial del farmacéutico, quien con el buen desempeño de su trabajo es capaz de conseguir mejorar la Salud Pública.

Con este trabajo se pretende poner al alcance de farmacéuticos y pacientes un material de consulta rápida, inexistente hasta el momento, que permitirá facilitar la labor de los primeros y la calidad de vida de los segundos.

En esta guía no se pretende realizar una revisión exhaustiva de las distintas patologías, ni tampoco explicar su tratamiento farmacológico. Por esta razón, el trabajo se ha centrado en los consejos y recomendaciones de las enfermedades más frecuentes, haciendo hincapié en que a veces las medidas no farmacológicas son tanto o más importantes que las farmacológicas. Son primordiales a la hora de tratar una enfermedad y siempre son el mejor coadyuvante a la farmacoterapia.

A continuación se presenta una guía de consejos de salud en diferentes enfermedades, con un vocabulario adaptado y de fácil lectura para cualquier persona. Ésta está dividida en capítulos, cada uno de ellos se centra en un grupo terapéutico, en los que se exponen consejos específicos para cada enfermedad.

OBJETIVOS

1. Elaborar una guía de recomendaciones y consejos de salud no farmacológicos para las patologías más prevalentes en Farmacia Comunitaria y Atención Primaria.
2. Fomentar la educación sanitaria: protección y promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el contexto de Salud Pública.
3. Complementar la eficacia de los tratamientos farmacológicos con consejos de salud y hábitos de vida.
4. Adaptar un material técnico en el ámbito de la salud, a un vocabulario corriente para ponerlo al alcance de todos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Revisión bibliográfica de las enfermedades más frecuentes en España y sus síntomas, evaluando seguidamente los consejos, recomendaciones y advertencias para paliarlos o eliminarlos y así mejorar la calidad de vida del que los padece.

La búsqueda se ha realizado en bases de datos (MedlinePlus), Institutos de Salud (NIH), monografías, documentos y artículos publicados en las páginas web de diferentes colegios de farmacéuticos españoles, asociaciones de pacientes y clínicas, así como en guías de salud del Ministerio de Sanidad de España.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

A. Sistema nervioso	5
1. Insomnio	5
2. Alzheimer	5
B. Sistema cardiovascular	7
1. Hipertensión arterial	7
2. Cardiopatía isquémica (angina de pecho)	7
3. Anemia	8
C. Sistema respiratorio	8
1. Asma	8
2. EPOC	9
D. Sistema renal	9
1. Cistitis	9
2. Insuficiencia renal	10
E. Sistema digestivo	11
1. Reflujo gastroesofágico	11
2. Patología ulcerosa	11
3. Estreñimiento	12
4. Hemorroides	12
F. Sistema endocrino	12
1. Diabetes mellitus tipo 2	12
2. Hipercolesterolemia	13
3. Hipotiroidismo	13
G. Sistema musculo-esquelético	14
1. Artrosis	14
2. Osteoporosis	14
3. Tendinitis	15
H. Sistema reproductor	15
1. Candidiasis vaginal	15
I. Piel y mucosas	16
1. Psoriasis	16

RESULTADOS

A. Sistema nervioso

1. Insomnio¹

Dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido durante la noche o despertarse demasiado temprano en la mañana.

Recomendaciones:

- Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño y evitar las siestas durante el día.
- Levantarse todos los días, incluidos los fines de semana, a la misma hora.
- Evitar quedarse despierto en la cama más tiempo del necesario.
- Reducir o evitar el consumo del alcohol, cafeína, hipnóticos.
- Evitar comidas copiosas y actividades estresantes antes de acostarse.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (luz, ruidos...)
- Realizar ejercicio por la tarde y ejercicios de relajación antes de dormir.
- Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.
- Intervenciones psicológicas con el fin de:
 - Reducir la ansiedad anticipatoria (miedo a no dormir) antes de irse a la cama.
 - Modificar las conductas y hábitos aprendidos con respecto al sueño que perpetúan o exacerban las perturbaciones del mismo.
 - Identificar y analizar los pensamientos y creencias disfuncionales en relación al sueño o sobre las consecuencias del insomnio.

2. Alzheimer²

Es la forma más común de demencia. Es un trastorno cerebral que afecta gravemente la capacidad de una persona de llevar a cabo sus actividades diarias.

Recomendaciones

- Evite transformaciones bruscas del espacio vital de su casa, que puedan producir inseguridad del enfermo, especialmente en el cuarto de baño y dormitorio.
- Asegúrese de que las habitaciones tengan buena iluminación durante el día y estén equipadas con alguna lámpara durante la noche.
- Se recomienda guardar bajo llave objetos peligrosos y sustancias tóxicas.
- Quite los cerrojos interiores para evitar que la persona pueda encerrarse. Las puertas y ventanas exteriores deberán estar provistas de un dispositivo de seguridad que impida abrirlos sin ayuda.

- Prevenga a sus vecinos del estado de su familiar para que puedan ayudarlo.
- Póngale una pulsera o una medalla identificativa.
- Tenga a mano una foto reciente que pueda ser difundida en caso de pérdida.
- Elija ropa que sea fácil de poner y quitar: cierres de velcro, polos cerrados...
- Quite o recubra los espejos (al verse, puede que no se reconozca y esto le produzca angustia).
- No conserve más que los objetos de uso cotidiano y siempre en el mismo sitio.
- Para el baño o ducha, bájese en sus hábitos anteriores para crear una rutina.
- Aproveche el baño para vigilar el estado de su piel, de las uñas, cuidados de la boca, higiene íntima...
- Organice las comidas lo más rutinariamente posible, comer siempre a la misma hora y en el mismo sitio.
- Corte los alimentos en trozos pequeños. Recorra al puré o alimentos pasados o triturados. Y tenga en cuenta sus gustos anteriores.
- Evite el alcohol. Recorra al agua, zumos de fruta o leche. Si el enfermo no abre la boca, se le puede tocar la barbilla o la mandíbula suavemente o ponerle líquido o comida en la boca para recordarle el acto que tiene que hacer.
- Si tiene problemas para masticar, se le pueden hacer demostraciones. En general funciona la imitación.
- Si después de comer se le olvida que ha comido, tenga preparada una bandeja con bizcochos, galletitas etc.
- Cuando él/ella habla: ante la dificultad para encontrar las palabras, pídale que señale las cosas y nómbrelas en su lugar.
- Cuando se detenga en medio de una frase, déjele tiempo para que la termine y no le corrija sistemáticamente.
- El enfermo se dará cuenta de sus sentimientos por el tono que usted emplee.
- Háblele lentamente y pronunciando con claridad las palabras.
- Hay que darle tiempo para responder y comprobar si lo que dijo es exacto.
- Pídale las cosas con amabilidad y tranquilidad, así le colocará en una situación favorable para que responda.
- Un lenguaje que el paciente comprenderá durante mucho tiempo es sonreírle cuando le mire.

B. Sistema cardiovascular

1. Hipertensión arterial³

Se denomina así cuando la presión arterial es de 140/90 mmHg o mayor.

Recomendaciones:

- Tomar la medicación según las pautas y continuar con el tratamiento a pesar de la ausencia de síntomas.
- Llevar un control periódico de la tensión no abandonar nunca el tratamiento aun estando controlado.
- Reduzca la sal de las comidas e intente mantener su peso dentro de los límites. Para eso haga ejercicio de forma moderada y regular.
- Antes de comenzar un deporte consulte a su médico o farmacéutico.
- Controle otros factores de riesgo cardiovascular como el tabaco y la diabetes

2. Cardiopatía isquémica (angina de pecho)^{4,5}

Estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón.

Recomendaciones para la prevención de una angina:

- Detección y control de los principales factores de riesgo cardiovasculares (colesterol, hipertensión, tabaco, diabetes, vida sedentaria, sobrepeso). Intentar llevar una vida sana y tranquila evitando el estrés.

Recomendaciones en un post-infarto:

- Hacer ejercicio moderado y continuado
- Siga una buena dieta y modere el uso de sal aunque no sea hipertenso. Si es usted obeso pierda peso.
- Si no es hipertenso el consumo de alcohol moderado en forma de 1-2 vasos de vino tinto diario puede ser recomendado
- Evite las situaciones que puedan desencadenar angina, como el estrés, frío, comidas copiosas, realización de ejercicio tras las comidas o ejercicio intenso.

Acudir a urgencias en caso de:

- Dolor torácico de características similares a las que refiere habitualmente, que no ceda con reposo y nitratos sublinguales (pueden administrarse hasta 3-4 comprimidos separados cada 5 minutos).
- En el caso de presentar angina muy frecuentemente (episodios a diario, aunque sean de corta duración).

- En ocasiones, los dolores torácicos son diferentes a los previos, pero siempre que cumplan los criterios anteriores es mejor consultar.

3. Anemia⁶

Trastorno de origen hematológico caracterizado por unos niveles anormalmente reducidos de hemoglobina (<12,1 g/dL).

Recomendaciones dietéticas:

- Combinar en un mismo plato una carne o pescado con un alimento vegetal rico en hierro (espinacas, acelgas, legumbres, etc). El tipo de hierro que mejor se absorbe es el de origen animal (carnes rojas, hígado, sardina, rape, yema de huevo...).
- De postre frutas cítricas; ya que la vitamina C presente en ellas favorece la absorción del hierro.
- Los alimentos a evitar porque disminuyen la absorción del hierro son:
 - Lácteos, por el calcio.
 - Café, té, vino y vinagre; por los taninos.
 - Pan y cereales integrales; por la fibra.
- Si toma suplementos de hierro ingerirlo siempre en ayunas y acompañarlos después de un zumo de naranja para su mejor absorción. El hierro en grandes cantidades puede ser nocivo así que tome suplementos solo cuando se lo haya recetado el médico.

C. Sistema respiratorio

1. Asma^{3,7,8}

Enfermedad que provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen. Esto hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.

Recomendaciones:

- No realizar ejercicios físicos extenuantes.
- Una correcta vacunación puede prevenir las infecciones respiratorias, disminuyendo las crisis asmáticas debidas a esta causa.
- Sigue fielmente las indicaciones y el tratamiento pautado por el especialista.
- Lleve siempre consigo un broncodilatador de acción rápida.
- Ante cualquier cambio en número e intensidad de las crisis, consulte al médico y en caso de dificultad respiratoria importante acuda a urgencias.

- Tratamiento profiláctico: evite el contacto con alérgenos (polvo, polen, ácaros, humo del tabaco...) así como aquellas situaciones en las que se desencadena el asma (exposición al frío o ejercicio intenso).

2. EPOC^{9,10}

Se presenta en dos formas principales: Bronquitis crónica (la cual implica tos prolongada con moco) y Enfisema (el cual implica un daño a los pulmones con el tiempo). La mayoría de las personas tiene una combinación de ambas afecciones.

Recomendaciones:

- Evite la exposición a alérgenos. Si fuma, abandone el hábito tabáquico.
- Realice gimnasia respiratoria para incrementar la capacidad pulmonar.
- Lleve siempre consigo un inhalador de acción rápida para casos de broncoespasmo.
- Consulte a un especialista si aparece moco purulento y en caso de dificultad respiratoria importante acudir a urgencias.
- Las secreciones espesas son una de las consecuencias más desagradables de la EPOC, puedes reducirlas bebiendo mucha agua.
- Controla la dieta, evitar la obesidad también es importante para tener un mejor estado físico.
- Realizar ejercicio, poco a poco, y cada vez se tolerará mejor el esfuerzo.
- Mantenga un ambiente húmedo poniendo recipientes con agua cerca de los radiadores, o utilizando un humidificador.
- Trate de mantener todas las habitaciones de su casa a la misma temperatura. Pasar de una habitación más caliente a otra más fría puede provocarle disnea.
- Si sale en un día frío, colóquese una bufanda para ayudar a calentar el aire que respira.

D. Sistema renal

1. Cistitis¹¹

Infeción de las vías urinarias inferiores, que comienza de manera súbita y cursa con disuria y tenesmo vesical.

Recomendaciones:

- Beber abundante líquido ya que es buen aliado a la hora de arrastras las bacterias adheridas al tracto urinario.

- Orinar cada 2-3 horas, antes y después de una relación sexual para evitar la proliferación de bacterias y expulsarlas por orina.
- Mantenga la duración del tratamiento y evite la automedicación.
- Si padece fiebre elevada, malestar general o dolor lumbar, acuda al médico.
- Evitar excitantes (alcohol, cafeína, tabaco...) y todas las bebidas carbonatadas.
- Vigilar la dieta; incrementar las frutas y verduras con alto contenido en agua y alimentos ricos en fibra para regular el tránsito y evitar el estreñimiento.
- Consumir extracto de arándano rojo a diario, este fruto evita que las bacterias se fijen a las paredes de las vías urinarias y ayuda a prevenir las infecciones.
- Lavarse y secarse siempre de adelante hacia atrás. El 80 % de las bacterias que provocan infecciones urinarias provienen de las heces.
- Utilizar la ropa interior de algodón, las prendas de tejidos naturales favorecen la transpiración y evitan la humedad, nido de cultivo de bacterias.
- Evitar prendas ajustadas, ya que pueden provocar un aumento de la temperatura y la humedad de la zona y, con ello, favorecer así las infecciones.
- Ducharse mejor que bañarse. No llevar a cabo duchas vaginales, ya que una entrada directa de agua en la zona no implica una limpieza mejor y puede traducirse en una modificación del pH de las paredes vaginales, lo que facilita la proliferación de bacterias.
- Reconsiderar el uso del diafragma ya que está relacionado con mayor frecuencia de infección. Lo mismo ocurre con los tampones y salva-slips evitan la transpiración.

2. Insuficiencia renal¹²

Se produce cuando los riñones no son capaces de filtrar adecuadamente las toxinas y otras sustancias de desecho de la sangre.

Recomendaciones

- Reajuste de dosis de todos los medicamentos, porque pueden producirse efectos secundarios por la reducción de su eliminación en orina.
- Algunos de ellos, pueden empeorar la función renal y es necesario evitarlos. Es el caso de los Antiinflamatorios. Mejor sustituirlos por analgésicos no antiinflamatorios, como el paracetamol.
- Es recomendable evitar las exploraciones con contrastes iodados, pero si fuera necesario, se recomienda aplicar medidas para disminuir su toxicidad.

- Controlar la tensión ya que es el factor que más influye en la pérdida de la función del riñón.
- Evitar la obesidad en ocasiones puede ser la causa de la insuficiencia renal, además puede impedir un control adecuado de la tensión y favorecer la aparición del síndrome metabólico o diabetes.
- Hay que hacer cambios en la dieta desde las fases iniciales.
 - Siempre sin sal para evitar retención de líquidos y mal control de la tensión.
 - Disminuir la cantidad total de proteínas de origen animal que se comen al día.
 - Al comer menos proteínas, se come también menos fósforo que es lo que se busca, pero además hay que limitar los lácteos a dos al día y evitar el queso.
 - El potasio, tiende a estar alto y para controlarlo tenemos que comer menos alimentos ricos en potasio como la fruta y la verdura.
 - Al comer menos proteínas, es posible que también ingiera menos calorías. Debe de compensar estas calorías, con alimentos de mayor poder calórico.

E. Sistema digestivo

1. Reflujo gastroesofágico³

Ascenso del contenido gástrico al esófago, sin que se relacione con náuseas y vómitos.

Recomendaciones:

- Evitar las comidas copiosas y el sobrepeso. Se recomiendan comidas ligeras.
- Evitar fumar y tomar licores.
- No tumbarse hasta que no hayan pasados dos horas después de las comidas, si es posible, trate de caminar durante este tiempo.
- No utilizar ropas ajustadas.
- Si los síntomas se desencadenan por la noche, eleve el cabecero de su cama con un taco de madera.

2. Patología ulcerosa³

Indica la existencia de una herida profunda en el estómago o en el duodeno.

Recomendaciones:

- Evitar el alcohol y el tabaco, impiden la cicatrización de la úlcera.
- Evitar las frituras y las especias, así como las bebidas con gas.
- No se auto medique con antiinflamatorios, puede producirle una úlcera péptica.
- No tome bicarbonato sódico, es contraproducente.

- No abandone el tratamiento cuando desaparezca el dolor.
- Si observa un color extraño en las heces (negruzco) de olor característico y muy pegajosas, vaya al médico, puede estar en relación con una hemorragia digestiva.

3. Estreñimiento³

Disminución de la frecuencia de las deposiciones o en una dificultad para la evacuación.

Recomendaciones:

- Evite tomar laxantes por su cuenta (es probable que luego exista efecto rebote).
- Incremente el contenido de fibra (fruta, cereales, verdura...) en su dieta.
- Evite alimentos que estreñan, como pueden ser los plátanos.
- Siga el tratamiento según esté pautado y evite el consumo de laxantes a diario.
- Realice con regularidad ejercicio físico, le ayudará a mejorar el estreñimiento.
- No se alarme si un día no realiza deposición, se considera que el ritmo intestinal es normal mientras se realice al menos, una deposición cada tres días.
- Ante cualquier cambio prolongado del ritmo intestinal consulte al médico.
- La ingesta de líquido abundante le ayudará a mejorar el ritmo intestinal.

4. Hemorroides³

Dilatación de las venas del recto que se produce como consecuencia de un incremento de la presión de las venas de la zona.

Recomendaciones:

- Evite el estreñimiento, realizando una dieta rica en fibra y evite el picante.
- El alcohol favorece la aparición de hemorroides.
- Use papel higiénico de forma muy suave y trate de lavarse la región anal con agua y jabón.
- No se rasque, ya que puede producir pequeñas erosiones que pueden infectarse.
- Si tiene sobrepeso trate de eliminarlo, mejorará sus síntomas. Realice ejercicio.
- Si pasa mucho tiempo sentado utilice un cojín tipo flotador (rosquilla)
- Durante la crisis: baños de agua fría.

F. Sistema endocrino

1. Diabetes mellitus tipo 2³

Es la existencia de niveles anormalmente elevados de glucosa en sangre.

Recomendaciones:

- Controlar la glucemia regularmente, si los niveles son altos consulte con el especialista.
- Procure mantener el peso en límites normales; limite la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas.
- Realice ejercicio físico de forma regular; siempre que lo realice lleve consigo azúcar, para evitar una posible hipoglucemia.
- Si aparecen síntomas de hipoglucemia (temblor, sudoración, nerviosismo...) tome algún alimento rico en hidratos de carbono o directamente azúcar.
- Siga el tratamiento de forma estricta, no abandone la medicación sin consultar.
- Es conveniente que tenga un cuidado especial con sus pies, en caso de alguna alteración significativa consulte con su médico o farmacéutico.

2. Hipercolesterolemia³

Trastorno hereditario que provoca un aumento de los niveles de colesterol LDL.

Recomendaciones:

- Modificar sus hábitos dietéticos, tomar una dieta pobre en grasas saturadas e incrementar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Evitar las comidas rápidas y los alimentos precocinados.
- Evitar la vida sedentaria y el sobrepeso, realizando ejercicio de forma regular.
- Si fuma, abandone el hábito tabáquico.
- Vigile otros factores de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial y diabetes mellitus.
- Siga fielmente su tratamiento en el horario indicado y no abandone la mediación sin consultar previamente a su especialista.

3. Hipotiroidismo^{13,14}

Afección en la cual la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea.

Recomendaciones:

- Cuando comienza a tomar la medicación, el médico puede chequear los niveles hormonales cada 2 o 3 meses. Después de eso, los niveles de la hormona tiroidea se deben vigilar al menos anualmente.
- No deje de tomar el medicamento incluso cuando se sienta mejor.
- Si cambia la marca del medicamento tiroideo, hágaselo saber al médico, posiblemente necesite hacerse un control de los niveles.

- Lo que come puede cambiar la manera como el cuerpo absorbe el medicamento para la tiroides. Hable con el médico si toma productos de soja o ricos en fibra.
- El medicamento para la tiroides funciona mejor con el estómago vacío y se toma una hora antes de cualquier otro medicamento.
- Espere al menos 4 horas después de tomar hormona tiroidea antes de tomar suplementos de fibra, calcio, hierro, multivitaminas, antiácidos de hidróxido de aluminio, colestipol o medicamentos que se unen a los ácidos biliares.
- Mantener una dieta equilibrada, el hipotiroidismo provoca una tendencia a aumentar de peso. Seguir una dieta baja en grasa y rica en frutas y verduras.

G. Sistema musculoesquelético

1. Artrosis³

Enfermedad articular degenerativa, caracterizada por un deterioro progresivo del cartílago articular, junto con la aparición de hueso nuevo en la articulación afectada, y en torno a ella.

Recomendaciones:

- Reduzca el exceso de peso corporal, mejorará los síntomas en articulaciones.
- En caso de sufrir artrosis de cadera (coxartrosis) camine ayudado de un bastón.
- Realice ejercicio físico regularmente, según las indicaciones de su especialista.
- Evite realizar esfuerzos innecesarios, así como levantar peso excesivo.
- Evite la automedicación, puede producir efectos indeseables.

2. Osteoporosis³

Se produce cuando la destrucción del hueso supera la formación de éste. El hueso se vuelve frágil y predispuesto a sufrir fracturas.

Recomendaciones:

- La alimentación será rica en calcio y absténgase de tomar alcohol, café y tabaco.
- Evite la vida sedentaria y el sobrepeso, realizando una actividad física regular.
- Procure no realizar esfuerzos físicos ni levantar peso.
- Evite la automedicación, puede tener efectos perjudiciales para su organismo.
- Si el dolor lumbar o de espalda es persistente consulte con su médico

3. Tendinitis¹⁵

Inflamación, irritación e hinchazón de un tendón, la estructura fibrosa que une el músculo con el hueso. En muchos casos, también se presenta tendinosis (degeneración del tendón).

Recomendaciones:

- No utilizar zapatillas deportivas de mala calidad que nos presionen el pié de forma indebida.
- Para prevenir su aparición es necesario calentar siempre antes de realizar una actividad deportiva. A ello hay que sumarle la buena ejecución de los ejercicios.
- El tratamiento más aconsejado para recuperar la zona es, reposo. Si es necesario se puede inmovilizar la zona con un vendaje o escayola.
- Para dolor e hinchazón puede utilizar medicamentos como antiinflamatorios.
- La aplicación de frío y calor suele tener buenos resultados, sobre todo si se complementa con masajes, realizados por un fisioterapeuta.

H. Sistema reproductor

1. Candidiasis vaginal^{16,17}

Infección de la vagina. Con mayor frecuencia se debe al hongo *Candida albicans*.

Recomendaciones:

- Mantenga su área genital limpia y seca. Evite el jabón y enjuague sólo con agua. Sentarse en un baño tibio pero no caliente puede aliviarle los síntomas.
- Evite las duchas vaginales. Estas duchas eliminan bacterias sanas que recubren la vagina y que la protegen contra las infecciones.
- Tome yogur con cultivos vivos o comprimidos de *Lactobacillus acidophilus* cuando esté tomando antibióticos. Esto le ayudará a prevenir una candidiasis vaginal.
- Use preservativo para evitar contraer o diseminar infecciones.
- Evite el uso de aerosoles, fragancias o polvos de higiene femenina en esa área.
- Evite el uso de prendas extremadamente apretadas, pueden causar irritación.
- Use ropa interior de algodón y evite la hecha de seda o nailon ya que éstos pueden incrementar la sudoración en el área, lo cual puede ocasionar irritación.
- Use protectores y no tampones.
- Si tiene diabetes, mantenga un buen control de los niveles sanguíneos de azúcar.

- Evitar estar mucho tiempo con el bañador mojado y lave la ropa húmeda o sudada después de cada puesta.

I. Piel y mucosas

1. Psoriasis^{18,19,20,21}

Afección cutánea que provoca irritación y enrojecimiento de la piel. La mayoría de las personas con psoriasis presentan parches gruesos de color plateado-blanco con piel roja y escamosa, llamados escamas.

Recomendaciones:

- Tome baños o duchas cortos y con agua tibia y hágalo una vez al día.
- Dúchese siempre con un gel suave y aclararse muy bien, después aplicar una loción hidratante o el tratamiento tópico indicado.
- Use solamente jabón o productos de limpieza en su cara, axilas, áreas genitales, manos y pies.
- Humecte la piel con un ungüento, crema o loción de 2 a 3 veces al día o con la frecuencia que sea necesaria.
- El frío empeora la enfermedad, por ello, debe abrigarse bien y usar prendas de fibras naturales, preferentemente algodón.
- Evitar ambientes muy secos debido al aire acondicionado, use humidificador.
- En verano, aproveche para tomar el sol y bañarse en el agua del mar.
- Lleve una dieta saludable, evitando las carnes grasas, el alcohol y el tabaco. Beba mucha agua.
- Aféitese inmediatamente después de bañarse, cuando el vello es suave.
- Use ropa suave y cómoda cerca de su piel, evite las telas ásperas como la lana y lave la ropa con detergentes libres de colorantes o fragancias.
- Alivie la picazón en la piel mediante la aplicación de una compresa fría en las áreas irritadas.
- Ensaye con lociones o cremas de cortisona de venta libre si la piel está inflamada, busque cremas hidratantes que contengan cerámidas.
- Para el cuero cabelludo se recomienda el uso de champús con base suave que permita retirar con facilidad los productos tratantes aplicados.
- Es aconsejable recortar bien las uñas y evitar las manicuras traumáticas que puedan dañar la superficie ungueal.

- Utilizar calzado cómodo en los casos de psoriasis plantar, evitando rozaduras que pueden contribuir a agravar el cuadro.
- Una medida preventiva y eficaz: evitar los factores conocidos como desencadenantes: obesidad, alcohol, infecciones, estreptocócicas, estrés, infecciones víricas, traumatismos, quemaduras solares, algunos, etc...
- Las sustancias medicamentosas deben ser aplicadas sólo sobre la piel afectada, en poca cantidad y ejerciendo un masaje suave para favorecer su absorción.
- Algunos medicamentos tardan un tiempo en ser efectivos y pueden irritar la piel cuando se aplican por primera vez; otros pueden teñir o manchar la piel; todo ello hay que conocerlo y no desanimarse al iniciar el tratamiento.
- Por último debemos recordar que en la Psoriasis es importante saber que ciertos medicamentos pueden intensificar los síntomas. El paciente debe avisar siempre que padece esta enfermedad para evitar estos medicamentos.

CONCLUSIONES

1. Se ha confeccionado un material de uso cotidiano, que incluye consejos de salud no farmacológicos y recomendaciones del estilo de vida para las enfermedades más habituales en Farmacia Comunitaria. Su contenido sirve para optimizar la terapéutica de los pacientes y ayudar al farmacéutico a la hora de realizar su labor profesional.
2. Esta guía promueve la Salud Pública: protección y promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Incrementa la educación sanitaria como elemento determinante en la salud individual y colectiva.
3. Este material complementa la relación farmacéutico-paciente, facilitando una mejora de la calidad de vida de los enfermos y mejorando la eficacia de la farmacoterapia.
4. La redacción de los consejos de salud se ha adaptado a una terminología asequible, que también pueda servir de guía de consulta a los ciudadanos.
5. Este trabajo pretende ser el germen de otro más exhaustivo, orientado a la realización de una tesis doctoral.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Sanidad y Política social. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención [Monografía en internet]. Madrid: Ministerio de Ciencia e Innovación; 2009 [acceso 12 diciembre 2015]. Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf
2. Clínica universidad de Navarra [página principal en internet] <http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-alzheimer>
3. FEFE y Ratiopharm. Atlas de Comunicación de Atención Farmacéutica. Editores Médicos, S.A. EDIMSA. 2006.
4. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia en Cardiopatía Isquémica del Sistema Nacional de Salud [Monografía en internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo centro de publicaciones; 2006 [acceso 12 diciembre 2015]. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/excelencia/cancer-cardiopatia/CARDIOPATIA/opsc_est20.pdf
5. Barella Balboa, J. [Página principal en Internet]. Úbeda: Centro de salud de Úbeda; c2012 [actualizado 15 Jun 2012; citado 12 Dic 2015]. [aprox. 3 pantallas] Disponible en: <http://www.centrodesaluddeubeda.objectis.net/recomendaciones-para-pacientes-con-cardiopatia>.
6. National Institutes of Health. [Página principal en Internet]. Estados Unidos: National Heart, Lung and Blood Institute; c2012 [actualizado 13 Jun 2012; citado 26 Nov 2015]. [aprox. 3 pantallas] Disponible en: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/anemia/treatment>
7. Comunidad de Madrid. Guía de autocuidados para el asma [Monografía en internet]. Madrid: Consejería de Sanidad. Dirección General de Atención Primaria; 2011 [acceso 10 enero 2015] Disponible en: <http://www.madrid.org>
8. Plaza Moral, V. [Página principal de internet]. Barcelona; Servicio de Neumología del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. c2015 [actualizado 13 sept 2015; citado 21 diciembre 2015]. [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <http://www.revisionesasma.com/donec-sodales-sagittis-magna-sed-consequat-leo-egbet-bibendum-sodales-augue-velit-cursus-nunc/>
9. Esteban Gutierrez, G. [Página principal en Internet]. Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica Disponible en: <http://www.webconsultas.com/epoc/recomendaciones-para-la-epoc-525>

10. Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento de Pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica [Monografía en internet] Madrid: Agencia Laín Entralgo; 2012 [acceso 21 diciembre 2015]. Disponible en:
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_512_EPOC_Lain_Entr_paciente.pdf
11. Infocistitis [Página principal en internet] c2015 [citado 16 Dic 2015] [aprox. 2 pantallas] Disponible en: <http://cistitisderepeticion.com/consejos-claves-prevenir-combatir-cistitis-infeccion/>
12. Rioja Salud. [Página principal en internet] La Rioja: Gobierno de La Rioja [citado 16 Dic 2015] [aprox. 2 pantallas] Disponible en: <http://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/icom-puedo-ralentizar-mi-insuficiencia-renal>
13. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus. [Página principal en internet] Estados Unidos: University of Washington School of Medicine c2015 [actualizado 23 abril 2015, citado 21 diciembre 2015] [aprox. 6 pantallas] Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000353.htm>
14. Diez Jambrina, Olga [Página principal en internet] Disponible en: <http://www.webconsultas.com/hipotiroidismo/tratamiento-del-hipotiroidismo-580>
15. Vitónica [Página principal en internet] España; c2008 [actualizado 29 Oct 2008, citado 12 Dic 2015] Disponible en: <http://www.vitonica.com/lesiones/consejos-para-prevenir-y-curar-la-tendinitis>
16. Consejos de tu Farmacéutico [Página principal en internet] España; c2008 [actualizado 27 Oct 2008, citado 15 Dic 2015] [aprox. 2 pantallas] Disponible en: <http://www.consejosdetufarmaceutico.com/infecciones-por-candida/>
17. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus. [Página principal en internet] Estados Unidos: Department of Obstetrics and Gynecology, University of Washington School of Medicine c2013 [actualizado 11 Oct 2013, citado 21 diciembre 2015] [aprox. 7 pantallas] Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001511.htm>
18. Mejor con salud [Página principal en internet] [citado el 16 Dic. 2015] Disponible en: <http://mejorconsalud.com/tratamientos-y-consejos-para-la-psoriasis/>
19. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus. [Página principal en internet] Estados Unidos: Department of Family Medicine, UW Medicine, School of

- Medicine, University of Washington c2015 [actualizado 14 ago 2015, citado 21 dic 2015] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000751.htm>
20. Dra. Perez, Montserrat [Página principal en internet] España: revista Psoriasi nº38 c2004 [actualizado 01 Dic 2015, citado 12 Dic 2015] [aprox. 5 pantallas] Disponible en: <http://www.accionpsoriasis.org/sobre-la-psoriasis/vivir-con-psoriasis/343-higiene-20-consejos-practicos.html>
21. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca [Página principal de internet] Huesca; c2010 [actualizado 03 May 2010; citado 12 Dic 2015]. [aprox. 2 pantallas] Disponible en: <http://www.cofhuesca.com/consejos-ficha.php?id=195>