



FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE

TRABAJO FIN DE GRADO
ATENCIÓN FARMACÉUTICA: CONSEJOS
DE SALUD EN ATENCIÓN PRIMARIA
ADAPTADOS A CADA SITUACIÓN CLÍNICA

Autor: Rubio Calderón, Irene

Fecha: Junio 2019

Tutor: Raposo Simón, Pedro Carlos

RESUMEN

Podríamos definir la sociedad actual como una población envejecida, y esto es debido en gran parte a la evolución de los criterios diagnósticos y de los tratamientos farmacológicos, que permiten aumentar la esperanza de vida. Si bien es cierto que este modelo de sociedad implica una demanda mayor de recursos sanitarios por lo que resulta imprescindible optimizarlos.

El farmacéutico tiene un papel fundamental en este objetivo mediante el consejo farmacéutico, por el cual se convierte en promotor de la salud. No se trata de una mera dispensación; se trata de proporcionar consejos de salud teniendo en cuenta que el centro de atención es el paciente y no el fármaco, lo que permite no sólo mejorar el curso de una enfermedad o hacerla más llevadera, sino que en algunos casos puede prevenirla. Ha quedado demostrado que el tratamiento no farmacológico es tan necesario como el farmacológico, e incluso simplemente con lo primero puede mejorar radicalmente la enfermedad o evitar su aparición.

Con este trabajo no se pretende realizar una revisión exhaustiva de las patologías ni de su tratamiento farmacológico sino que se proponen consejos de salud dirigidos directamente al paciente, relacionados con algunas de las situaciones clínicas más prevalentes en Atención Primaria para el paciente general, siendo necesaria la individualización en los casos que el profesional sanitario considere oportuno. Estas recomendaciones se han dividido en distintas patologías y se han agrupado por sistemas fisiológicos. El vocabulario empleado es de fácil entendimiento para que el ciudadano medio sea capaz de comprenderlos, y de esta manera empoderar al paciente, hacerle partícipe activo de su enfermedad, siempre con el apoyo del profesional sanitario.

De esta manera, actuando a nivel del individuo se consigue la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, lo que se traduce en un balance positivo en la Salud Pública.

OBJETIVOS

1. Elaborar una guía de consulta rápida sobre recomendaciones y consejos no farmacológicos relacionados con algunas de las patologías más frecuentes en Atención Primaria.
2. Complementar la eficacia del tratamiento farmacológico con cambios en el estilo de vida y hábitos saludables.
3. Mejorar la calidad y esperanza de vida de los pacientes mediante consejos de salud y estilos de vida al alcance de su mano.
4. Crear una base para el posterior diseño de resúmenes impresos destinados a su entrega al paciente, con un lenguaje coloquial y de fácil comprensión para su empoderamiento.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para la realización de este trabajo se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de las enfermedades más prevalentes en España, consultando las recomendaciones y consejos de

salud aportados en cada una de las citas bibliográficas para la mejora de la sintomatología de la enfermedad e incluso la remisión de dichos síntomas.

La búsqueda ha tenido lugar en Guías de Salud de las Comunidades Autónomas para algunas de las patologías, enciclopedias médicas (MedlinePlus), bases de datos (Fisterra), consejos publicados por la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC), artículos publicados por universidades, monografías y artículos de revistas.

La bibliografía consultada en las patologías se cita a modo de superíndice en el comienzo del desarrollo de cada una de ellas.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Sistema cardiovascular	4
A. Hipertensión arterial	4
B. Insuficiencia cardíaca	4
C. Cardiopatía isquémica (angina de pecho)	5
D. Anemia	5
2. Aparato digestivo	5
A. Enfermedad de Crohn	5
B. Reflujo gastroesofágico	6
C. Estreñimiento	6
D. Hemorroides	7
3. Sistema endocrino	7
A. Diabetes	7
B. Hipotiroidismo	8
C. Hipercolesterolemia	8
4. Sistema músculo-esquelético	8
A. Artrosis	8
B. Osteoporosis	9
5. Sistema nervioso	9
A. Alzheimer	9
B. Parkinson	10
C. Insomnio	11
D. Migraña	12
6. Sistema renal	12
A. Insuficiencia renal	12
B. Cistitis	13
7. Sistema reproductor	13
A. Candidiasis vaginal	13
8. Sistema respiratorio	14
A. Asma	14
B. EPOC	14

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Sistema cardiovascular

A. Hipertensión arterial ^{1,2}

Elevación persistente de la presión arterial sistólica o diastólica, con valores de 140/90 mmHg o mayores. El problema de la hipertensión es que daña los vasos sanguíneos de los riñones, cerebro y corazón y eleva la incidencia de insuficiencia renal, enfermedad coronaria e insuficiencia cardíaca, entre otras patologías. Es por esto que resulta imprescindible su prevención y tratamiento.

Recomendaciones:

- Si eres fumador/a, **abandona el tabaco**. No sólo por los daños que producen sus componentes sino porque se ha visto que parece reducir la eficacia del tratamiento antihipertensivo.
- **Reduce el consumo de sal**. Para ello es eficaz retirar el salero de la mesa.
- Aumenta la ingesta de frutas y verduras.
- Limita el consumo de grasas saturadas y alimentos hipercalóricos.
- Disminuye el consumo de alcohol.
- **Practica ejercicio físico aeróbico de manera regular**, tales como andar a ritmo ligero, nadar, bailar, aeróbic...
- **Mantén o alcanza el normopeso** y, si no es posible, debes estabilizar tu peso.
- No olvides realizar controles médicos periódicos de tu presión arterial. Es importante no abandonar el tratamiento.

B. Insuficiencia cardíaca ^{3,4}

Trastorno progresivo en el cual se va reduciendo, de forma gradual, la capacidad de bombeo de sangre del corazón para cubrir las necesidades del organismo. Las consecuencias principales son la disminución del gasto cardíaco y el estancamiento de la sangre en las venas, con lo que aumenta la presión venosa; las recomendaciones van dirigidas a disminuir el impacto de dichas consecuencias.

Recomendaciones:

- **Sigue una dieta baja en sal y en grasas**.
- Restringe la cantidad de líquidos.
- **Realiza ejercicio físico siguiendo los consejos del médico**. Tiene claros beneficios: mejora los síntomas, ayuda a perder peso y reducir el nivel de colesterol, además de disminuir el estrés y la tensión.
- Utiliza ropa cómoda y deportivos con cordones.
- Evita el alcohol y el tabaco.
- **Controla tu peso** diariamente.
- Si vas a hacer un viaje, ten en cuenta que no se recomiendan las grandes alturas ni los climas cálidos y húmedos.
- Vacúnate regularmente contra la gripe y la enfermedad neumocócica.
- Planifica tu actividad laboral semanal para evitar el estrés.

C. Cardiopatía isquémica (angina de pecho) ^{5,6}

La angina de pecho es el dolor torácico causado por la acumulación de metabolitos resultantes de la isquemia miocárdica. La principal causa es el desequilibrio entre el requerimiento miocárdico de oxígeno y el oxígeno suministrado por los vasos coronarios, que se puede producir por varios motivos: reducción del flujo coronario de sangre, hipoxia por un menor transporte de oxígeno o aumento de las demandas miocárdicas.

Recomendaciones:

- Alimentación: sigue una dieta rica en frutas, verduras, pescado y carnes blancas, evitando bollería, embutidos, alimentos fritos...
- Realiza ejercicio físico, pero no olvides que debe ser individualizado. Consulta con tu médico.
- Si eres fumador/a, [abandona el hábito tabáquico](#).
- Consigue un peso adecuado.
- Busca tiempo para relajarte.
- Es importante que cumplas con el tratamiento pautado correctamente.
- [Controla que tu presión arterial sea la adecuada](#).

D. Anemia ^{7,8}

Descenso de la concentración de hemoglobina, que generalmente se acompaña de la disminución de masa eritrocitaria. Su inicio se marca en varones por debajo de 12 g/L y en mujeres por debajo de 11 g/L. Entre la sintomatología más frecuente que acompaña a esta enfermedad destaca la astenia progresiva, los cambios de humor y la disminución de la libido.

Recomendaciones:

- [Lleva a cabo una dieta equilibrada](#) para asegurar que no se produzca ningún déficit nutricional.
- [Introduce en tu dieta alimentos ricos en hierro](#) (mejillones, berberechos, hígado). El hierro se absorbe mejor en carne animal; aumenta el aporte de carnes rojas, pescado y yema de huevo además de legumbres, cereales y hortalizas.
- Toma frutas o zumos cítricos o de frutos rojos al menos una vez al día, ya que mejora la absorción de hierro.
- [Reduce el consumo de alcohol, vino, té y café muy concentrados](#).
- Separa el consumo de alimentos que pueden interferir en la absorción de hierro (café, té, fibra, lácteos...) de las comidas ricas en este elemento.
- Así mismo, evita la toma de medicamentos que dificulten la absorción de hierro (antiácidos o determinados antibióticos). Consulta con tu médico.

2. Aparato digestivo

A. Enfermedad de Crohn ^{9,10,11}

Enfermedad inflamatoria crónica intestinal de distribución segmentaria, que puede afectar a cualquier tramo del tracto digestivo; no obstante, se localiza con más frecuencia en el intestino delgado. Suele cursar con crisis de dolor abdominal, fiebre en la mitad de los casos, anemia, náuseas, vómitos y pérdida de peso en fases más avanzadas.

Recomendaciones:

- Mantén la adherencia al tratamiento.
- Sigue una dieta equilibrada para evitar la malnutrición.
- Si eres fumador activo o pasivo, evita el tabaco y su humo.
- Protege tu piel en caso de que sigas un tratamiento con tiopurinas. Consulta con tu médico o farmacéutico.
- Evita el uso de ciertos medicamentos desaconsejados: aspirina, AINES.
- Procura no consumir bebidas gaseosas o “efervescentes”, palomitas de maíz, cáscaras de verduras y nueces...
- Incrementa el consumo de líquidos.
- Realiza comidas pequeñas con menor intervalo de tiempo, en vez de comidas grandes cada más tiempo.
- Trata de evitar el estrés.

B. Reflujo gastroesofágico^{12, 13}

Sensación quemante (conocido como ardor) que aparece en el pecho frecuentemente después de comer, al agacharse, hacer ejercicio y a veces al estar acostado. El cuadro clínico cursa con eructos, dolor epigástrico, náuseas, hipo, pesadez posprandial y, en otras ocasiones, alteraciones respiratorias (tos nocturna...) o dolor torácico.

Recomendaciones:

- Eleva la cabecera de la cama entre 10-15 centímetros. Para esto no emplees almohadas ya que te harán flexionar el cuello; puedes colocar tacos de madera debajo de las patas de la cabecera.
- Evita el uso de prendas de vestir ceñidas, llevar el cinturón apretado...
- No te tumbes después de las comidas y no comas nada antes de acostarte. Debes cenar 2 o 3 horas antes de irte a la cama.
- Realiza comidas pequeñas y ligeras.
- No fumes y no bebas alcohol.
- Mantén un peso saludable.
- Procura no levantar objetos pesados y evita la flexión prolongada del tronco.
- Limita el consumo de tomates, cítricos... ya que aumentan la acidez.

C. Estreñimiento^{14, 15, 16}

Defecación dificultosa por baja frecuencia de deposición, que se define como menos de tres a cinco veces por semana, o por un esfuerzo para defecar debido a que las heces están excesivamente secas o se presenta dolor en la evacuación.

Recomendaciones:

- Realiza ejercicio regularmente, como por ejemplo caminar o nadar, al menos 3 o 4 veces por semana.
- Ve al baño cuando sientas la necesidad, no esperes.
- Entrena a tu intestino. Acude al baño todos los días a la misma hora.
- Bebe de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Toma una alimentación rica en fibra (verduras preferiblemente crudas, fruta con piel, hortalizas, pan integral). Come despacio y mastica bien los alimentos.
- Evita la utilización de laxantes irritantes.

D. Hemorroides ^{17, 18, 19}

Dilatación de las venas de la región anal y perianal, que se convierten en varicosidades y pueden molestar. Afecta al 5% de los adultos, y pueden ser internas o externas.

Las recomendaciones son variadas en función de la situación en la que te encuentres:

Durante las crisis:

- Utiliza cremas antihemorroidales durante el tiempo que te indique tu médico.
- Recibe baños de agua tibia-fresca (3-4 al día durante 10-15 minutos) para aliviar los síntomas.
- Toma el analgésico que tu médico considere oportuno.

En la defecación:

- No reprimas el deseo de ir al baño.
- Evita los esfuerzos al defecar y estar mucho tiempo en el baño.
- Si las hemorroides se salen del ano (se prolapsan), intenta devolverlas a su sitio haciendo una leve presión con el dedo.
- Utiliza toallitas húmedas o baños de agua tibia para la limpieza tras la deposición.

Para prevenir las crisis:

- Incrementa la cantidad de fibra en las comidas.
- Realiza ejercicio físico diariamente.
- Bebe líquidos a menudo.
- Evita el alcohol y los condimentos.
- Crea un hábito defecatorio procurando ir al baño una vez al día.

3. Sistema endocrino

A. Diabetes ^{20, 21, 22}

Trastorno crónico que cursa con concentración aumentada de glucosa en sangre como consecuencia de una regulación metabólica anómala. Existen principalmente dos tipos de diabetes de las cuales la más frecuente es la tipo 2, que afecta aproximadamente al 90% de la población. Las complicaciones más frecuentes de esta enfermedad son las vasculares y neuropáticas, por lo que las recomendaciones propuestas van orientadas a su prevención.

Recomendaciones:

- Adapta tu alimentación realizando unas cinco comidas ligeras al día y evitando una alta carga de hidratos de carbono.
- Mantén una hidratación adecuada.
- Realiza ejercicio de manera regular.
- Realiza controles de glucosa con frecuencia y anota los resultados.
- Acude a revisiones oftalmológicas para controlar el estado de la retina.
- Lleva azucarillos en el bolsillo para poder actuar rápidamente ante una hipoglucemia.
- Si fumas, abandona el tabaco.
- Sigue un estricto cuidado de los pies:
 - Utiliza calcetines o medias de algodón.
 - Evita los zapatos estrechos o que molesten.
 - Lávatelos todos los días con agua templada y sécalos bien.
 - Aplícate una crema hidratante tras el lavado.

B. Hipotiroidismo^{23, 24}

Situación en la que el tiroides no produce suficiente cantidad de hormona tiroidea para satisfacer las necesidades de los tejidos. La sintomatología se caracteriza por la presencia de fatiga, intolerancia al frío, disfonía, sequedad en la piel, letargo, etc.

Recomendaciones:

- No tienes que seguir una dieta especial, pero la alimentación debe ser equilibrada, variada y sana. Evita los conservantes.
- No te automediques; antes de tomar cualquier medicamento consulta con algún profesional sanitario.
- Consulta con tu médico o farmacéutico si sufres alguno de estos síntomas: dolor al tragar, palpitaciones, rigidez del cuello, inflamación de la garganta...

Educación sanitaria en relación al tratamiento farmacológico:

- La levotiroxina tarda alrededor de una semana en hacer efecto.
- La debilidad o rigidez muscular no desaparecen hasta pasados seis meses tras el inicio del tratamiento.
- Tómate la levotiroxina con el estómago vacío.
- El tratamiento suele durar toda la vida.

C. Hipercolesterolemia^{25, 26}

Concentración elevada de colesterol en sangre; se considera hipercolesterolemia por encima de 200 mg/dl. Una de las principales consecuencias es el depósito de colesterol en la pared arterial, lo que contribuye al desarrollo de la placa de ateroma por lo que resulta imprescindible la disminución de los niveles de este metabolito en sangre.

Recomendaciones:

- Lleva una dieta variada con abundancia de cereales, verduras, frutas y pescados (blancos pero fundamentalmente azules) y disminuye el consumo de carnes rojas, huevos y leche entera.
- Utiliza y toma alimentos que contengan aceite de oliva en lugar de otros aceites como el aceite de coco o el de palma.
- Evita el consumo de alcohol.
- Si fumas, abandona el hábito tabáquico.
- Realiza ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada de 3 a 5 veces por semana.
- Reduce el sobrepeso.
- Evita en lo posible los fritos y los guisos. Cocina preferiblemente a la plancha o a la brasa.
- Utiliza la sal con moderación.

4. Sistema músculo-esquelético

A. Artrosis²⁷

Enfermedad articular degenerativa que afecta principalmente al cartílago aunque no de forma exclusiva; se producen cambios en la membrana sinovial, los ligamentos, la musculatura de sostén... El dolor artrósico crónico, síntoma más distintivo, implica al Sistema Nervioso Central y al Sistema Nervioso Periférico y produce una incapacidad que afecta a la

salud tanto física como mental del paciente; otros síntomas son la rigidez matinal (de menos de treinta minutos de duración), disminución de la movilidad, bloqueo con el movimiento, entre otros.

Recomendaciones:

- Realiza ejercicio físico de manera habitual, centrándote sobre todo en aquellas actividades que potencien la musculatura. Consulta con tu médico.
- Es recomendable la pérdida de peso ya que es un factor de riesgo muy importante.
- Toma las siguientes medidas posturales:
 - Duerme en un colchón firme con almohada baja.
 - Realiza los movimientos que necesites con la espalda recta.
 - Gira las piernas en bloque.
 - Cuando te sientes, utiliza un cojín para la zona lumbar.
 - Al agacharte flexiona las rodillas, no te inclines con las piernas rectas.
 - Si tienes que llevar peso repártelo para equilibrar la espalda, o llévalo próximo al cuerpo.

B. Osteoporosis ^{28, 29}

Enfermedad en la que se produce una disminución de la densidad de los huesos como consecuencia de la pérdida de tejido óseo. Esta disminución del volumen óseo se traduce en un incremento en la prevalencia de fracturas, por lo que las recomendaciones van dirigidas a ambos puntos.

Recomendaciones:

- Asegura un aporte constante en la dieta de calcio y vitamina D. En algunos momentos puede ser recomendable una suplementación, coméntalo con tus profesionales sanitarios.
- Realiza ejercicio físico regular, ya que aumenta la fortaleza del hueso disminuyendo su mineralización.
- Evita la obesidad y el sobrepeso. Un peso elevado implica un mayor deterioro de los huesos.
- Disminuye al máximo el riesgo de caídas. Para ello debes utilizar un calzado adecuado, eliminar obstáculos, tener una buena iluminación, etc.
- Evita el consumo de sal en grandes cantidades.
- Toma el sol debido a que las radiaciones solares ayudan a la obtención de vitamina D, pero siempre con moderación.
- Si tomas corticoides o algún medicamento que pueda causar somnolencia consulta con tu médico o farmacéutico.
- Si tomas medicamentos para tratar la osteoporosis, cumple estrictamente la pauta prescrita por el médico.

5. Sistema nervioso

A. Alzheimer ^{30, 31}

Enfermedad neurodegenerativa que conlleva el deterioro de la memoria, el intelecto, el comportamiento y la capacidad para realizar actividades cotidianas. El proceso fisiopatológico consiste en la aparición de depósitos proteínicos que contienen β -amiloide y

neurofibrillas, localizados preferentemente en el hipocampo. El síntoma dominante es la amnesia anterógrada, que se traduce en el olvido de los acontecimientos más recientes, problemas para retener las fechas, pérdidas en lugares familiares, etc.

Recomendaciones:

- Coloca en el armario sólo la ropa de temporada e indica con dibujos dónde se encuentra cada prenda.
- Habítua al paciente a guardar sus cosas siempre en el mismo sitio.
- Cambia los botones y cremalleras de las prendas de ropa por tiras de velcro.
- Identifica bien los grifos de agua caliente y fría para evitar daños debido a la pérdida de sensibilidad.
- Intenta realizar las comidas todos los días a la misma hora, siendo recomendable que el paciente ocupe siempre el mismo lugar en la mesa.
- Proporciona una dieta variada teniendo en cuenta la ingesta de líquidos.
- Si no abre la boca es útil tocarle con la cuchara en los labios o en la barbilla.
- Si presenta riesgo de atragantamiento, le resultará más fácil tomar alimentos semisólidos que líquidos.
- Procura que realice actividades cotidianas, tales como terminar de vestirse, peinarse... frente al espejo. Esto le ayudará a reconocerse durante más tiempo.
- Procura que el baño se encuentre cerca de la habitación en la que el paciente pasa la mayor parte del día.
- Anima al paciente a ir al baño aproximadamente a las mismas horas todos los días aunque no tenga ganas de hacer nada, y manténle sentado un rato.
- A la hora de dormir es necesario mantener una temperatura adecuada en la habitación, luz tenue, ambiente tranquilo...
- Intenta establecer una rutina de actividades antes de ir a dormir para que identifique lo que debe hacer.
- Procura acostarle y levantarlo siempre a la misma hora.
- Sal a pasear, fomenta los ejercicios sencillos como aplaudir, saludar...
- Utiliza pulseras o collares identificativos para facilitar su encuentro si se pierde.
- Ordena la casa dejando espacios amplios y sin obstáculos en las zonas habituales de paso. Todo debe estar siempre en el mismo sitio.
- Guarda bajo llave los objetos punzantes, cortantes y peligrosos.
- Quita los cerrojos interiores en puertas y ventanas para evitar que se pueda quedar encerrado.
- Ten recuerdos de personas y objetos familiares alrededor. Puede ser útil la presencia de un álbum de fotos.
- Evita las situaciones extrañas a su vida habitual, tales como viajes, aglomeraciones de gente, cambios de domicilio...

B. Parkinson ^{32, 33}

Enfermedad crónica y progresiva que se caracteriza por la aparición de trastornos afectivos y del movimiento entre los que destacan temblor en reposo, rigidez, bradicinesia, inestabilidad postural. Se produce por una considerable disminución de neuronas dopaminérgicas de la sustancia negra (los síntomas no aparecen hasta que se han perdido aproximadamente el 70-80% de estas neuronas) y, las que sobreviven, no contienen toda la

dopamina que deberían; esto también afecta a las vías noradrenérgica y serotoninérgica aunque en menor medida.

Recomendaciones:

- Utiliza una silla con el asiento elevado para mantener una buena postura durante el aseo en el lavabo.
- Coloca una alfombra antideslizante en el suelo de la bañera, así como barras de apoyo para facilitar el movimiento en el baño.
- Seca bien y evita la humedad en la piel, especialmente en los pliegues.
- Utiliza crema hidratante.
- Espera a vestirte cuando la primera dosis de la medicación de ese día haya hecho efecto.
- Utiliza ropa cómoda.
- Separa la hora de las comidas con la de la toma de medicación.
- Ten en cuenta que los alimentos con consistencia de papilla son más fáciles de tragar que los cortados finos o picados.
- Al comer, siéntate correctamente, de manera que el cuerpo quede alineado.
- Cuando estés comiendo, traga sólo pequeños bocados y bien masticados.
- Mastica primero por un lado y luego por el otro.
- Esfuérzate por tragar la saliva a menudo.
- Utiliza un bastón invertido para caminar si es necesario.
- A la hora de hablar, expresa las ideas de manera concisa. Estructura lo que vas a decir antes de hablar y exagera la pronunciación de las palabras.
- En casa, organiza los muebles para que el paciente no se tropiece.
- La cama debe tener una altura adecuada. Es mejor que utilices sábanas y pijamas de satén ya que facilitan la movilización.

C. Insomnio ^{34, 35}

Dificultad para iniciar o mantener el sueño, es decir, si una persona tarda más de 30 minutos en dormirse y/o duerme menos de 6 horas. Es el trastorno del sueño más frecuente y se considera de corta duración cuando afecta al paciente durante menos de 3 semanas, mientras que si se prolonga más se define como de larga duración.

Recomendaciones:

- Acuéstate y levántate todos los días a la misma hora, incluidos los fines de semana y vacaciones.
- Evita realizar actividades estresantes en las horas previas a acostarte.
- Haz ejercicio regularmente.
- Evita las siestas largas; con veinte minutos es suficiente.
- No consumas cafeína, alcohol o nicotina antes de irte a dormir.
- Cena ligero.
- Sigue una rutina antes de acostarte, como cepillarte los dientes, bajar las persianas...
- Mantén la habitación con un ambiente tranquilo y relajado, sin exceso de luz y con temperatura adecuada.
- Puede ser útil escribir un diario de los problemas que te preocupan antes de irte a dormir.
- Evita estar en la cama más de 8 horas. No realices en la cama actividades como ver la televisión, leer, comer, hablar por teléfono...

- Si tras media hora en la cama sigues despierto, levántate y realiza alguna actividad relajante.
- [Acuéstate cuando tengas sueño.](#)
- Ocasionalmente puedes recurrir a la toma de un inductor del sueño. Consulta con tu farmacéutico.
- No te obsesiones ni dramatices tras una noche de insomnio, sigue tu rutina.
- Si lo necesitas, puedes practicar ejercicios de relajación antes de acostarte.

D. Migraña^{36, 37}

Trastorno hereditario que cursa con dolores de cabeza en forma de episodios. Esta cefalea empeora con la actividad física del día a día, se acompaña de fotofobia y fonofobia y se relaciona con la aparición de náuseas y vómitos. Las recomendaciones propuestas van orientadas a paliar dichos síntomas.

Recomendaciones:

- [Evita los factores desencadenantes](#), por ejemplo si sabes que algún alimento te provoca dolor de cabeza, olores fuertes, etc.
- Come a la misma hora todos los días.
- [Lleva una rutina de descanso](#): acuéstate y levántate todos los días a la misma hora y desarrolla hábitos que te ayuden a dormir bien. La habitación debe ser un lugar para dormir y no para realizar otras actividades.
- Practica ejercicio físico de manera regular.
- [Aprende formas de controlar el estrés](#): tómate un descanso cuando te agobies, programa las tareas.
- Permítete 10 minutos al día para relajarte.
- [Lleva un registro de control de tus migrañas](#) para ayudar a tu médico a entender los patrones de tus dolores de cabeza.

6. Sistema renal

A. Insuficiencia renal³⁸

Incapacidad de los riñones para mantener la homeostasis del agua, los electrolitos y el equilibrio ácido-base, así como la excreción de sustancias de desecho. Las medidas propuestas van dirigidas en mayor medida a disminuir el ritmo de progresión de la disfunción renal.

Recomendaciones:

- [Evita medicamentos como antiinflamatorios](#) (mejor utilizar paracetamol, metamizol o tramadol), [algunos antibióticos, contrastes iodados](#) (si fueran necesarios hay que aplicar medidas para disminuir su toxicidad).
- [Controla tu presión arterial](#), ya que la hipertensión es un factor que influye en gran medida en la pérdida de la función renal.
- Evita la obesidad.
- [Disminuye la cantidad de sal en la dieta, evita alimentos que contengan mucho fósforo](#) (quesos, frutos secos) [y reduce la cantidad de carne o pescado que se ingiere en un día.](#)

- Antes de la diálisis es necesario tener en cuenta en relación a la dieta:
 - Debe ser sin sal para evitar la retención de líquidos y el mal control de la tensión.
 - Hay que disminuir la cantidad total de proteínas que se consumen de manera diaria.
 - Al comer menos proteínas se consume menos fósforo, que es lo que se busca. Además hay que limitar los lácteos (dos al día) y evitar el queso, bebidas gaseosas, chocolate e integrales.
 - Come menos alimentos ricos en potasio como la fruta y la verdura, ya que tiende a estar alto. No tomes más de dos piezas de fruta al día.
 - Al ingerir menos proteínas se ingieren menos calorías por lo que hay que compensar esto con la toma de alimentos con mayor poder calórico (arroz, pasta, aceite de oliva, etc).

B. Cistitis^{39, 40}

Enfermedad inflamatoria de la mucosa vesical que afecta principalmente a mujeres en edad reproductiva. Se produce por la presencia de bacterias que pueden ingresar en la vejiga urinaria debido a la corta longitud de la uretra femenina. Cursa con molestias en la vejiga y necesidad de orinar frecuentemente y de manera urgente.

Recomendaciones:

- Bebe al menos 1,5 litros de agua al día.
- Procura orinar con frecuencia, no estés más de 4 horas sin ir al baño.
- Combate el estreñimiento.
- Lava y seca de adelante hacia atrás (de la vejiga al ano).
- Ve al servicio antes y después de mantener relaciones sexuales.
- No te quedes con el bañador húmedo.
- Utiliza ropa interior de algodón y evita prendas ajustadas.
- Reconsidera el uso del diafragma y los tampones.

7. Sistema reproductor

A. Candidiasis vaginal⁴¹

Infección de la vagina que se produce con mayor frecuencia por el hongo *Candida albicans*. Es frecuente en mujeres que toman anticonceptivos orales, embarazadas o en situaciones de inmunodepresión. En esta enfermedad se produce un aumento de la acidez vaginal por lo que se inhibe el crecimiento bacteriano.

Recomendaciones:

- No uses duchas vaginales, ya que estas eliminan algunas de las bacterias de la flora vaginal que ayudan a protegerte de las infecciones.
- No utilices productos femeninos con perfume, incluyendo baños de burbujas, aerosoles, toallitas y tampones.
- Cámbiate con frecuencia tampones, protectores de ropa interior o toallitas.
- No utilices ropa interior o pantalones ajustados debido a que pueden aumentar el calor corporal y con ello la humedad en la zona genital.

- [Debes utilizar ropa interior con la entrepierna de algodón.](#) Este tejido no retiene calor ni humedad.
- Quítate el bañador mojado y la ropa deportiva con la mayor brevedad posible.
- [Después de ir al baño, límpiarte siempre desde adelante hacia atrás.](#)
- Evita los jacuzzis y los baños muy calientes.
- Si tienes diabetes, pon especial atención a controlar tu nivel de azúcar en sangre.
- Practica relaciones sexuales con precaución: utiliza el preservativo.

8. Sistema respiratorio

A. Asma^{42, 43}

Enfermedad de causa desconocida que cursa con respuestas exageradas de broncoconstricción ante ciertos estímulos, episodios recurrentes de obstrucción de vías respiratorias e inflamación de las mismas. Durante las crisis asmáticas agudas los pacientes presentan dificultad respiratoria, ansiedad, tos y sibilancias; las recomendaciones van dirigidas a disminuir el riesgo de aparición de dichas crisis.

Recomendaciones:

- [No fumes y evita la exposición al humo del tabaco.](#)
- Trata de no estar en un ambiente con grandes cantidades de irritantes como polvo de casa, pinturas, colonias, lacas...
- [Evita tener animales domésticos en casa.](#)
- No tomes determinados fármacos, como la aspirina y los antiinflamatorios, ya que pueden desencadenar una crisis.
- Realiza ejercicio excepto cuando te encuentres con síntomas. Si tienes asma durante el ejercicio debes utilizar un broncodilatador antes de empezar.
- [Considera la práctica de deportes que no sean al aire libre, como la natación.](#)
- [Es recomendable que te vacunes contra la gripe y el Neumococo.](#)

B. EPOC^{44, 45}

Enfermedad respiratoria caracterizada por la obstrucción progresiva, y casi irreversible, al flujo aéreo y que suele aparecer en personas de mediana edad o ancianas. El factor de riesgo más importante es el tabaco, aunque no en todos los casos es la causa de la aparición de la enfermedad.

Recomendaciones:

- [Si fumas, abandona el hábito tabáquico.](#)
- Realiza ejercicio físico con regularidad y de manera moderada. Consulta con tus profesionales sanitarios.
- [Aprende a controlar la respiración.](#) Esto te puede resultar útil después de la actividad física o cuando te falte el aire.
- Lleva una dieta saludable y equilibrada.
- Mantén una hidratación adecuada.
- [Evita los cambios bruscos de temperatura y el frío excesivo, además de la polución e inhalación de contaminantes.](#)
- Es muy importante que cumplas el tratamiento farmacológico que te ha prescrito el médico.

CONCLUSIONES

1. Se ha elaborado una guía de consulta rápida en la que se exponen diferentes recomendaciones y consejos eficaces para disminuir los síntomas y mejorar el curso de algunas de las enfermedades más comunes en Atención Primaria.
2. Los medicamentos constituyen una parte importante en el manejo de las patologías pero, como se puede ver en este trabajo, se ha demostrado que incorporar medidas no farmacológicas en el tratamiento de las enfermedades puede llegar a ser incluso más eficiente que el tratamiento farmacológico, y siempre coadyuvante.
3. Mediante esta guía se pretende que los pacientes adopten medidas fáciles y al alcance de su mano para mejorar el curso de su enfermedad e incluso remitir los síntomas de la misma. Esto se traduce en una mejora de la Salud Pública gracias a la educación sanitaria.
4. Se ha creado una base para el diseño futuro de resúmenes impresos para algunas patologías, cuyo objetivo es la entrega de los mismos a los pacientes que lo precisen en la Oficina de Farmacia. Su fácil lectura y su contenido gráfico ayudarían al farmacéutico, en su actividad relacionada con la Atención Farmacéutica, a convertir al paciente en partícipe activo en la lucha contra la enfermedad.

BIBLIOGRAFÍA

1. COFZ: Colegio Oficial Farmacéuticos Zaragoza. [Internet]. Zaragoza: COFZ; [citado 23 mar 2019]. Recomendaciones que debe seguir el paciente hipertenso para reducir las posibilidades de futuras complicaciones cardiovasculares. Disponible en: <https://cofzaragoza.org/recomendaciones-para-el-paciente-hipertenso/>
2. Sabater-Hernández D, de la Sierra A, Bellver-Monzó O, Divisón JA, Gorostidi M, Perseguer Torrosa Z et al. Guía de actuación para el farmacéutico comunitario en pacientes con hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. Documento de consenso. Farmacéuticos comunitarios [Internet]. 2011 [citado 23 mar 2019]; 3(2): 69-83. Disponible en: <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/system/files/journals/42/articles/03-2-69-83.pdf>
3. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 3 oct 2003; citado 23 mar 2019]. Información para pacientes sobre la insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/icc.asp>
4. Gastelrrutia Soto P, Tuneu I Valls L. Seguimiento Farmacoterapéutico y Educación Sanitaria en pacientes con Insuficiencia Cardíaca. Sandoz; 2006
5. Guía de Recomendaciones Clínicas: Cardiopatía Isquémica. Ed: Dirección General de Organización de las Prestaciones Sanitarias, Conserjería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias
6. Giménez Serrano S. Angina de pecho: clínica y tratamiento. FP. 2004; 18(9): 52-58
7. Carretero Colomer M. Tratamiento de la anemia ferropénica. AC. 2010; 29(4): 76-77
8. Servicio Madrileño de Salud. Recomendaciones dietético nutricionales para el paciente con anemia ferropénica. Comunidad de Madrid

9. UACC: Unitat d'Atenció Crohn-colitis [Internet]. Barcelona: UACC; [30 ene 2015; citado 23 mar 2019]. Enfermedad de Crohn [páginas 15-21]. Disponible en: <http://www.ua-cc.org/es/crohn-colitis/enfermedad-de-crohn>
10. NIH: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [Internet]. USA: NIH; [sep 2017; citado 23 mar 2019]. Eating, Diet & Nutrition for Crohn's Disease [aprox 1 pantalla]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/crohns-disease/eating-diet-nutrition>
11. CCFA: Crohn's & Colitis Foundation of America. El vivir con la enfermedad de Crohn. Nueva York. 2016
12. FEAD: Fundación Española del Aparato Digestivo. Recomendaciones generales para pacientes con enfermedad por reflujo gastroesofágico. Dr. Rivera Irigoien. Málaga
13. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 24 mar 2010; citado 23 mar 2019]. La enfermedad por reflujo gastro-esofágico, esofagitis por reflujo o hernia de hiato con reflujo. Disponible en: <https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/erge.asp>
14. MedlinePlus.gov [Internet]. EEUU: MedlinePlus; [actualizado 7 dic 2018; citado 23 mar 2019]. Cuidados personales para el estreñimiento. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000120.htm>
15. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 24 mar 2010; citado 23 mar 2019]. Información para pacientes sobre el estreñimiento. Disponible en: <https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/estrenimiento.asp>
16. Moreira V.F, López San Román A. Estreñimiento. Rev. esp. enferm. dig [Internet]. 2006 [23 mar 2019]; 98 (4). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082006000400010
17. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 2 may 2011; citado 23 mar 2019]. Información para pacientes sobre las hemorroides. Disponible en: <https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/hemorroides.asp>
18. García Gutiérrez, Alejandro. Hemorrhoids. Classification, diagnosis and treatment. Rev Cubana Cir [Internet]. 2008 [23 mar 2019]; 47 (1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74932008000100017&lang=es
19. Cun.es [Internet]. Navarra: Clínica Universidad de Navarra; [citado 23 mar 2019]. Diagnóstico y tratamiento de las hemorroides en la clínica [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/hemorroides>
20. FD: Fundación para la Diabetes. Diez recomendaciones para mantener la diabetes bajo control en 2018. Revisado por: Dra. Galindo Rubio [4 ene 2018; citado 27 mar 2019]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/211/diez-recomendaciones-para-mantener-la-diabetes-bajo-control-en-2018>
21. Madrid.org [Internet]. Madrid: Comunidad de Madrid; [citado 27 mar 2019]. Consejos básicos sobre autocuidados para pacientes con diabetes tipo 2. Disponible en: http://www.redgdps.org/gestor/upload/file/guias/Top%20ten%20%20DM2_C%20Madrid.pdf
22. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 20 sep 2003; citado 27 mar 2019]. Información para pacientes sobre la Diabetes Mellitus. Disponible en:

- https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/diabetes_mellitus.asp#C%C3%B3mo%20se%20trata
23. Infac. Hipotiroidismo. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco [Internet]. 2016 [27 mar 2019]; 24 (04). Disponible en: http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2016/es_def/adjuntos/INFAC_24_n_4_hipotiroidismo.pdf
 24. Plasencia Cano, M. Atención farmacéutica en pacientes con disfunción tiroidea. *Offarm*. 2003; 22 (8): 11-168
 25. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 11 mar 2009; citado 28 mar 2019]. Dieta para pacientes con dislipemia o hipercolesterolemia. Disponible en: <https://www.fisterra.com/Salud/2dietas/dislipemia.asp>
 26. SEFAC: Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria [Internet]. SEFAC; [citado 28 mar 2019]. Consejos para prevenir los niveles altos de colesterol. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Colesterol_V.pdf
 27. Guías de Actuación Clínica I. Ed: Generalitat Valenciana. 2002
 28. Cun.es [Internet]. Navarra: Clínica Universidad de Navarra; [citado 28 mar 2019]. Cuidados para prevenir la osteoporosis [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-prevenir-osteoporosis>
 29. SEFAC: Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria [Internet]. SEFAC; [citado 28 mar 2019]. Consejos para prevenir y abordar la osteoporosis. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Osteoporosis_V.pdf
 30. OMC: Organización Médica Colegial [Internet]. Ministerio de Sanidad y Consumo; [citado 13 mar 2019]. Guía de Buena Práctica Clínica en Enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Disponible en: <http://www.sexne.es/downloads/guadebuenapracticaclinicaenalzheimer.pdf>
 31. CEAFA: Confederación Española de Alzheimer [Internet]. CEAFA; [citado 14 mar 2019]. Consejos y cuidados. Disponible en: <https://www.ceafa.es/es/el-alzheimer/consejos-y-cuidados>
 32. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Enfermedad de Parkinson. [Internet]. Ed: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad e Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud. 2014
 33. Cun.es [Internet]. Navarra: Clínica Universidad de Navarra; [citado 14 mar 2019]. Cuidados para el paciente con enfermedad de Parkinson [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-parkinson>
 34. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria. Anexo 11
 35. SEFAC: Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria [Internet]. SEFAC; [citado 23 mar 2019]. Consejos para combatir el insomnio y sus consecuencias. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Insomnio_V.pdf

36. MSD: Merck Sharp & Dohme de España, S.A. [Internet]. MSD; [citado 23 mar 19]. Migraña, Consejos útiles, Ten en cuenta tu estilo de vida. Disponible en: <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/migrana/ten-cuenta-tu-estilo-vida.html>
37. Fisterra.com [Internet]. A Coruña: Fisterra; [actualizado 25 mar 2017; citado 23 mar 2019]. Migraña. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/migrana/>
38. Riojasalud.es [Internet]. La Rioja: Gobierno de la Rioja; [citado 23 mar 2019]. ¿Cómo puedo ralentizar mi insuficiencia renal? [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/icomopuedo-ralentizar-mi-insuficiencia-renal>
39. Cifasalud.com. 10 consejos para prevenir la cistitis; [citado 26 mar 2019]. Disponible en: <https://www.cifasalud.com/wp-content/uploads/2019/01/consejos-cistitis-cifasalud.pdf>
40. Guía multidisciplinar Asociación Española de Urología. Cistitis no complicada en la mujer. Actualización 2013
41. Womenshealth.gov [Internet]. EEUU: OWH; [actualizado 1 abr 2019; citado 15 abr 2019]. Vaginal yeast infections. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/vaginal-yeast-infections>
42. Grupo de trabajo de Respiratorio de Osatzen. Educación Sanitaria en asma
43. Portal.hospitalclinic.org [Internet]. Barcelona: Hospital Universitari Clínic y Fundación BBVA; [actualizado 20 feb 2019; citado 26 mar 2019]. Tratamiento del asma. Disponible en: <https://portal.hospitalclinic.org/enfermedades/asma/tratamiento>
44. Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento de Pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). [Internet]. Ed: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
45. Riojasalud.es [Internet]. La Rioja: Gobierno de la Rioja; [citado 26 mar 2019]. Consejos para vivir con EPOC [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/neumologia/consejos-para-vivir-con-epoc>