



FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

TRABAJO FIN DE GRADO

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

Autor: Centeno Fernández, Desirée

Tutor: Raposo Simón, Carlos

Convocatoria: Febrero 2019

RESUMEN

El **farmacéutico** es el profesional sanitario **especialista en el medicamento** y debe hacerse ver como un agente de la salud de primera línea y de confianza. El fin es aliviar al paciente y consecuentemente, reducir carga al sistema ayudando a prevenir, resolver o paliar problemas en la salud de los pacientes.

El objetivo de la intervención farmacéutica es promover el correcto uso de la medicación y la adherencia al tratamiento así como educar al paciente en su patología y promover la Salud Pública; para ello, cuando se realiza la dispensación de un fármaco se ha de hacer un ejercicio de **ATENCIÓN FARMACÉUTICA** ofreciendo una serie de explicaciones y recomendaciones farmacológicas y no farmacológicas que ayuden al paciente a mejorar su calidad de vida.

En este trabajo se exponen consejos de salud para pacientes con patologías de alta prevalencia en Atención Primaria y Farmacia Comunitaria.

INTRODUCCIÓN

En origen, la farmacia siempre ha estado mezclada con otras ciencias como la medicina, la química o la biología pero con el paso de los años ha ido adquiriendo unas características propias y diferenciadas. A la par, las funciones del farmacéutico han ido variando y se han ido adaptando a las necesidades de cada tiempo: ha pasado por dedicarse a descubrir principios activos, desarrollar técnicas para optimizar su extracción o realizar fórmulas magistrales hasta llegar a la actualidad, donde la labor farmacéutica está mucho más profesionalizada que antes, con unas funciones más definidas y específicas. A día de hoy, la ciencia farmacéutica ejerce un papel fundamental en la industria farmacéutica y alimentaria, en la investigación de fármacos, en la docencia y en la atención al paciente. En ésta última será en la que nos vamos a centrar en este trabajo.

El **farmacéutico comunitario** está en contacto directo con el paciente. Esta situación ofrece una relación más estrecha entre profesional y enfermo, permitiendo al primero poder prestar una **atención más individualizada** en la dispensación y en el seguimiento farmacoterapéutico. Todo esto va orientado a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y el uso racional del medicamento. Por esto, la atención farmacéutica debe

tratarse de la **participación activa del profesional**, poniendo al paciente como eje central de su trabajo con el objetivo principal de mejorar su estado de salud.

Este trabajo ofrece una guía de recomendaciones no farmacológicas para algunas de las patologías más comunes en atención primaria. La guía está organizada por sistemas fisiológicos del cuerpo humano, donde se incluyen consejos para diferentes enfermedades adaptados a un vocabulario de sencilla comprensión de forma que sea útil para el paciente y para los diferentes profesionales sanitarios.

OBJETIVOS

1. Elaborar una **guía de recomendaciones sanitarias no farmacológicas** atendiendo a algunas de las patologías de mayor prevalencia en Atención Primaria y Farmacia Comunitaria.
2. **Mejorar la calidad de vida del paciente** y los hábitos higiénico-sanitarios de la población mediante consejos de salud de carácter no farmacológico pero coadyuvantes a éstos.
3. Promover la **Salud Pública** haciendo hincapié en la importancia de la prevención de la enfermedad y el uso racional del medicamento.
4. Ofrecer un **material accesible y de fácil comprensión** independientemente del nivel de conocimiento en materia de salud del lector.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre algunas de las enfermedades de mayor prevalencia en España en Atención Primaria y Farmacia Comunitaria. Se han recogido consejos e indicaciones para mejorar los síntomas, resolverlos o disminuirlos con el fin de mejorar la calidad de vida del paciente.

Se han utilizado bases de datos, monografías, documentos y artículos publicados en páginas web de Colegios Farmacéuticos de España, asociaciones de pacientes, clínicas y guías de salud del Ministerio de Sanidad de España y de la Consejería de Salud, tal y como se recoge en el bibliografía.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

A. SISTEMA NERVIOSO	
1. Alzheimer	5
2. Parkinson	6
3. Insomnio	7
4. Ansiedad	7
B. SISTEMA RESPIRATORIO	
1. Deshabitación del tabaco	8
2. Asma	8
3. EPOC	9
C. SISTEMA CARDIOVASCULAR	
1. Hipertensión arterial	9
2. Anemia	9
D. SISTEMA DIGESTIVO	
1. Gastroenteritis	10
2. Reflujo	10
3. Estreñimiento	11
4. Hemorroides	11
E. SISTEMA RENAL	
1. Cistitis	12
F. SISTEMA REPRODUCTOR	
1. Candidiasis vaginal	13
G. SISTEMA ENDOCRINO	
1. Diabetes Mellitus II	13
2. Hipercolesterolemia	14
H. SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO	
1. Osteoporosis	15
2. Lumbago	15
3. Tendinitis	16
I. PIEL Y MUCOSAS	
1. Psoriasis	16
2. Dermatitis	17

RESULTADOS

Sistema nervioso

1. Alzheimer^{1,2}: enfermedad neurodegenerativa grave e irreversible que produce desde pérdidas de memoria hasta la incapacidad total del enfermo.

- Evite cambios bruscos que puedan desorientar al enfermo especialmente en las zonas de la casa donde suele pasar más tiempo. Conserve solo los objetos y la ropa necesaria procurando que esté siempre en el mismo sitio y señale los armarios y cajones con dibujos que faciliten su localización. Recuerde que la pérdida de objetos es muy frecuente.
- Haga su vida lo más previsible que pueda.
- Mantenga las actividades en las que haya tenido un interés especial durante su vida y anímele a que las haga él solo (con supervisión). Limite sus elecciones (la capacidad de discernir está afectada). Oriéntele varias veces al día respecto al tiempo y lugar.
- Elimine elementos que puedan provocar daños o hacer tropezar al enfermo (cables, alfombras, muebles inestables) y fije la lámpara de la mesilla de noche. Controle electrodomésticos, productos tóxicos, llaves de casa y pequeños objetos susceptibles de ser tragados para evitar accidentes.
- Buena iluminación en las habitaciones de día y de noche. Instale una luz suave para que si el enfermo se despierta por la noche, no se desoriente. Señale los recorridos de la casa para que no se ponga nervioso buscando.
- Vigile las ventanas, terraza, piscina o escaleras; valore poner barreras. Quite los cerrojos interiores para evitar que el enfermo pueda encerrarse.
- Avise a los vecinos del estado del enfermo y preséntelos para que se familiarice con ellos. Póngale una pulsera o medalla identificativa en caso de que se pierda.
- Evite ruidos fuertes para no incrementar la confusión en el enfermo, quite los espejos (al verse, puede no reconocerse y angustiarse). Si desea dejarle una nota para cuando esté solo, que sea algo sencillo y de fácil comprensión.
- En el baño: es importante generar una rutina de higiene en cuanto a organización y horario y permitir que el enfermo la realice él solo para no generarle frustración pero ayudándole cuando lo necesite. Acompañele al baño cada dos o tres horas para que orine.

- En la cocina: considere comprar vajillas irrompibles y usar solo los cubiertos necesarios. Generar una rutina estable en cuanto a lugar y horario. Usar alimentos ricos en proteínas y fibra, cortar la comida en trozos pequeños o usar purés, evitar el alcohol.
- Vigile su comportamiento y preste atención a sus gestos, no discuta o trate de razonar. Hable lenta y claramente, mírele a los ojos, tenga paciencia, no le corrija continuamente, utilice un tono de voz suave y frases sencillas. Evite distanciarse afectivamente. Sonría cuando se dirija a él.

2. **Parkinson³**: enfermedad neurodegenerativa que se expresa en trastornos del movimiento (rigidez muscular, lentitud del movimiento y temblor en reposo).

- Cambie la bañera por plato de ducha, coloque una alfombra antideslizante, instale asideros en el baño y en otras habitaciones. Use una banqueta dentro de la ducha para facilitar el baño. Seque bien la piel e inspecciónela en busca de lesiones, rozaduras (especialmente cuando hay cierto grado de inmovilidad en el enfermo). Ir al baño cada pocas horas o valorar el uso de pañales.
- Vestirse cuando la primera dosis de la medicación haya hecho efecto. Dejar que el enfermo se vista solo (es un buen ejercicio para entrenar la psicomotricidad), usar ropa cómoda con cremalleras, cierres con velcro, botones a presión... Usar un calzador de mango largo para colocarse los zapatos.
- Las comidas ricas en proteínas deben tomarse separadas de las horas de la medicación. Beber abundante agua. Corte la comida en trozos pequeños o use purés para que sea más fácil de tragar. Use menaje y cubiertos con diseño que permita sostenerlos firmemente y que sean ligeros. Si tiene dificultad para llevarse el vaso a la boca, use una pajita flexible. Siéntese lo más derecho posible.
- Entrenar la función motora tanto como se pueda. Hacer sesiones de fisioterapia y rehabilitación para no perder el tono muscular y sesiones de terapia ocupacional para mejorar la motricidad fina de las manos.
- Para superar un bloqueo a la hora de caminar, el paciente debe apoyar los talones sin inclinarse hacia atrás y balancearse en el sitio. El uso de un bastón y la marcha militar o contar los pasos en voz alta también son útiles. Es bueno subir y bajar escaleras para entrenar el equilibrio y la coordinación de movimientos.
- Permita que el paciente aclare sus ideas antes de expresarlas, no le interrumpa. Haga señales afirmativas con la cabeza para indicar que entiende lo que está diciendo. Mírele a los ojos, tenga paciencia y ponga toda su atención.

3. **Insomnio**⁴: trastorno del sueño que provoca problemas para conciliarlo o mantenerlo.

- Identificar si se trata de un insomnio agudo (asociado a acontecimientos estresantes, cambios de rutinas o de entorno...) o insomnio crónico (persiste durante al menos tres meses, tres noches por semana).
- Horarios regulares: despertarse y acostarse todos los días a la misma hora (incluyendo fines de semana). Mantenga las condiciones ambientales adecuadas: temperatura templada, ausencia de ruidos y luz.
- Mantenga horarios de comidas regulares, evitando comidas copiosas antes de acostarse y evitando acostarse con hambre o sed. Los productos lácteos contienen triptófano, que facilita la inducción del sueño. Limite el consumo de café o té, alcohol y tabaco.
- Evite siestas largas durante el día (como máximo una siesta de 30 minutos después de comer).
- Realizar ejercicio físico suave durante al menos una hora, con luz solar y al menos tres horas antes de ir a dormir (evítelo por la noche por su efecto estimulante).
- Vaya a la cama solo cuando tenga sueño y permanezca en ella solo el tiempo necesario.
- No realice actividades excitantes en las horas previas a acostarse (ver la televisión, hablar por teléfono, discutir...). Es preferible leer un libro para inducir el sueño.
- Repita cada noche una rutina que le prepare para ir a la cama y practique ejercicios de relajación antes de acostarse como respirar lentamente.

4. **Ansiedad**⁵: sensación transitoria de tensión y angustia debida a diversas causas.

- Acuda a psicoterapia con un profesional y pídale que le explique, en la medida de lo posible, el origen de sus síntomas. Una vez identificados los factores desencadenantes, aprenderá a enfrentarse a las situaciones y resolverlas.
- Limite el consumo de cafeína, nicotina y alcohol.
- Practique métodos de relajación diariamente (por ejemplo: técnicas de respiración) para reducir los síntomas físicos. Retome actividades que le han sido beneficiosas en el pasado para cambiar su foco de atención.
- Haga ejercicio físico regularmente.
- Hable de los sentimientos y pensamientos que le provocan ansiedad.

Sistema respiratorio

1. Deshabituación del tabaco^{6,7}: el abandono del tabaco conlleva una mejora en la calidad de vida tanto a corto plazo (mejora de la capacidad pulmonar, reducción de la fatiga, recuperación del gusto y olfato...) como a largo plazo (reducción de riesgo de enfermedades coronarias, cáncer de boca, faringe, pulmón...).

- Fije una fecha para dejar de fumar y busque apoyo social (familia, amigos, compañero de trabajo). Elabore una lista de razones personales para dejar de fumar frente a razones para seguir fumando (balance decisional).
- Infórmese de los beneficios que supone dejar de fumar tanto a nivel de salud como a nivel económico y sobre las ideas erróneas a la hora del abandono del tabaco.
- Aprenda a distinguir los síntomas del síndrome de abstinencia a nivel físico y psicológico y sepa que cederán en pocos minutos y cada vez serán menos intensos y frecuentes.
- Es importante aprender a identificar y eliminar las situaciones de riesgo que puedan inducir deseo de fumar y aprender técnicas de control de estímulos para afrontar las ganas de fumar (técnicas de distracción y relajación, reestructuración cognitiva).
- Propóngase cambios de estilos de vida y nuevos hábitos saludables (pautas de alimentación saludable, ejercicio físico, ocio...).
- Entienda que cada fallo es una nueva oportunidad para volver a intentarlo: no desista.

2. Asma⁸: enfermedad inflamatoria reactiva, crónica y reversible de las vías aéreas que produce un estrechamiento de las mismas en respuesta a variados estímulos. Provoca dificultad para respirar, tos y sibilancias.

- Evite factores desencadenantes de crisis asmática: deportes intensos (los deportes que se practican en ambientes húmedos son preferibles), ambientes fríos y secos y con elementos como polvo, humo o polen. No fume.
- No tenga animales como perros o gatos en casa: su pelo puede ser desencadenante de una crisis asmática.
- Evite infecciones respiratorias ya que éstas aumentan la probabilidad de sufrir una crisis asmática.
- Realice gimnasia respiratoria.
- Lleve siempre consigo un inhalador de rescate en caso de crisis asmática.

3. EPOC⁹: enfermedad que se caracteriza por una limitación crónica y poco reversible del flujo aéreo. Está asociada a una reacción inflamatoria anómala a partículas nocivas o gases, y especialmente al tabaco.

- Si es fumador, abandone el tabaco y protéjase de sustancias nocivas del ambiente con mascarillas.
- Practique deporte de forma regular pero moderada.
- En el domicilio mantenga una humedad y temperatura correcta: usar humidificadores o poner recipientes con agua en las fuentes de calor.
- Mantenga un peso y talla adecuado: un peso demasiado bajo o demasiado alto son factores de riesgo. Coma de forma variada y bien balanceada. No use ropa demasiado ceñida al cuerpo y abríguese cuando haga frío.
- Las vacunas son una estrategia para prevenir y reducir el riesgo de exacerbaciones relacionadas con infecciones (vacuna antigripal y vacuna antineumocócica).
- Manténgase bien hidratado, haga ejercicios de fisioterapia respiratoria y de limpieza bronquial.
- Lleve siempre consigo un inhalador de rescate en caso de crisis.
- Si nota alguna modificación de su estado normal respecto a la EPOC (mucosidad purulenta, fatiga, etc.), consulte con el especialista.

Sistema cardiovascular

1. Hipertensión arterial¹⁰: patología que se caracteriza por una presión arterial igual o mayor a 140/90 mm Hg durante un tiempo prolongado.

- El abandono del tabaco reducirá los factores de riesgo y probabilidad de complicaciones.
- El sobrepeso es un factor de riesgo, por lo que controle su peso, lleve una alimentación saludable y evite el alcohol.
- Reduzca el consumo de sal.
- Haga deporte regularmente controlando la intensidad.
- Lleve un control periódico de su tensión arterial.

2. Anemia¹¹: patología por la que los niveles de hemoglobina son <13.3 g/dl en hombres y <11.7 g/dl en mujeres.

- El hierro de los productos cárnicos, pescado o bivalvos se presenta en forma hemo, por lo que tiene facilidad para ser absorbido. Es aconsejable combinar estos

alimentos con otros de origen vegetal como vegetales de hoja verde que sean ricos en hierro.

- Coma frutas y verduras ricas en vitamina C y vitamina A, ya que favorece la absorción del hierro.
- Evite alimentos que dificultan la absorción de hierro:
 - Legumbres, cereales y frutos secos ricos en fitatos.
 - Vino, café, té, chocolate, orégano, frutos secos por sus taninos.
 - Alimentos ricos en calcio.
- Los suplementos de hierro deben tomarse en ayunas, siempre y cuando no aparezcan molestias digestivas, acompañados por un zumo de naranja o alimentos ricos en vitamina C (kiwi, fresa...) para ayudar a su absorción. Evite el pomelo.

Sistema digestivo

1. Gastroenteritis¹²: afección gastrointestinal caracterizada por malestar físico, diarrea y/o vómitos.

- Beba abundantes líquidos en pequeñas cantidades pero de forma continua: soluciones de rehidratación oral, limonada, agua de arroz, agua de zanahoria, infusiones de manzanilla o menta. Si tiene vómitos, espere una hora antes de tomar nada y empiece con pequeños sorbos.
- Evite bebidas frías, lácteos, bebidas carbonatadas, café y dulces.
- Coma poco a poco alimentos suaves como arroz hervido, crema de arroz, pollo a la plancha o hervido, jamón york, pescado blanco, manzana asada, membrillo, plátano maduro... Evite el resto de frutas y verduras.
- No tome medicamentos para cortar la diarrea.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.
- Acuda a su médico si tiene dolor agudo intenso, fiebre alta, sangre en las heces y si no mejoran los vómitos o la diarrea con los consejos propuestos.

2. Reflujo¹³: ascenso del contenido del estómago hacia el esófago que provoca irritación y ardor que asciende hasta la garganta.

- Evite acostarse después de las comidas hasta que hayan pasado dos horas y eleve el tronco superior en la cama (no solo la cabeza).
- No realice comidas muy abundantes y controle el sobrepeso. Elimine o reduzca lo máximo posible el consumo de alcohol y tabaco.

- Evite agacharse y el deporte inmediatamente después de comer.
- No use ropa muy ajustada.
- Evite alimentos con efecto irritante: grasas, fritos, salsas, café, té, chocolate, menta, ajo, cebolla, tabaco, alcohol, frutos secos, bebidas carbonatadas, cítricos, tomate, picante, salazones, zumos, ácidos, alcohol.
- Consulte a su médico si los ardores son frecuentes (más de 2 veces a la semana), si el reflujo se debe a la toma de un medicamento, si tiene dificultad para tragar, si presenta vómitos oscuros o sangre en el vómito, si tiene ronquera, afonía, tos, pitidos, garganta seca.

3. Estreñimiento¹⁴: dificultad o disminución de la frecuencia de deposiciones.

- El horario adecuado para la defecación es tras el desayuno o comida. No pasa nada si no se defeca todos los días (siempre que se pueda ventosear).
- No reprima las ganas de defecar ya que inhibe el reflejo de la defecación.
- En el retrete, alce los pies acercando las rodillas al vientre para favorecer la defecación ayudándose de un taburete bajo.
- Procure comer fibra insoluble (cereales ricos en salvado de trigo), proteínas y líquidos abundantes. Coma abundante fruta y verdura y legumbres.
- La cena debe ser ligera pero completa, temprana para no retrasar el vaciamiento del estómago (puede causar dispepsia y reflujo y enlentece el tránsito intestinal).
- Reduzcan las grasas animales, mantequillas y margarinas y la bollería industrial. Cocine preferiblemente a la plancha o hervido.
- Aumente la toma de líquidos y beba lentamente para evitar la aerofagia.
- Tome probióticos, abandone el tabaco y el alcohol.
- Practique ejercicio físico de forma habitual y moderada para ayudar al movimiento intestinal.
- Acuda al médico si el estreñimiento es algo nuevo o fuera de lo común en su caso, si no mejora aun siguiendo estas pautas, si se trata de niños, mujeres embarazadas o lactantes, si tiene dolor abdominal intenso, vómitos o fiebre o si ve sangre en las heces.

4. Hemorroides¹⁵: dilatación de los vasos sanguíneos en la zona del recto que produce aumento de la presión en la zona, con dolor y ocasionalmente sangre en heces.

- Beba abundante líquido a lo largo del día.

- Consuma alimentos ricos en fibra (cereales, fruta, verdura). Evite el café, exceso de sal, el picante o especias fuertes, ácidos, alcohol y el chocolate.
- Lave diariamente la zona con agua templada y sin jabón, puede aplicar frío para calmar el malestar.
- Haga ejercicio físico diariamente y no permanezca sentado demasiado tiempo seguido: levántese y camine unos minutos.
- Evite el estreñimiento, ya que causará más dolor a posteriori, por ello, no aguante las ganas de defecar.

Sistema renal

1. Cistitis¹⁶: infección de las vías urinarias inferiores que puede producir sensación de necesidad de orinar, dolor y ardor.

- Beba abundante líquido para ayudar a arrastrar las bacterias adheridas al tracto urinario.
- Evite el tabaco, cafeína, alcohol y bebidas carbonatadas.
- Orine cada pocas horas para ayudar a expulsar las bacterias presentes en el tracto urinario. Orine antes y después de mantener relaciones sexuales.
- Al lavarse y secarse, hágalo siempre de adelante hacia atrás para evitar las bacterias que provienen de las heces.
- Evite vestir prendas ajustadas (pueden aumentar la temperatura y humedad en la zona), use ropa interior de algodón (traspira mejor). Evite el uso de protectores a diario ya que limitan la transpiración de la piel.
- Es preferible ducharse a bañarse para que el agua fluya arrastrando las bacterias. Evite las duchas vaginales ya que pueden modificar el pH natural de la zona y promover la proliferación bacteriana.
- Reconsidere el uso de diafragma ya que su uso está asociado a mayor frecuencia de infección.
- Consuma abundantes frutas y verduras y alimentos ricos en fibra para evitar el estreñimiento, que es un factor de riesgo.
- Acuda a su médico si sospecha que pueda tener una infección de orina (precisará antibióticos), si las molestias persisten más de 48 horas a pesar del tratamiento (posibilidad de bacterias resistentes), si además presenta vómitos, dolor en la parte baja de la espalda o fiebre, si tiene cistitis repetidas.

Sistema reproductor

1. **Candidiasis vaginal¹⁷**: infección de la vagina por el hongo *Candida albicans*.

- Mantenga la zona limpia y seca, enjuague solo con agua evitando el jabón. Puede darse baños tibios, pero no calientes, para aliviar los síntomas. Evite las duchas vaginales ya que pueden empeorar el flujo vaginal y reducir las bacterias naturales que recubren la vagina y protegen contra las infecciones oportunistas.
- Use probióticos (orales u óvulos) cuando esté tomando antibióticos.
- No use pantalones demasiado apretados para evitar irritación y sudoración; evite fragancias en los productos de higiene femenina en la zona genital. Use ropa interior de algodón y evite la seda o nailon.
- Si tiene diabetes mantenga un buen control del nivel de azúcar en sangre.
- Evite usar trajes de baño húmedos o ropa de deporte durante mucho tiempo y lávela después de cada uso.
- Use métodos de barrera cuando mantenga relaciones sexuales para evitar contraer infecciones.
- Evite usar tampones: es preferible el uso de compresas.

Sistema endocrino

1. **Diabetes mellitus II¹⁸**: síndrome metabólico caracterizado por un nivel de glucosa basal igual o superior a 126 mg/dl en ayunas, mayor a 200 mg/dl en una determinación al azar o superior a 200 mg/dl 2 horas después de una prueba de sobrecarga de glucosa (75 g de solución glucosada).

- Lleve una alimentación equilibrada para evitar o retrasar las complicaciones derivadas de la enfermedad. Se aconseja hacer 5 comidas diarias repartiendo los alimentos para no elevar demasiado la glucosa.
- Tome fibra (verduras, legumbres, cereales y fruta), ya que disminuye la absorción de glucosa y colesterol. Use edulcorantes como sacarina, aspartamo o ciclamato.
- Cocine los alimentos de forma sencilla: a la plancha, cocidos o al vapor. Evite guisos, salsas, sopas grasas, rellenos, ultraprocesados...
- Disminuya el consumo de grasas, especialmente las de origen animal (embutido, carnes rojas, nata) y la bollería industrial. Retire la grasa de la carne y la piel del pollo. Reduzca a lo mínimo el consumo de alcohol.

- Realice deporte de forma habitual, ya que aumenta la sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar el azúcar en sangre. Además, permitirá mantener el peso o disminuirlo.
- Lleve siempre consigo algo de azúcar (caramelos, comprimidos o ampollas de glucosa comerciales, terrón de azúcar) por si tiene una hipoglucemia.
- Realícese mediciones de glucosa de forma regular para vigilar sus niveles de azúcar en sangre. Contrólese la tensión arterial y el colesterol y deje el tabaco. Visite el oftalmólogo regularmente.
- Para evitar el pie diabético: use buen calzado y calcetines de algodón, mantenga los pies secos, visite el podólogo regularmente, revise sus pies y uñas para detectar lesiones. Córtese las uñas de los pies en ángulo recto para evitar que se encarnen.
- En cuanto a las hipoglucemias: las causas son variadas (mal ajuste de la medicación, deporte extenuante, ayuno durante demasiadas horas...) y pueden aparecer también durante la noche.

2. Hipercolesterolemia¹⁹: síndrome que se presenta cuando los valores de colesterol total están por encima de 200 mg/dl, el colesterol LDL por encima de 160 mg/dl, el HDL por debajo de 40 mg/dl y los triglicéridos por encima de 200 mg/dl.

- Abandone el tabaco y reduzca su peso.
- Haga deporte regularmente para disminuir los niveles de colesterol.
- Lleve una dieta equilibrada, baja en sal y rica en frutas, verduras, hortalizas, cereales y legumbres. Tome lácteos desnatados o semidesnatados, evite las mantequillas y margarinas y tenga moderación con los quesos curados.
- Coma alimentos ricos en proteína (pollo, pavo, conejo), pero disminuya el consumo de carnes rojas, embutidos y vísceras. Tome pescado azul (sardinas, atún, boquerones, salmón, caballa, trucha) y evite la cabeza de los mariscos.
- Use aceite de oliva para cocinar, evite rebozados, salsas, fritos.
- Lea el etiquetado de los alimentos.
- Evite precocinados y comida rápida. No consuma alcohol.
- Vigile su tensión arterial y diabetes mellitus ya que ambos son factores de riesgo cardiovascular junto al colesterol alto.
- Siga su tratamiento en el horario indicado y nunca lo abandone sin consultar con su médico.

Sistema músculo-esquelético:

1. Osteoporosis²⁰: enfermedad de los huesos ocasionada por una pérdida excesiva de calcio en los mismos que los hace frágiles.

- Consuma alimentos ricos en calcio: productos lácteos, cereales y verduras (garbanzos, berzas, acelgas, espinacas), frutos secos (higos secos, pasas, almendras, avellanas, pistachos) y pescados (boquerones con espinas, sardinas).
- Tome el sol unos 15 minutos diariamente (use protección solar).
- Si la dieta no aporta suficiente calcio y no toma el sol, podrá tomar suplementos de calcio y vitamina D si su médico así lo considera.
- Practique ejercicio físico de forma regular para mantenerse activo pero evite deportes extenuantes, movimientos bruscos, saltos... para reducir el riesgo de fracturas.
- Tenga cuidado con tropezar y en casa coloque bien los muebles para evitar accidentes.
- Abandone el tabaco y el alcohol y modere el consumo de café.
- Evite la automedicación.

2. Lumbago²¹: dolor en la parte baja de la espalda por causas variadas (mala postura, esfuerzos...).

- Es bueno andar y moverse: procure hacer vida normal evitando movimientos que le produzcan dolor.
- Póngase calor 20 minutos varias veces al día en la zona.
- Puede darse masajes suaves.
- Al dormir use una almohada debajo de las rodillas y otra debajo del cuello, procure que la cama no sea ni muy dura ni muy blanda.
- Evite cargar pesos y el reposo total.
- Para que no ocurra: coja los pesos del suelo poniéndose de cuclillas, póngase una faja si realiza trabajos que afectan mucho a la espalda, haga estiramientos y ejercicio.
- Consulte con su médico si el dolor le despierta de noche, no se calma con reposo, si dura más de dos semanas o si nota la pierna dormida.

3. Tendinitis²²: dolor e inflamación de los tendones de una parte del cuerpo debida a diferentes causas.

- Antes de realizar deporte, caliente concienzudamente esa zona para aumentar el riego sanguíneo en la zona haciendo que los tendones sean más elásticos. Concéntrese en ejecutar los ejercicios correctamente.
- Use buen material deportivo para reducir la posibilidad de lesión.
- Para aliviar las molestias, aplique calor antes de realizar la actividad y frío al terminarla. Si tiene dolor, haga reposo para dejar descansar y recuperar la zona. También puede usar un vendaje compresivo.
- Si los dolores continúan, acuda a un fisioterapeuta.

Piel y mucosas:

1. Psoriasis^{23,24}: enfermedad en la piel de origen autoinmune que produce zonas de la piel con placas de escamas blancas. Pueden aparecer en cualquier lado del cuerpo, aunque lo más frecuente es en codos, rodillas, espalda, cabeza, palmas de las manos y plantas de los pies.

- Es una enfermedad crónica que todavía no tiene un tratamiento definitivo.
- Dúchese con agua tibia una vez al día y aclare bien los restos de productos (como crema hidratante) que puedan quedar en su piel.
- Aplíquese crema hidratante con urea diariamente. En la composición del jabón y champú es aconsejable que haya ácido salicílico (queratolítico).
- Puede usar productos a base de avena en el baño para calmar el picor y la sensación de sequedad.
- Evite productos que contengan perfumes y no use colonia directamente sobre la piel.
- Tomar el sol mejora los síntomas de la psoriasis, pero algunos medicamentos usados en esta enfermedad producen fotosensibilidad, por lo que deberá consultar primero con su médico o farmacéutico. En cualquier caso, use siempre protección solar.
- Evite situaciones estresantes que puedan producir un brote de psoriasis.
- Tenga en cuenta que los cambios de tiempo pueden empeorar la psoriasis, especialmente el cambio a estaciones frías: abríguese bien en invierno. En verano tome el sol y báñese en el mar.

- Las infecciones bacterianas o virales, el aire y frío seco, la piel seca, las lesiones en la piel y algunos medicamentos (antipalúdicos, betabloqueantes o litio) pueden causar exacerbaciones.
- Evite rascarse para no hacerse heridas o arañazos que empeoren el estado de su piel.
- Mantenga un peso adecuado: las placas de psoriasis salen con frecuencia en los pliegues de la piel.
- Use ropa de fibras naturales (algodón) y suaves; evite telas ásperas (lana). Use jabón suave para lavar la ropa.
- Aféitese justo después del baño, cuando el vello está blando.
- Use compresas mojadas en agua fría para calmar la incomodidad.
- Evite carnes grasas, alcohol y tabaco. Beba mucha agua.
- Si tiene psoriasis plantar, use calzado cómodo para evitar las rozaduras.
- Limite el uso de cremas con corticoides a las exacerbaciones de la enfermedad y úselas exclusivamente en las zonas con placas.
- No se desanime si tarda tiempo en encontrar el tratamiento adecuado para usted o si deja de tener efecto el medicamento que siempre le había funcionado.

2. Dermatitis atópica²⁵: enfermedad inflamatoria de la piel que se caracteriza por presentar piel seca y sensible con picor. Puede ocasionar eczema como producto del rascado.

- Evite factores desencadenantes de un brote de dermatitis: ambiente seco, polvo en el ambiente (ácaros), sudoración, jabones irritantes, el exceso de lavado, tejidos sintéticos o lana, estrés...
- Dúchese una vez al día con agua tibia (evite agua caliente), séquese sin frotar (dando toquecitos con la toalla en la piel) y aplíquese un producto hidratante. Hágalo inmediatamente después de sudar para evitar que la piel macere.
- Los jabones deben ser grasos y suaves, con pH neutro con la piel y sin perfumes.
- Recórtese las uñas para no hacerse lesiones cutáneas al rascarse.
- Use ropa de fibras naturales (algodón o lino) y evite lana y fibras sintéticas. La ropa debe quedar bien aclarada de jabón y los suavizantes deben evitarse.
- En el caso de los bebés, cambie el pañal en cuanto esté húmedo.
- El calzado debe ser bien aireado. Elimine las etiquetas de la ropa.

- Los alimentos ácidos pueden causar irritación de la piel. El café, cacao y alcohol aumentan el picor.
- Mantenga bien ventiladas las habitaciones, a una temperatura de 20°C y evite ropa de abrigo excesiva. Use un humidificador en la habitación.
- Mantenga la casa limpia de polvo. Evite objetos que acumulen polvo como alfombras, moquetas, cortinas o edredones.
- Evite el contacto directo con productos de limpieza y evite los detergentes agresivos.
- La exposición a la luz solar es beneficiosa, pero evite quemaduras solares. Por ello, use siempre protector solar. Si se baña en el mar o piscina, use después una crema hidratante.
- Acuda al médico si presenta un brote muy severo en el que los cuidados mencionados no sean suficientes

CONCLUSIONES

1. Se ha elaborado una **guía de consejos y recomendaciones sanitarias de carácter no farmacológico** para algunas de las patologías más comunes en Atención Primaria con el objetivo de ayudar tanto al paciente en su enfermedad como al profesional sanitario en su labor.
2. Mediante las directrices vertidas se pretende **complementar y reforzar el tratamiento farmacológico** pautado por el médico con el fin de **mejorar la calidad de vida** del paciente que haga uso de esta guía.
3. Esta guía pretende **promover la Salud Pública** y educación en materia de sanidad del paciente persiguiendo la conservación de la salud, la prevención de la enfermedad y el uso racional de medicamento.
4. El material ofrecido se ha realizado con una **redacción sencilla y accesible** para que pueda ser usada por cualquier persona aunque carezca de conocimientos sobre este campo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Clínica universidad de Navarra [página principal en internet] Disponible en:
<http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-alzheimer>
2. Federación Alzheimer Galicia [monografía en internet] Disponible en:
http://www.alzheimerferrolterra.com/images/pdf/recomendaciones_para_la_atencion_de_personas_con_dependencia.pdf
3. Asociación cántabra de Parkinson [página principal en internet] Disponible en:
<http://parkinsoncantabria.com/enfermedad-tratamientos/cuidados-enfermos-parkinson/>
4. Sociedad Española del Sueño [monografía en internet] Disponible en:
<http://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>
5. Biblioteca Virtual de salud de Honduras [monografía en internet] Disponible en:
<http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
6. SaludMadrid: Comunidad de Madrid - portal de Salud [monografía en internet] Disponible en:
<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DGuia+del+Fumador.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352863785174&ssbinary=true>
7. Salud Informa: Gobierno de Aragón – Departamento de Salud [monografía en internet] Disponible en:
<https://www.saludinforma.es/portalsi/documents/10179/1032403/guiaBAJA.pdf/7f945968-4790-43ac-99ba-bd8855bcd5a3>
8. SaludMadrid: Comunidad de Madrid – Portal de Salud [monografía en internet] Disponible en:
http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DGUIA_autocuidados_asma05+abril+11.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1311043934800&ssbinary=true
9. Biblioteca de Guías de Práctica Clínica del Sistema Nacional de Salud – Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria [monografía en internet] Disponible en:
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_468_EPOC_AP_AE.pdf
10. Universidad de Alicante – Servicio de Prevención [página principal en internet] Disponible en:
<https://sp.ua.es/es/formacion-e-informacion/informacion/consejos-para-personas-con-hipertension-arterial.html>
11. Sesión docente de Hematología por el departamento de Fisiología Humana (Facultad de Farmacia – Universidad Complutense de Madrid)
12. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – Guía práctica de la salud [monografía en internet] Disponible en:

https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/13_03.pdf

13. Clínica Universidad de Navarra [página principal en internet] Disponible en:
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/consejos-evitar-reflujo-gastroesofagico>

14. Fundación Española del Aparato Digestivo [monografía en internet] Disponible en:
<https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/guia-estrenimiento-para-web-20120425180854.pdf>

15. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – Guía práctica de la salud [monografía en internet] Disponible en:
https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/13_09.pdf

16. Cistitis- Centro de Información [página principal en internet] Disponible en:
<https://cistitisderepeticion.com/consejos-claves-prevenir-combatir-cistitis-infeccion/>

17. MedlinePlus [página principal en internet] Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001511.htm>

18. Fundación redGDPS [monografía en internet] Disponible en:
http://www.redgdps.org/gestor/upload/file/guias/Top%20ten%20%20DM2_C%20Madrid.pdf

19. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – Guía práctica de la salud [monografía en internet] Disponible en:
https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/11_11.pdf

20. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – Guía práctica de la salud [monografía en internet] Disponible en:
https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/14_18.pdf

21. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – Guía práctica de la salud [monografía en internet] Disponible en:
https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/14_05.pdf

22. Kern Pharma [página principal en internet] Disponible en:
<https://www.kernpharma.com/es/blog/tendinitis-y-ejercicio-claves-consejos-y-prevencion>

23. MedlinePlus [página principal en internet] Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000434.htm>

24. Diario Farma [página principal en internet] Disponible en:
<https://www.diariofarma.com/2016/12/09/cinco-recomendaciones-una-piel-psoriasis>

25. SaludMadrid: Comunidad de Madrid – Portal de Salud [monografía en internet] Disponible en:
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/dermatitis_atopica.pdf