



**FACULTAD DE FARMACIA  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE**

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

Autor: Sandra Blázquez Flor

Fecha: Junio 2019

Tutor: Carlos Raposo Simón

## ÍNDICE

<u>RESUMEN</u>	<u>2</u>
<u>INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES</u>	<u>2</u>
<u>OBJETIVOS</u>	<u>2</u>
<u>MATERIAL Y METODOLOGÍA</u>	<u>3</u>
<u>RESULTADOS</u>	<u>3</u>
1. ENFERMEDADES INFECCIOSAS	
1.1. Gripe.....	3
1.2. Candidiasis vaginal.....	4
2. ENFERMEDADES ENDOCRINAS	
2.1. Diabetes mellitus 2.....	4
2.2. Hipercolesterolemia .....	6
3. DESÓRDENES MENTALES	
3.1. Alzheimer.....	6
3.2. Insomnio.....	7
3.3. Depresión.....	7
4. ENFERMEDADES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR	
4.1. Hipertensión arterial.....	8
5. ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO	
5.1. Asma.....	9
6. ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO	
6.1. Enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE).....	10
6.2. Gastroenteritis aguda.....	11
6.3. Estreñimiento crónico.....	12
7. ENFERMEDADES DE LA PIEL	
7.1. Dermatitis.....	12
8. ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR	
8.1. Artrosis.....	13
8.2. Dolor lumbar y cervical.....	14
9. ENFERMEDADES GENITOURINARIOS	
9.1. Insuficiencia renal.....	15
9.2. Cistitis.....	15
10. NEOPLASMAS	
10.1. Cáncer: toxicidad de la quimioterapia.....	16
<u>CONCLUSIÓN</u>	<u>17</u>
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	<u>17</u>

## **RESUMEN**

---

La figura del farmacéutico es indispensable en la Salud Pública. No solo se encarga de dispensar medicamentos, sino también debe de complementar su labor con el asesoramiento en el tratamiento no farmacológico, educación sanitaria sobre el problema de salud referido y, en caso de que sea necesario, un seguimiento farmacoterapéutico para detectar problemas relacionados con medicamentos (PRM) con el fin de prevenir y resolver los resultados negativos a los medicamentos (RNM).

En este trabajo se recopilan los consejos más importantes de alguna de las enfermedades más prevalentes con el fin de complementar el tratamiento farmacológico, mejorar la enfermedad, e incluso evitarla, ya que simples hábitos de vida como una buena alimentación, hacer ejercicio regularmente o evitar el tabaco y el alcohol, permite no solo frenar el desarrollo de la enfermedad y evitar las complicaciones que derivan de ella, sino que también evitarla en individuos sanos. De esta forma el farmacéutico promueve y protege la salud del ciudadano.

## **INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES**

---

En los últimos años las necesidades sanitarias de la población han ido evolucionando de forma paralela a los cambios de la sociedad: incremento del nivel de vida, mejora de la Sanidad Pública, mejora de la alimentación, y con ello, el aumento de la esperanza de vida y de las enfermedades crónicas frente a las agudas. Las enfermedades crónicas pueden evolucionar y poner en riesgo la vida del enfermo. El farmacéutico es el personal sanitario más cercano y disponible a la población, y ofrece una atención personalizada e integral de la salud del paciente.

Por todo esto, el farmacéutico tiene un papel fundamental en la Salud Pública. No solo dispensa los medicamentos necesarios para la enfermedad del paciente, sino también ofrece asesoramiento del tratamiento no farmacológico, que incluye consejos y educación sanitaria, además del seguimiento fármacoterapéutico.

La divulgación de estos consejos promueve la salud ya que intervienen en la prevención primaria (para impedir o retrasar la enfermedad en individuos sanos) y en la prevención secundaria (para evitar la evolución de la enfermedad y aparición de nuevas complicaciones) reduciendo la discapacidad y la mortalidad.

En todas las enfermedades descritas en este trabajo se hace hincapié de la importancia de hábitos saludables como una dieta sana y equilibrada, actividad física diaria y evitar el tabaco y el alcohol. La práctica de estos simples hábitos es la base del mantenimiento de la salud del organismo.

Con este trabajo ponemos al alcance de los profesionales sanitarios y de los pacientes una guía de consejos de consulta rápida para que ambos adquieran conocimientos de cómo sobrellevar las enfermedades, descritas en la misma, en el día a día.

## **OBJETIVOS**

---

1. Elaborar una guía de consejos y recomendaciones no farmacológicos de algunas de las enfermedades más prevalentes y que nos podemos encontrar habitualmente en la oficina de farmacia o en las consultas médicas.
2. Reforzar el tratamiento farmacológico con la incorporación de estos consejos en el día a día.

3. Contribuir en la mejora de la calidad de vida gracias a la protección y promoción de la salud.
4. Tener un soporte que sirva de consulta rápida, no solo dirigida a los profesionales sanitarios sino también a la población.
5. Concienciar que hay hábitos de vida que ayudan a más de una enfermedad, ya sea a que no progrese o a que no se desarrolle en un futuro.

## MATERIAL Y METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica sobre consejos de salud en algunas de las enfermedades más frecuentes, enfocados en el tratamiento no farmacológico de las mismas con el fin de aliviar o eliminar los síntomas producidos por la enfermedad, evitar la aparición de complicaciones y, de este modo, mejorar la calidad de vida y salud del paciente.

La búsqueda se ha llevado a cabo a través de bases de datos (MedlinePlus), Institutos de Salud (NIH), monografías 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.

Se han elegido 18 enfermedades que son bastante comunes, intentando que al menos haya una enfermedad de cada grupo de la clasificación internacional de enfermedades (CIE) y que encontremos tanto enfermedades crónicas como transitorias. Para la exposición de los consejos, primero se hace una breve descripción de la enfermedad, seguido del objetivo que queremos alcanzar al seguir los consejos de salud de cada situación clínica. Además se resalta en rojo lo esencial de las recomendaciones para que sea lo primero en que nos fijemos, y en azul el objetivo o meta que nos marcamos, que sirve para justificar y entender mejor los consejos.

## RESULTADOS

### 1. ENFERMEDADES INFECCIOSAS

#### 1.1. GRIPE<sup>1,2,3</sup>

Infección vírica aguda de las vías respiratorias altas, transmisible de persona a persona a través de las gotitas que se eliminan al hablar, toser o estornudar, o por contacto directo al tocar una superficie contaminada. Se caracteriza por producir fiebres altas de inicio brusco (39°C), dolor de cabeza, dolores musculares, tos seca y dolor de garganta. Puede darse en cualquier persona y es de curso benigno pero puede desestabilizar a los pacientes con enfermedades crónicas.

El objetivo de los consejos es **aliviar síntomas** y **evitar contagios**.

	Consejos
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dieta equilibrada y ligera</b>, aumentando el consumo de <b>líquidos</b>, zumos de frutas frescas (sobre todo ricos en <b>vitamina C</b>) y verduras.</li> <li>- <b>Evitar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sal, grasas saturadas, azúcares y alcohol:</b> deprimen el sistema inmunitario limitando su actividad.</li> <li>• <b>Leche y derivados:</b> aumentan la producción de moco.</li> </ul> </li> </ul>
<u>Fiebre</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reposo.</b> Limitar actividad física para evitar la elevación de temperatura.</li> <li>- <b>Hidratación</b> adecuada y mantener una atmósfera húmeda ya que la fiebre</li> </ul>

	<p>y la sudoración producen pérdida de líquidos y electrolitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baños con agua tibia y estar en un <b>ambiente de 20-22°C</b>, evitando exceso de abrigo para dejar disipar el calor corporal.</li> <li>- Aplicar <b>paños húmedos</b> con agua.</li> </ul>
<u>Dolor de garganta y tos seca</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer <b>gárgaras</b> con solución salina.</li> <li>- <b>Evitar tabaco, irritantes químicos o ambientales, ambientes fríos y/o secos y cargados, variaciones de T<sup>a</sup>.</b></li> <li>- <b>Ventilar</b> el ambiente y atmósfera húmeda (<b>humificador</b>).</li> <li>- Fitoterapia: consumir <b>hierbas</b> como la equinácea, el sauco o el astrágalo.</li> </ul>
<u>Profilaxis</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las personas de <b>grupos de riesgos</b> (&gt; de 65 años, adultos y niños con patologías crónicas, personas con obesidad mórbida y/o algún tipo de inmunodeficiencia, embarazadas y personal institucionalizado) deben <b>vacunarse</b> para así prevenir complicaciones.</li> <li>- Para evitar contagiar a los demás, <b> cubrirse</b> la nariz y la boca con un pañuelo desechable <b>cuando se tosa o se estornude</b>.</li> <li>- <b>Lavarse las manos</b>.</li> </ul>

## 1.2. CANDIDIASIS VAGINAL <sup>4,5</sup>

Infección vaginal causada por el hongo *Candida albicans*, que forma parte de la flora vaginal. Cursa con prurito, enrojecimiento, inflamación, secreción blanquecina espesa...

El objetivo de estos consejos es **evitar el desarrollo y proliferación del hongo**.

Consejos	
<u>Higiene</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener el <b>área genital limpia</b> (uso de solución de higiene íntimo de pH neutro y en la micción limpiarse de adelante hacia atrás para evitar diseminar bacterias de heces) y <b>seca</b>. Los baños tibios disminuyen síntomas.</li> <li>- Uso de <b>compresas</b> en vez de tampones, y cambiarlo con frecuencia.</li> <li>- Uso de <b>preservativos</b> en las relaciones sexuales.</li> </ul>
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reducir</b> las <b>dietas excesivamente ricas en hidratos de carbono</b> (ya que favorece el crecimiento de bacterias patógenas en tracto intestinal y urinario) y <b>grasas</b>.</li> <li>- Consumir <b>yogures con <i>Lactobacillus acidophilus</i></b> de forma diaria como profilaxis.</li> <li>- En mujeres <b>diabéticas, controlar</b> los niveles de <b>glucosa</b> en sangre.</li> </ul>
<u>Evitar</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Duchas vaginales</b> (se eliminan bacterias que protegen la vagina frente a infecciones).</li> <li>- <b>Pantalones muy apretados y ropa interior de seda o nailon</b>, ya que causan irritación y/o sudoración.</li> <li>- <b>Prendas húmedas</b> durante mucho rato.</li> <li>- Uso de <b>aerosoles, fragancias o polvos de higiene íntimo</b> en los genitales.</li> </ul>

## 2. ENFERMEDADES ENDOCRINAS

### 2.1. DIABETES MELLITUS 2 <sup>6,7</sup>

Trastorno metabólico crónico caracterizada por niveles elevados de glucemia debido a una secreción inadecuada de la insulina, un defecto de la acción de la insulina o ambas, ya que se produce una pérdida progresiva de las células β-pancreáticas y resistencia a la insulina.

Se da en personas adultas, es el más común (90% de los casos), se conoce como “diabetes no insulino-dependiente” y los síntomas más comunes son poliuria (aumento de excreción de orina), polidipsia (aumento de la sensación de sed), polifagia (aumento de la sensación de hambre), pérdida de peso y astenia (cansancio).

	Consejos	Objetivos
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación sana, variada y equilibrada, basada en la <b>dieta mediterránea</b>.</li> <li>- Repartir los alimentos en <b>5 tomas</b> al día, evitando comidas copiosas.</li> <li>- <b>Reducir</b> el consumo de <b>grasas saturadas y azúcares</b>, usando edulcorantes en este último.</li> <li>- Consumir alimentos con <b>fibra</b> (verduras, legumbres, cereales y fruta) para reducir la absorción de azúcar y colesterol, y así reducir los niveles en sangre.</li> <li>- El <b>alcohol</b> no está prohibido pero consumir con <b>moderación</b> evitando licores.</li> </ul>	Mantener <b>peso</b> y estado nutricional adecuado y <b>controlar la glucemia</b> . <b>Concienciar</b> la <b>importancia</b> de la <b>alimentación</b> en el control de la diabetes.
<u>Ejercicio</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad aeróbica</b> (caminar, nadar, bici...) <b>30 minutos 5 veces por semana</b>.</li> <li>- Comprobar <b>glucemia antes y después</b> del ejercicio.</li> <li>- Llevar <b>azucarillos</b> para tratar posibles hipoglucemias.</li> <li>- Si el tratamiento farmacológico incluye <b>insulina</b>, <b>disminuir la dosis o aumentar la ingesta de hidratos de carbono</b>.</li> </ul>	Mejorar el <b>control</b> de la <b>glucemia</b> , <b>prevenir complicaciones</b> , perder <b>peso</b> y mejorar el <b>bienestar</b> .
<u>Autocontrol</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Autoanálisis</b> periódico de la glucemia con un glucómetro, anotándolo en un cuaderno para hacer un seguimiento y detectar las hipoglucemias e hiperglucemias.</li> <li>- <b>Lavarse</b> las <b>manos</b> antes del autoanálisis.</li> <li>- Para conservar las <b>tiras reactivas</b> del autoanálisis, mantenerlas en un <b>lugar fresco y cerrado</b> para evitar su deterioro.</li> </ul>	<b>HbA1c &lt; 7 %</b> . <b>Glucemia basal y preprandial: 80-130 (mg/dl)</b> <b>Glucemia posprandial: &lt; 180 (mg/dl)</b>
<u>Posibles complicaciones</u>	<p>Complicaciones: <b>Retinopatía diabética, nefropatía diabética, neuropatía diabética (pie diabético), enfermedades cardiovasculares</b> como hipertensión y dislipemias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Visita</b> regular al <b>oftalmólogo</b>.</li> <li>- <b>Cuidado de los pies</b> (examinar heridas, lavarlos con jabón neutro y agua templada todos los días y secarlos suavemente, usar calzado cómodo).</li> <li>- <b>Control de glucemia, tensión, peso y colesterol</b>.</li> </ul>	Mantener buen <b>control metabólico</b> (hemoglobina glicosilada < 7%) y cuidados especiales.
<u>Factores de riesgo</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tabaco</b>: evitarlo.</li> <li>- <b>Hipertensión</b>: dieta cardiosaludable, limitando el consumo de alcohol y sal.</li> <li>- <b>Dislipidemias</b> (colesterol y triacilglicéridos elevados): dieta cardiosaludable.</li> <li>- <b>Hiperglucemia</b>: disminución de la HbA1c.</li> </ul>	<b>Evitar o reducir</b> los <b>factores de riesgo</b> .

## 2.2. HIPERCOLESTEROLEMIA <sup>8,9</sup>

Dislipemia hereditaria que provoca elevación de niveles de colesterol-LDL en sangre.

	Consejos	Objetivos
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación sana, variada y equilibrada, basada en la <b>dieta mediterránea</b> (ya que produce un aumento del cHDL y una disminución del cLDL).</li> <li>- <b>Evitar</b> dietas ricas en <b>grasas y azúcares</b> e <b>incrementar</b> el consumo de <b>frutas, verduras y legumbres</b>.</li> <li>- <b>No</b> superar los <b>límites de riesgo</b> en el consumo de <b>alcohol</b>.</li> <li>- <b>Evitar</b> comida <b>precocinada</b>.</li> </ul>	<p>Mantener <b>peso adecuado</b>, debido a que la obesidad es un factor de riesgo.</p> <p>Ingesta de <b>colesterol total diario &lt; 300 mg</b>.</p> <p><b>Disminuir cLDL</b> (mg/dL):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy alto riesgo: &lt;70</li> <li>• Alto riesgo: &lt;100</li> <li>• Riesgo medio: &lt;155</li> <li>• Riesgo bajo: &lt;190</li> </ul>
<u>Estilo de vida</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dieta hipolipemiente</b>.</li> <li>- <b>Evitar</b> el <b>tabaco y sedentarismo</b>.</li> <li>- Realizar <b>actividad física aeróbica</b> (30 minutos al día).</li> <li>- Seguir el <b>tratamiento</b> y tomar la medicación (no abandonarlo sin consultar al médico).</li> </ul>	<p><b>Evitar factores de riesgo</b> (obesidad, tabaco, hipertensión, diabetes, etc).</p>

## 3. DESÓRDENES MENTALES

### 3.1. ALZHEIMER <sup>10, 11, 12</sup>

Demencia más común que implica un deterioro persistente y progresivo de las funciones cerebrales superiores de tipo cognitivo, disminuyendo la autonomía del enfermo y afectando a su nivel de conciencia y capacidad de atención.

El objetivo de estos consejos es **frenar la progresión** y **sobrellevar** mejor la **enfermedad**.

	Consejos
<u>Entorno y seguridad</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entorno <b>sencillo, seguro</b> y que <b>facilite</b> la <b>autonomía</b> para realizar las actividades básicas diarias, evitando cambios bruscos del entorno.</li> <li>- Crear un <b>ambiente agradable</b>, iluminado adecuadamente (disponer de alguna luz por la noche) y evitando ruidos molestos y ambientes recargados.</li> <li>- <b>Señalizar</b> con dibujos o palabras reconocibles <b>cada habitación</b>.</li> <li>- Asegurarse que los <b>utensilios peligrosos</b> están <b>fuera del alcance</b> del enfermo.</li> <li>- <b>Quitar cerrojos internos</b> y asegurarse que las <b>ventanas</b> que den al exterior y la <b>puerta de salida</b> de la casa estén bien <b>cerradas</b>.</li> <li>- Prevenir a los vecinos del estado del paciente y ponerle una <b>pulsera o medalla identificativa</b> con su nombre, dirección y teléfono.</li> </ul>
<u>Comunicación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hablarle despacio, con <b>voz cálida</b>, prestándole atención y utilizando <b>frases cortas y palabras sencillas</b> (utilice gestos si es necesario). Dar tiempo a que responda.</li> <li>- Hacerle pequeñas <b>listas recordatorias</b> (en mayúsculas y sin muchas anotaciones) para que sepa lo que tiene que hacer.</li> </ul>



<u>Actividades y ejercicio</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda <b>ejercicio físico aeróbico diario</b> (pasear, bailar, etc) para disminuir la alteración del ritmo circadiano y mejorar la coordinación, el estado de ánimo, el insomnio y las relaciones sociales.</li> <li>- Realizar <b>actividades sencillas</b> para el <b>entrenamiento cognitivo</b> y sentirse útil, e intentar hacer dichas actividades a una hora similar en los días establecidos en su <b>horario</b>.</li> </ul>
<u>Higiene personal y ropa</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crear una <b>rutina de ducha</b> (fijar día y hora).</li> <li>- Aprovechar el baño para <b>vigilar</b> el <b>estado</b> de su <b>piel</b> (enrojecimientos en puntos de apoyo...), <b>uñas</b>, cuidados de la <b>boca e higiene íntima</b> (para evitar irritación e infecciones).</li> <li>- Darle <b>autonomía</b> para bañarse, lavarse, vestirse... dándoles orientación.</li> <li>- Escoger <b>ropa fácil de poner y quitar, sencilla, cómoda</b> y sustituir botones, cremalleras y cordones, por <b>velcros y gomas</b>.</li> </ul>
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dieta sana y variada</b>, de <b>fácil masticación</b> (y en trozos pequeños), que le resulte <b>atractiva</b> (sobre todo en casos de inapetencia), asegurándonos que tenga una <b>buena hidratación</b> y si es necesario incluir <b>suplemento proteico</b>.</li> </ul>

### 3.2. INSOMNIO <sup>13,14</sup>

Trastorno del sueño que consiste en la dificultad de conciliar el sueño, su duración, consolidación o calidad, produciendo malestar o deterioro de las áreas social, laboral, educativa, académica, conductual o en otras áreas del funcionamiento humano.

El objetivo de estos consejos es conseguir el **descanso** del paciente.

Consejos	
<u>Medidas de higiene del sueño:</u> Hábitos diurnos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Horarios regulares</b> para despertarse y acostarse todos los días.</li> <li>- Realizar <b>ejercicio físico diario</b>, evitándolo por la noche por su efecto estimulante.</li> <li>- <b>Evitar siestas</b> durante el día de <b>más de 30 minutos</b>.</li> <li>- <b>Evitar</b> el consumo de <b>sustancias estimulantes</b> (café, té...) a partir de las 17:00 horas.</li> <li>- <b>Evitar</b> el <b>alcohol</b> y el <b>tabaco</b>, ya que perjudican el sueño.</li> </ul>
<u>Medidas de higiene del sueño:</u> Antes de dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar comidas copiosas</b> antes de irse a dormir, pero también evitar acostarse con hambre.</li> <li>- <b>No</b> usar el <b>ordenador, móvil, ver la televisión, discutir</b>... antes de dormir.</li> <li>- Irse a la <b>cama solo</b> cuando se tenga <b>sueño</b>.</li> <li>- Tomar <b>baños de agua a Tª corporal</b> para relajarse.</li> <li>- Establecer una <b>ritual relajante antes de acostarse</b> (lavarse los dientes, ponerse el pijama, leer algo poco estimulante...) y ambiente agradable (temperatura confortable, oscuro, tranquilo, sin ruidos, cama y prendas de dormir cómodas).</li> <li>- Hacer ejercicios de <b>meditación</b> antes de acostarse.</li> <li>- <b>Tratamiento fitoterapéutico</b> (<b>valeriana, tila, melisa</b>...) solamente en caso de insomnio leve o moderado y de corta duración.</li> </ul>

### 3.3. DEPRESIÓN <sup>15</sup>

Trastorno del estado del ánimo caracterizado por una tristeza profunda y pérdida de interés general, durante un tiempo prolongado.



El objetivo de estos consejos es alcanzar un **estado positivo y estable**.

	Consejos
<u>Actividades</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar alguna <b>actividad física</b> cada día.</li> <li>- Mantenerse activo con diversas <b>actividades para distraerse</b>, evitar pensar sobre las causas y consecuencias de la tristeza y mejorar el estado de ánimo.</li> </ul>
<u>Pensamientos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para alcanzar el pensamiento positivo, realizar <b>listas</b> diarias de <b>“cosas buenas”</b> que han ocurrido durante el día.</li> <li>- <b>Descargarse de obligaciones y exigencias</b> sociales y personales.</li> </ul>
<u>Higiene del sueño</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Igual que en el punto 3.2. Insomnio (<b>Pág. 7</b>).</li> </ul>
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dieta sana y equilibrada.</b></li> <li>- El <b>abuso de alcohol</b> o el <b>consumo de otras drogas no son buenas soluciones</b> para no sentirte deprimido, contribuye a generar otros problemas.</li> </ul>
<u>Intervención familiares y amigos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar una <b>actitud comprensiva y abierta</b>, dándole ánimos.</li> <li>- <b>Escuchar</b> sus problemas <b>“sin juzgar”</b>.</li> <li>- Mostrarle <b>cariño</b>, prestarle <b>atención</b> y proporcionarle <b>apoyo</b>.</li> <li>- <b>Proponer conversaciones</b> e invitarle a <b>actividades</b> que solían gustarle.</li> <li>- Estar <b>alerta a</b> los comentarios o <b>alusiones al suicidio</b> para informar al profesional.</li> </ul>

#### 4. ENFERMEDADES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR

##### 4.1. HIPERTENSIÓN ARTERIAL <sup>16,17</sup>

Elevación sostenida de la presión arterial sistólica ( $\geq 140$  mmHg), diastólica ( $\geq 90$  mmHg) o de ambas.

	Consejos	Objetivos
<u>Alimentación</u>	<p><b>Dieta DASH</b> (Dietary Approaches to Stop Hypertensión), parecida a la mediterránea y que ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abundante en <b>frutas y verduras</b> con <b>alto contenido en potasio</b>.</li> <li>- <b>Reducir</b> la ingesta de <b>sal</b> en la dieta (<b>&lt; 6 g/día</b>)</li> <li>- <b>Disminución</b> de la ingesta de alimentos con <b>alto contenido calórico, grasas saturadas y colesterol</b>.</li> <li>- Aumentar la <b>ingesta</b> de <b>pescado</b> (por los ácidos grasos <b>omega 3</b>).</li> <li>- Consumo de <b>lácteos desnatados</b>.</li> </ul>	<p><b>Reducir</b> el <b>peso hasta alcanzar el ideal</b> (la obesidad es un factor de riesgo).</p> <p><b>Controlar</b> las cifras de <b>presión arterial</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>&lt; 140/90 mmHg.</b></li> <li>• Si es posible, intentar estar <b>por debajo de 130/80 mmHg</b>, en especial <b>en diabéticos</b> o en <b>enfermos cardiovasculares</b>.</li> <li>• En <b>edades avanzadas</b> y <b>enfermos renales</b> se puede ser <b>menos exigente</b>, siguiendo siempre los consejos médicos.</li> </ul> <p><b>Reducir el impacto negativo:</b></p>
<u>Ejercicio</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer <b>ejercicio físico aeróbico diario</b> (30-40 min. al día, como mínimo 5 veces por semana) para perder peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En órganos diana como el <b>corazón</b>.</li> <li>• Evitar <b>lesiones cerebrales</b></li> </ul>

<u>Estilo de vida</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dejar de fumar.</b></li> <li>- <b>Restringir</b> el consumo de <b>alcohol</b> (máximo de 30 g al día en hombres y 20 g en mujeres).</li> <li>- Realizar <b>mediciones diarias</b> de la <b>presión arterial.</b></li> <li>- <b>Controlar el estrés</b>, aprender a relajarse. Controlar la salud emocional ayuda a disminuir la presión arterial.</li> </ul>	<p>(ictus producidos por trombosis o hemorragia).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir un <b>fracaso renal.</b></li> <li>• Prevenir <b>lesión ocular.</b></li> </ul> <p><b>Reducir el número y/o dosis</b> de los <b>fármacos</b> usados en el tratamiento farmacológico en el caso de que sean estos necesarios.</p>
-----------------------	--	--

## 5. ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

### 5.1. ASMA <sup>18, 19, 20</sup>

Enfermedad inflamatoria crónica de los pulmones que estrecha las vías respiratorias por hiperreacción bronquial, dando una obstrucción bronquial, normalmente reversible y de intensidad variable. Causa disnea (dificultad al respirar), tos, sibilancias y opresión torácica.

El objetivo de estos consejos es **reducir y prevenir los síntomas crónicos** y las **crisis de asma**, ayudando a mantener a los **pulmones con un buen funcionamiento.**

Consejos	
<u>Hábitos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar fumar</b> y <b>exposición al humo del tabaco, olores intensos, aerosoles y vapores</b> por su efecto irritante.</li> <li>- <b>Sulfitos</b> para conservar alimentos y bebidas: <b>evitar cerveza, vino, frutas secas, patatas procesadas</b>... si causan síntomas de asma.</li> <li>- <b>Taparse la nariz y la boca</b> en los <b>días de frío y viento.</b></li> <li>- <b>Permanecer en el interior</b> en un ambiente de clima controlado <b>durante</b> las <b>infecciones virales</b> para evitar ambientes contaminados.</li> <li>- <b>Actualizar el calendario de vacunaciones:</b> para evitar desencadenar una crisis asmática ponerse <b>vacuna antigripal y antineumocócica.</b></li> <li>- <b>Anotar</b> los <b>síntomas</b> del asma cada día para si ver el tratamiento hace efecto.</li> <li>- Los <b>ejercicios de respiración</b> pueden ser un complemento útil para la farmacoterapia del asma.</li> <li>- <b>Evitar medicamentos</b> que puedan <b>empeorar</b> el <b>asma.</b></li> </ul>
<u>Crisis de asma</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar encima <b>siempre</b> un <b>inhalador broncodilatador</b> (tratamiento de rescate).</li> <li>- El <b>tratamiento precoz</b> es el más eficaz, por lo que no retrasar el inicio del tratamiento en una crisis.</li> <li>- Pedir ayuda de <b>asistencia médica</b> ante una <b>crisis severa o</b> una <b>respuesta ineficaz del tratamiento.</b></li> <li>- <b>Aprender a usar los dispositivos de administración (inhaladores)</b> para verificar si el tratamiento funciona, y en caso de que no funcione, tener la certeza de que el medicamento no es eficaz y no se debe a una mala administración. <b>Pedir ayuda</b> a su <b>farmacéutico</b> o a las <b>enfermeras</b> para aprender el uso correcto del inhalador.</li> </ul>
<u>Ejercicio físico</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A pesar de poder ser un factor desencadenante, <b>no</b> se debe <b>evitar el ejercicio.</b></li> <li>- <b>Evitar</b> la <b>actividad física en el exterior en condiciones ambientales desfavorables</b> (clima muy frío, baja humedad o alta contaminación del aire).</li> <li>- El <b>ejercicio, junto una dieta sana y equilibrada,</b> ayuda a <b>bajar el peso</b> y así</li> </ul>

<b>Alérgenos (agentes causantes)</b>	<p>disminuir los síntomas del asma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Caspa de animales:</b> <b>evitar</b> en casa animales con pelo o plumas, y en caso de que <b>no</b> sea posible no permitir que entren <b>en el dormitorio, evitar alfombras y muebles tapizados</b> y hacer <b>limpieza profunda</b>.</li> <li>- <b>Ácaros del polvo:</b> limpieza general con <b>aspiradora</b> y quitar <b>polvo con bayeta húmeda, evitar alfombras y objetos que almacenen polvo, lavar la ropa de cama con agua caliente o agua tibia con detergente y blanqueador</b> para destruir los ácaros, <b>ventilar la casa</b> y mantener una <b>humedad de 30-50%</b>.</li> <li>- <b>Cucarachas:</b> <b>no</b> dejar <b>comida al descubierto</b> y usar <b>insecticidas</b>.</li> <li>- <b>Moho del ambiente interno:</b> <b>limpieza con</b> sustancias <b>blanqueantes</b> las superficies mohosas y <b>reparar fuentes de agua</b> (tuberías, llaves de agua...) que acumulen moho.</li> <li>- <b>Polen</b> (en primavera) <b>y moho</b> (en días secos y cálidos del verano como <i>Cladosporium</i> o en días y noches húmedas del otoño como <i>Fusarium</i>) <b>del ambiente externo:</b> mantener <b>ventanas cerradas, evitar salir de casa en las horas del día de mayor nivel</b> (final de la mañana hasta la tarde), usar <b>gafas de sol, preguntar</b> al médico si debe tomar o <b>aumentar dosis de antiinflamatorios</b> en esta época.</li> <li>- <b>Alergias alimentarias:</b> si están confirmadas, evitarlo para reducir exacerbaciones.</li> </ul>
--------------------------------------	---

## 6. ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO

### 6.1. ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO (ERGE) <sup>21, 22</sup>

Afección en la que los contenidos estomacales se devuelven desde el estómago hacia el esófago, sin que se produzca náuseas o vómitos, causando irritación y acidez gástrica.

	Consejos	Objetivos
<b><u>Alimentación</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar</b> el consumo de alimento que producen los síntomas de la ERGE:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comida condimentada.</b></li> <li>• <b>Frutas cítricas y zumos.</b></li> <li>• <b>Alimentos con alto contenido en grasas.</b></li> <li>• Productos con <b>cafeína</b> (chocolate, café, té).</li> <li>• <b>Bebidas carbonatadas y alcohol.</b></li> </ul> </li> <li>- <b>Alimentación sana y equilibrada.</b></li> <li>- <b>Evitar</b> las <b>comidas copiosas</b>, y realizarlas a su <b>hora</b>.</li> </ul>	<p><b>Detección</b> de <b>alimentos</b> que <b>inducen</b> la aparición de los <b>síntomas</b>.</p> <p><b>Evitar</b> el <b>sobrepeso</b>.</p>
<b><u>Ejercicio</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar</b> el <b>ejercicio físico intenso</b> después de comer.</li> </ul>	<p><b>Evitar</b> <b>factor desencadenante</b>.</p>
<b><u>Estilo de vida</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Eliminar</b> o reducir el <b>alcohol</b> o el <b>tabaco</b>.</li> <li>- <b>No</b> usar <b>ropa ajustada</b></li> <li>- Evitar acostarse en las 2-3 horas después de comer, <b>eleva</b> la <b>cabecera</b> de la cama (10-20 cm) y <b>dormir sobre el lado izquierdo</b> en caso de predominio nocturno de los síntomas.</li> </ul>	<p><b>Evitar la acidez</b>.</p>
<b><u>Fármacos</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar</b> fármacos como el <b>ácido acetilsalicílico, ibuprofeno o naproxeno</b> (y cualquiera que empeore la ERGE) y <b>tome paracetamol</b> para aliviar el <b>dolor</b>.</li> <li>- <b>Tomar</b> todos sus <b>medicamentos con bastante agua</b>.</li> </ul>	

## 6.2. GASTROENTERITIS AGUDA <sup>14, 21</sup>

Trastorno intestinal que consiste en la deposición de heces más blandas y frecuentes de lo habitual, causando vómitos, dolor abdominal, molestias en región anal, urgencia en evacuar y/o incontinencia fecal o fiebre. Las complicaciones más frecuente son la deshidratación y el fallo renal, sobre todo en ancianos y niños.

	Consejos	Objetivos
<u>Hidratación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar líquidos en <b>pequeñas cantidades de forma frecuentes</b> hasta unos 3 litros al día.</li> <li>- <b>Evitar bebidas frías, alcohólicas, café, refresco y agua con gas</b>, ya que el aporte de minerales es limitado respecto al necesario en esta situación.</li> <li>- <b>Solución de rehidratación oral hipo-sódicas para los hipertensos.</b></li> <li>- <b>Soluciones</b> que reemplacen la glucosa por <b>fécula de arroz</b> (hidrato de carbono complejo), más apropiados <b>para diabéticos.</b></li> </ul>	Restaurar y mantener el <b>equilibrio electrolítico</b> y <b>evitar</b> o controlar la <b>deshidratación.</b>
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar ingesta de alimentos sólidos hasta</b> que las <b>deposiciones</b> sean <b>menos de 3-4</b> al día, mediante una <b>reintroducción gradual</b>, empezando con pequeñas cantidades de <b>alimentos astringentes</b> (sopa de arroz, puré de zanahoria, pescado blanco hervido o a la plancha, queso fresco, carne de ave cocido o a la plancha, manzana asada, plátano maduro, pan blanco...).</li> <li>- <b>Evitar</b> la <b>leche</b> ya que puede prolongar la diarrea (por intolerancia transitoria a la lactosa), a diferencia de los yogures (contiene <math>\beta</math>-galactosidasa, una enzima que hidroliza la lactosa). También evitar <b>verduras de color verde, grasas, fritos, dulces...</b></li> <li>- En lactantes, la <b>lactancia materna</b> es perfectamente <b>tolerada</b>, además mejoran la alteración de la mucosa intestinal del bebé. Si está tomando <b>leche artificial</b>, es aconsejable la <b>baja en lactosa.</b></li> <li>- En <b>pérdidas de peso</b>: dietas <b>ricas en proteínas y pobre en grasas.</b></li> </ul>	Mantener un <b>buen estado nutricional.</b>
<u>Vómitos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Esperarse 30-60 minutos</b> y <b>probar tolerancia</b> con pequeños sorbos de <b>agua azucarada.</b></li> </ul>	Paliar <b>síntomas.</b>
<u>Medidas higiénicas</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lavarse</b> con frecuencia las <b>manos con agua y jabón</b> y <b>evitar</b> que los <b>niños se lleven objetos a la boca.</b></li> <li>- En <b>viajes al extranjero</b>, en sitios endémicos: <b>no beber agua del grifo</b> (ni para lavarse los dientes ni para cubitos de hielo), no tomar <b>leche y productos lácteos sin pasteurizar, no tomar carne ni pescado crudo ni comida de puestos ambulantes.</b> Llevar <b>botiquín</b> (rehidratante oral, analgésicos y antidiarreicos).</li> </ul>	<b>Evitar</b> posibles <b>contagios.</b>

### 6.3. ESTREÑIMIENTO CRÓNICO <sup>21,23</sup>

Alteración del hábito intestinal, circunstancia en la que hay menos de 3 deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas (por lo que las deposiciones son dolorosas y/o difíciles de evacuar), asociada a una falta de deseo o necesidad de defecar.

	Consejos	Objetivos
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dieta rica en fibra</b> (entre 20 y 30 gramos/día) en formas variadas: verduras, frutas (ciruelas y kiwis son los que más efecto laxante tienen, pero pueden utilizarse cualquiera), cereales (arroz, pan,... y preferiblemente de tipo integral) y legumbres.</li> <li>- <b>Beber abundantes líquidos</b> (mínimo 2 L de agua al día). Ayuda a que la fibra tenga su efecto laxante, ya que sin una hidratación adecuada tendría el efecto contrario.</li> <li>- <b>Reducir</b> el consumo de <b>grasas, carnes, platos procesados, embutidos y alcohol.</b></li> <li>- <b>Tomar bifidobacterias</b> (hace más efecto en las mujeres).</li> </ul>	<p>La ingesta de fibra, sobre todo insoluble, <b>disminuye el tiempo de tránsito colónico</b> y <b>incrementa el volumen</b> de las heces.</p> <p><b>Evitar el sobrepeso.</b> Mejorar el <b>bienestar digestivo y el hábito intestinal.</b></p>
<u>Estilo de vida</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer <b>ejercicio físico regularmente</b> (30-60 min/día). Así se favorece el movimiento intestinal.</li> <li>- <b>Dejar de fumar.</b></li> <li>- Hacer las <b>deposiciones a la misma hora</b> (el mejor momento es 15-40 minutos después del desayuno)</li> <li>- <b>No retrasar</b> la <b>deposición</b> cuando aparezca el deseo.</li> <li>- Intentar una <b>posición facilitadora</b> para evacuar, usando alzas en los pies para acercar las rodillas al vientre.</li> </ul>	<p><b>Mejora</b> de los <b>síntomas asociados</b> al estreñimiento (distensión abdominal y meteorismo).</p>
<u>Medicamentos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar medicamentos astringentes.</b></li> <li>- <b>No automedicarse.</b> El uso de laxantes de forma continuada disminuye la actividad del intestino y hace depender de ellos.</li> </ul>	

## 7. ENFERMEDADES DE LA PIEL

### 7.1. DERMATITIS ATÓPICA <sup>24,25</sup>

Enfermedad inflamatoria de la piel caracterizada por la presencia de una piel seca y sensible con prurito intenso haciendo que el paciente le sea difícil evitar el rascado y como consecuencia surja el eczema. Inicio normalmente en niños menores de 2 años.

El objetivo de los consejos es **evitar exacerbaciones** y **aliviar síntomas.**

	Consejos
<u>Higiene</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Baño diario</b> con <b>agua tibia</b> (33°C).</li> <li>- <b>Secar</b> el cuerpo después del baño con una <b>toalla fina de algodón, sin frotar e hidratar</b> la piel con aceite especial, crema hidratante o vaselina</li> </ul>

	<p>líquida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usar <b>jabones grasos o de avena</b>, con <b>pH ácido</b>.</li> </ul>
<b><u>Vestimenta</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ropa ligera de algodón y lino</b>. Evitar fibras sintéticas y las etiquetas.</li> <li>- Aclara bien la ropa al lavarla y <b>evitar suavizantes</b> ya que son irritantes.</li> <li>- <b>Cambiar el pañal</b> del bebé cuando esté <b>húmedo</b>.</li> </ul>
<b><u>Alimentación</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer de todo pero tener en cuenta que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos <b>alimentos ácidos</b> (cítricos, tomate y frutos secos), el <b>café</b>, el <b>cacao</b> y el <b>alcohol</b> pueden <b>incrementar</b> el <b>prurito</b>, ya sea por ingerirlos y/o ser manipulados.</li> <li>• Los <b>alimentos con histamina</b> o que liberan esta sustancia (fresas, marisco...) pueden <b>causar picor</b>.</li> </ul> </li> </ul>
<b><u>Evitar</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Exceso de calor, cambios bruscos de temperatura, ambientes secos y el polvo</b>: se recomienda ventilar la casa, usar humidificadores, fregar en vez de barrer y evitar objetos que acumulen polvo.</li> <li>- <b>Sudoración</b>: macera la piel, por lo que habrá que lavarse bien cuando se sude.</li> <li>- <b>Estrés</b>: incrementa el picor.</li> <li>- <b>Jabones irritantes</b>: incrementa el picor.</li> </ul>
<b><u>Para casos especiales</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recibir el <b>calendario vacunal completo</b>, ya que sobre todo las infecciones víricas de la piel atópica pueden cursar con complicaciones.</li> <li>- <b>Se permiten</b> los <b>animales domésticos</b> siempre que no se tenga alergia a su pelo o plumas.</li> <li>- La <b>exposición al sol</b> es <b>beneficiosa</b> pero es importante usar <b>fotoprotectores</b> solares para evitar quemaduras</li> <li>- <b>Al salir del mar o la piscina hidratarse</b> la piel con crema. En caso de tener muchas lesiones se recomienda evitar el baño en estos.</li> </ul>

## 8. ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR

### 8.1. ARTROSIS <sup>26,27</sup>

Enfermedad crónica que afecta a las articulaciones, que al romperse o desgastarse hace que los huesos se rocen y produce dolor, inflamación y pérdida de movilidad articular.

Los siguientes consejos tienen como objetivo **influir positivamente** en la **evolución** de la **enfermedad** y **aliviar el dolor**.

	Consejos
<b><u>Protección articular</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Calzado cómodo</b>, de <b>suela gruesa de goma</b> por su capacidad para amortiguar y <b>tacón bajo</b> (2-3 cm).</li> <li>- Uso de <b>plantillas de diseño específico</b> en el calzado para contrarrestar deformidades de pies o alineaciones de las rodillas, reducir el dolor y permitir que el paciente mejore su capacidad de marcha.</li> <li>- Uso de <b>bastón</b> cuando el dolor es moderado o intenso. También otras ayudas como: <b>elevadores del asiento</b> (por ejemplo, del retrete), <b>agarraderas</b> para el baño, <b>pasamanos</b> en escaleras o <b>rampas</b>.</li> <li>- <b>Evitar sobrecargar</b> articulaciones.</li> <li>- Adoptar <b>posturas adecuadas</b>, dormir en <b>cama firme</b> y sentarse en <b>sillas altas con respaldo</b>.</li> </ul>
<b><u>Pérdida de peso</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar sobrepeso y obesidad</b> para no sobrecargar las articulaciones.</li> <li>- <b>Dieta hipocalórica para perder peso</b> y mejorar así el dolor y la movilidad,</li> </ul>



	frenando la evolución de la artrosis.
<b>Ejercicio físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ejercicio aeróbico regular:</b> ejercicio moderado mínimo 30 min/5 días por semana o ejercicio intenso mínimo 20 min/3 días por semana.</li> <li>- Incluir <b>ejercicios de fuerza</b> muscular de brazos, hombros, caderas y/o piernas y también <b>ejercicios de flexibilidad</b> de músculos y tendones.</li> <li>- <b>Reposo en fases de agudización del dolor</b>, y cuando disminuya iniciar de nuevo de forma suave el ejercicio.</li> </ul>
<b>Medidas físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hidroterapia</b> (buena respuesta física y emocional), <b>crioterapia</b> (alivia el dolor a corto plazo), <b>electroterapia</b> (mejora el dolor y disminuye la rigidez articular), <b>ultrasonidos</b> (tratamiento de la inflamación), <b>fisioterapia</b>.</li> </ul>

## 8.2. DOLOR LUMBAR Y CERVICAL <sup>28,29</sup>

Afección benigna y autolimitante que consiste en dolor de la parte baja de la espalda, una de las partes con mayor movilidad de ésta, junto con la cervical, tras esfuerzos, giros o movimientos bruscos. Puede irradiar a zonas vecinas o miembros inferiores (ciática).

Con estos consejos el **objetivo** es que el paciente adquiera **hábitos saludables para reducir y evitar su dolor**.

	Consejos
<b>Órtesis y tratamiento rehabilitador</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En <b>dolor lumbar crónico</b> se emplearán <b>órtesis (fajas o corsés)</b> generalmente de <b>forma temporal</b>, sin llevarlas en exceso para evitar una hipotonía muscular. No usar en fases de reposo ni durante la digestión.</li> <li>- Recurrir a un <b>fisioterapeuta</b>.</li> <li>- Realizar <b>ejercicios específicos</b> para rehabilitar y ayudar a prevenir los dolores de espalda.</li> </ul>
<b>Terapia frío-calor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el <b>tratamiento crónico</b> se aplica <b>calor</b> por su efecto calmante y relajante, ya que disminuye la rigidez muscular o contracturas.</li> <li>- En el <b>tratamiento agudo</b> se aplica <b>frío</b> por su efecto antiinflamatorio y efecto local de alivio.</li> </ul>
<b>Hábitos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener la <b>espalda erguida</b> cuando se está <b>sentado o de pie</b>.</li> <li>- Cuando se está <b>de pie sin moverse</b> durante mucho tiempo, <b>alternar las piernas sobre un escalón</b>.</li> <li>- Al <b>coger peso</b>, <b>acercar</b> el objeto y mantener la <b>espalda erguida doblando las rodillas</b> (evitando flexionar la columna) o empuja el carro en vez de arrastrarlo.</li> <li>- <b>Evitar el sobrepeso</b>, por lo que mantener una <b>dieta sana y equilibrada</b>, consumiendo pescado azul (el omega-3 tiene efecto antiinflamatorio), lácteos (por su contenido en calcio) y legumbres, cereales y productos animales (para suministrar vitaminas del grupo B, cofactores que reducen el dolor de espalda) y <b>evite el sedentarismo</b>.</li> <li>- <b>Evitar el alcohol</b> (impide absorción de vitamina B12) y el <b>tabaco</b> (favorece enfermedades reumáticas).</li> </ul>
<b>Prevención</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dormir en un <b>colchón firme</b> (ni muy duro ni muy blando), con una almohada cómoda. La posición más adecuada es <b>boca arriba</b> con un cojín debajo de las rodillas <b>o de lado</b>, evitando dormir boca abajo.</li> <li>- Ejercicios de <b>estiramiento</b> por las mañanas y <b>ejercicio físico regular</b>.</li> <li>- <b>Evitar sobreesfuerzos y posturas forzadas</b> para la columna vertebral.</li> <li>- <b>Evitar</b> estar en una <b>misma postura</b> durante <b>mucho tiempo</b>.</li> </ul>



## 9. ENFERMEDADES GENITOURINARIAS

### 9.1. INSUFICIENCIA RENAL (IR) <sup>30,31</sup>

Fallo de los riñones que produce una acumulación de toxinas y sustancias de desecho al ser incapaz de hacer una correcta filtración de la sangre.

El objetivo de los consejos y **frenar su evolución (daño)** evitando factores de riesgo.

Consejos	
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Carbohidratos y proteínas:</b> <b>dieta baja en proteínas</b> antes de la diálisis reemplazando estas calorías <b>con carbohidratos</b>.</li> <li>- <b>Grasas:</b> consumo de <b>grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas</b> para mantener la salud del corazón.</li> <li>- <b>Calcio y fósforo:</b> <b>Limitar niveles de fósforo</b> ya que se puede acumular en la sangre cuando se hace la diálisis produciendo hiperfosfatemia y producen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcio bajo (se extrae <math>Ca^{2+}</math> de los huesos): tomar <b>suplementos de calcio y consumo de lácteos</b> para prevenir la enfermedad ósea, y <b>vitamina D</b> para controlar el equilibrio de calcio y fósforo.</li> </ul> </li> <li>- <b>Sodio:</b> <b>dieta baja en sal</b> para evitar la retención de líquidos, la hipertensión y estar sediento. Evitar sustitutos de la sal por su contenido en potasio.</li> <li>- <b>Potasio:</b> evitar exceso y defecto para evitar calambres musculares, problemas cardiacos y debilidad muscular. Tiende a estar alta, por lo que <b>evitar alimentos ricos en potasio</b> como algunas las frutas y verduras (chirimoya, papaya, plátano, acelgas, alcachofas, tomate, aguacate...).</li> <li>- <b>Hierro:</b> <b>extra</b> de hierro porque tienden a tener anemia.</li> <li>- <b>Líquidos:</b> en <b>fase inicial no limitar</b> la cantidad de líquido que bebe, pero a medida que <b>empeore (o esté con diálisis)</b>, <b>vigilar</b> la cantidad que tome.</li> </ul>
<u>Estilo de vida</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar tabaco. Consumo moderado de alcohol.</b></li> <li>- Hacer <b>ejercicio aeróbico diario</b>.</li> <li>- <b>Vacuna antigripal anual</b> y vacunación <b>antineumocócica</b> única.</li> <li>- <b>Medicamentos:</b> <b>Evitar</b> antiinflamatorios no esteroideos (<b>AINE</b>) y tener en cuenta el <b>ajuste posológico de los medicamentos</b> según el grado de IR.</li> </ul>
<u>Control de:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Presión arterial:</b> el objetivo es <b>&lt; 130/80 mmHg</b>.</li> <li>- <b>Colesterol:</b> <b>evitar niveles altos</b> para no desarrollar enfermedades cardiovasculares.</li> <li>- <b>Obesidad:</b> para <b>evitar</b> la <b>hipertensión</b> y el <b>síndrome metabólico</b>.</li> </ul>

### 9.2. CISTITIS <sup>32,33</sup>

Infección urinaria provocada normalmente por la bacteria *Escherichia coli* produciendo irritación de la mucosa uretral y vesical, por lo que causa disuria (dolor al orinar), polaquiuria (aumento del nº de micciones), urgencia miccional y a veces dolor a la palpación suprapúbicas. Es más común en mujeres y ancianos.

El objetivo es **aliviar síntomas y prevenir posibles recurrencias** de la enfermedad.

Consejos	
<u>Higiene</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Usar toallas sanitarias</b> en vez de tampones y cambiarlas con frecuencia.</li> <li>- <b>Evitar</b> las <b>duchas vaginales</b>, el uso de <b>aerosoles</b> o <b>polvos de higiene</b> femenina.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar la ropa ceñida y usar ropa interior de algodón.</b></li> <li>- <b>Cambiarse el bañador</b> después del baño.</li> <li>- <b>Orinar antes y después de la actividad sexual</b> para eliminar posibles agentes infecciosos y <b>mantener la zona genital limpia.</b></li> <li>- <b>Uso de cremas lubricantes durante las relaciones sexuales</b> para evitar irritación vaginal poscoital y posterior infección de vejiga.</li> <li>- En bebés y niños, <b>cambiar el pañal</b> con frecuencia y realizar una <b>correcta higiene</b> después de orinar o defecar.</li> </ul>
<u>Alimentación</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Beber mucha agua</b> (2-4 L/día) para limpiar el tracto urinario de bacterias.</li> <li>- <b>Evitar líquidos que irriten la vejiga</b> como el alcohol y la cafeína.</li> <li>- <b>Evitar el tabaco.</b></li> <li>- <b>Consumo de prebióticos vaginales</b> (ya que la disminución de lactobacilos facilita la colonización de microorganismos) <b>y productos derivados del arándano</b> (evita adhesión de <i>E. coli</i> en la pared de las vías urinarias).</li> <li>- <b>Evitar el estreñimiento</b> ya que la proximidad del colon y el sistema urinario facilita las infecciones de orina.</li> </ul>
<u>Infecciones recurrentes</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Profilaxis antimicrobiana a dosis bajas</b> después del coito, 3 veces por semana o diariamente, durante 6 meses y después suspender.</li> <li>- Usar <b>cremas vaginales con estrógenos</b> si tiene resequedad en menopausia.</li> </ul>
<u>Control</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tomar todos los antibióticos durante los días que el médico indique</b> incluso si se siente mejor, sino podría tener recurrencias y ser más difícil de tratar debido a las resistencias.</li> </ul>

## 10. NEOPLASIA

### 10.1. CÁNCER <sup>34,35</sup>

Enfermedad genética causada por el cambio de los genes que controlan el crecimiento de las células o tejidos, descontrolándose esta función y pudiéndose diseminar a otros órganos.

El objetivo de estos consejos es **aliviar o disminuir los posibles efectos adversos de la quimioterapia** (fármaco usado para destruir y prevenir el crecimiento, multiplicación y diseminación de las células cancerosas).

Consejos	
<u>Náuseas y vómitos</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar <b>abundantes líquidos.</b></li> <li>- Importante la nutrición durante la quimioterapia: <b>comidas ligeras</b>, con <b>frecuencia</b> y en <b>pequeñas cantidades</b>, incluyendo calorías o proteínas adicionales a los alimentos.</li> <li>- Los <b>alimentos fríos o a temperatura ambiente</b> son mejor tolerados.</li> <li>- <b>No forzarse a comer</b> si no le apetece. En los siguientes días recuperará el apetito (estos síntomas mejoran al finalizar el tratamiento).</li> <li>- <b>Evitar bebidas alcohólicas, el tabaco y limitar las bebidas gaseosas</b> (inducen las náuseas).</li> <li>- Mantener una <b>higiene bucal</b> tras cada <b>vómito.</b></li> </ul>
<u>Alopecia</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Evitar</b> el uso de <b>tintes, secadores de pelo y exposición solar.</b></li> <li>- Usar <b>champú suave</b> y <b>cremas con filtro solar</b> para proteger el pelo.</li> </ul>
<u>Diarrea</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar <b>abundantes líquidos</b> y <b>alimentos astringentes</b> (plátano, arroz...).</li> <li>- <b>Evitar lactosa, cafeína, bebidas con gas, alimentos grasos y alimentos ricos en fibra.</b></li> </ul>

<b>Estreñimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar <b>abundante agua</b> y <b>alimentos ricos en fibra</b>.</li><li>- Hacer <b>ejercicio físico moderado diario</b> (aumenta movilidad intestinal).</li><li>- Fijar <b>horas</b> para <b>ir al baño</b> (educar al intestino).</li></ul>
<b>Mucositis</b> (inflamación de la mucosa del tracto digestivo)	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Revisión bucal</b> antes del inicio de la quimioterapia (prevención).</li><li>- <b>Enjuague</b> suave con <b>agua tibia y bicarbonato</b> o sales después de las comidas y usar <b>cepillo suave</b>. <b>Evitar pastas dentífricas abrasivas, hilo dental</b> e irritantes como el <b>alcohol y el tabaco</b>.</li><li>- <b>Dieta blanda</b> y <b>evitar alimentos ácidos o irritantes</b>, alimentos con <b>muchas sal o condimentos, verduras crudas, alimentos crudos y alimentos duros o ásperos</b>.</li></ul>
<b>Astenia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Descansar sin dejar</b> de mantener una <b>actividad suave</b>.</li><li>- <b>Limitar</b> el consumo de <b>cafeína, alcohol</b> y evitar las <b>comidas copiosas</b>.</li></ul>
<b>Alteraciones hematológicas</b> (neutropenia)	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Evitar el contacto</b> con <b>personas con resfriados, gripes u otra infección</b>.</li><li>- <b>Lavarse las manos</b> con frecuencia y la <b>fruta y verdura</b> que vaya a comer.</li><li>- Usar <b>cepillos suaves</b> para evitar el sangrado de las encías.</li></ul>
<b>Dolor</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tomar el <b>tratamiento pautado</b> por su médico tal y cómo se lo ha indicado.</li><li>- Hacer <b>ejercicios de relajación</b> para disminuir la ansiedad.</li></ul>
<b>Sexualidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El tratamiento puede causar infertilidad. Consultar al médico sobre la posibilidad de <b>congelar el semen o los óvulos</b>.</li><li>- Uso de <b>métodos anticonceptivos</b> en las relaciones sexuales para evitar infecciones.</li></ul>

## CONCLUSIÓN

1. Se ha elaborado una guía de consejos no farmacológicas y recomendaciones del estilo de vida que sirvan de ayuda para frenar el progreso de la enfermedad y evitar complicaciones.
2. La adhesión de estos consejos en los hábitos del paciente reforzará el tratamiento farmacológico.
3. Hábitos como una alimentación saludable, realizar ejercicio físico diario y evitar el tabaco y el alcohol, no solo son un complemento al tratamiento sino que también previene el desarrollo de otras patologías.
4. Esta guía promueve la Salud Pública mediante la promoción y la protección de la salud con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas. Para que esta información llegue a quien lo necesite, se ha redactado esta breve guía de consulta rápida. La información es directa y con un lenguaje sencillo, por lo que se podrá beneficiar también los enfermos y sus familiares, además del personal sanitario.
5. Este trabajo permite mejorar la atención farmacéutica, ya que el farmacéutico es una figura muy importante en el ámbito sanitario por su cercanía con el ciudadano, siendo sus mentores con el propósito de formarles en educación sanitaria.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) [Internet]; 2011 [citado 14 febrero 2019]. Disponible en: [https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos\\_sefac/documentos/Ficha\\_ResfriadoGripeMOD\\_NOPERSV.pdf](https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/Ficha_ResfriadoGripeMOD_NOPERSV.pdf)

2. Consejos de tu farmacéutico [Internet]. Sevilla; 2014 [Actualizado 26 junio 2014; citado 14 febrero 2019]. La Gripe. Un virus renovado. [aprox. 3 o 4? pantallas]. Disponible en: <http://www.consejosdetufarmacaceutico.com/acuna-gripe/>
3. Uema, S., Salde, VC. Propuesta de Indicación Farmacéutica en la Farmacia Comunitaria: Protocolo Clínico para el Resfrío. Acta Farm. Bonaerense [Internet]. 2004 [citado 14 febrero 2019]; 23 (1), 89–104. Disponible en: [http://www.latamjpharm.org/trabajos/23/1/LAJOP\\_23\\_1\\_4\\_1\\_Q2T506V9KS.pdf](http://www.latamjpharm.org/trabajos/23/1/LAJOP_23_1_4_1_Q2T506V9KS.pdf)
4. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus. [Página principal en internet] [actualizado 28 septiembre 2017, citado 14 febrero 2019] [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001511.htm>
5. Cinfa Salud [Página principalmente en internet]. 2016 [citado 14 febrero 2019]. Candidiasis [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.cinfasalud.com/areas-de-salud/cuidado-diario/mujer/candidiasis/>
6. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2019. Diabetes Care 2019 [citado 16 febrero 2019]; Vol 42 (Suplemente 1). Disponible en: [http://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement\\_1](http://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement_1)
7. Sociedad madrileña de medicina familiar y comunitaria, Instituto de Salud Carlos III, dirección general de atención primaria de la Comunidad de Madrid. Consejos básicos sobre autocuidados para pacientes con Diabetes tipo II. 2018 [citado 16 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009756.pdf>
8. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Guía de Práctica Clínica sobre el manejo de los lípidos como factor de riesgo cardiovascular [Monografía en internet]. 1ra ed. Vitoria-Gasteiz: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco; 2017 [citado 18 febrero 2019]. Disponible en: [http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_567\\_Lipidos\\_Osteba\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_567_Lipidos_Osteba_compl.pdf)
9. Villar Álvarez, F., Mata López, P., Plaza Pérez, I., Pérez Jiménez, F., Maiques Galán, A., Casanovas Lenguas, J. A., et al. Recomendaciones para el control de la colesterolemia en España. Revista Española de Salud Pública [Internet]. 2000; 74(5–6), 457–474. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2000.v74n5-6/457-474/es>
10. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Punto Farmacológico nº 69: La enfermedad del Alzheimer. [Monografía en internet]. 2016 [citado 18 febrero 2019]. Disponible en: [https://www.cofpo.org/tl\\_files/Docus/Puntos%20Farmacologicos%20CGCOG/20160915%20INFORME%20CONSEJO%20ENFERMEDAD%20DE%20ALZHEIMER%2015-09-2016.pdf](https://www.cofpo.org/tl_files/Docus/Puntos%20Farmacologicos%20CGCOG/20160915%20INFORME%20CONSEJO%20ENFERMEDAD%20DE%20ALZHEIMER%2015-09-2016.pdf)
11. Clínica Universidad de Navarra [Página principal en internet]. Navarra: Clínica Universidad de Navarra [citado 18 febrero 2019]. Cuidados de un paciente con enfermedad de alzheimer [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-alzheimer>
12. National Institute of Aging (NIH). Guía para quienes cuidan a personas con Alzheimer. [Monografía en internet]. 2010 [citado 18 febrero 2019]. Disponible en: [https://www.alzheimeruniversal.eu/wp-content/uploads/2014/04/spanish\\_ad\\_caregiver\\_guide-resource\\_update\\_12-24-13.pdf](https://www.alzheimeruniversal.eu/wp-content/uploads/2014/04/spanish_ad_caregiver_guide-resource_update_12-24-13.pdf)
13. Álamo González, C., Alonso Álvarez, ML., Cañellas Dols, F., Martín Águeda, B., Pérez Díaz, H., Romero Santo-Tomás, O., Terán Santos, J. Insomnio. [Monografía en internet].

- 2016 [citado 18 febrero 2019]. Disponible en: [http://www.ses.org.es/docs/guia-de-  
insomnio-2016.pdf](http://www.ses.org.es/docs/guia-de-<br/>insomnio-2016.pdf)
14. Alén de la Torre, M<sup>a</sup>., Andrés Iglesias, JC., Andrés Rodríguez, NF., Cruces, A. Consulta de Indicación Farmacéutica actuación del farmacéutico en la resolución de los trastornos leves de salud. 2012 [citado 19 febrero 2019]. Disponible en: [http://www.grupoberbes.es/uploads/2/6/0/1/26011151/  
\\_libro\\_cofano\\_indicacin.pdf](http://www.grupoberbes.es/uploads/2/6/0/1/26011151/_<br/>libro_cofano_indicacin.pdf)
  15. Salud Madrid, Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección, Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios. Guía de Recomendaciones al paciente: Trastornos Depresivos. [Monografía en internet]. Madrid; 2006 [citado 19 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009235.pdf>
  16. Grupo de Trabajo de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) y la European Society of Hypertension (ESH) sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial. Guía ESC/ESH 2018 sobre el diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial. Rev Esp Cardiol. [Internet]. 2019 [citado 20 febrero 2019]: 72(2): 160–237. Disponible en: [http://apps.wl.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?\\_f=10&pident\\_articulo=90463485&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=25&ty=39&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v72n02a90463485pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR\\_publici\\_pdf](http://apps.wl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=90463485&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=25&ty=39&accion=L&origen=cardio&web=www.revespcardiol.org&lan=es&fichero=25v72n02a90463485pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publici_pdf)
  17. Sabater-Hernández, D., Sierra, A., Bellver-Monzón, O., Divisón, JA., Gorostidi, M., Perseguer-torregosa, et al. Guía de actuación para el farmacéutico comunitario en pacientes con hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. Farmacéuticos Comunitarios. [Internet]. 2011 [citado 20 febrero 2019]: 3(2), 69–83. Disponible en: <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/system/files/journals/42/articles/03-2-69-83.pdf>
  18. National Heart, Lung and Blood Institute. Plan de acción para el control del asma. [Monografía en internet]. 2014 [citado 20 febrero 2019]. Disponible en: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/Asthma\\_ActionPlan-SP.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/Asthma_ActionPlan-SP.pdf)
  19. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. [Monografía en internet]. 2018 [citado 20 febrero 2019]. Disponible en: <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2018/04/wms-GINA-2018-report-V1.3-002.pdf>
  20. Ancochea Bermúdez, J., Baos Vicente, V., de Barrio Fernández, M., Bueno Vallejos, R., Cienfuegos Agustín, I., Gurbindo Gutiérrez, D., et al. Guía de autocuidados para el asma. [Monografía en internet]. 2011 [citado 20 febrero 2019]. 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](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)
  21. Ocaña Arenas A., Baos V., Amariles Muñoz P., Palop Larrea V., Sáez-Benito L., Sempere Verdú E., et al. Protocolos de indicación farmacéutica y criterios de derivación al médico en síntomas menores. Madrid: Fundación Abbott; 2008.
  22. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus. [Página principal en internet] [actualizado 23 octubre 2017, citado 21 febrero 2019] [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000265.htm>
  23. Escudero Sanchís, A., Bixquert Jiménez, M. Guía para prevenir y tratar el estreñimiento crónico. [Monografía en internet]. España: Fundación Española del Aparato Digestivo



- (FEAD); 2012 [citado 23 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/wp-content/uploads/2016/03/guia-estrenimiento-para-web-20120425180854.pdf>
24. Salud Madrid, Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección, Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios. Guía de Recomendaciones al paciente: Dermatitis Atópica. [Monografía en internet]. Madrid; 2006 [citado 25 febrero 2019]. Disponible en: [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/dermatitis\\_atopica.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/dermatitis_atopica.pdf)
  25. Martín Mateos, M.A., Alonso, E. Guía para padres y cuidadores de niños con dermatitis atópicas. [Monografía en internet]. 2007 [citado 25 febrero 2019]. Disponible en: [http://pacientes.seicap.es/guia-dermatitis-padres-190407\\_30393.pdf](http://pacientes.seicap.es/guia-dermatitis-padres-190407_30393.pdf)
  26. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Tengo artrosis ¿qué puedo hacer? 2009 [citado 25 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/Triptico-ARTROSIS.pdf>
  27. Giménez Basallote, S., Caballero Vega, J., Martín Jiménez, J.A., Sánchez Fierro J., García García, A. Guía práctica para el Tratamiento en Atención Primaria de la Artrosis en Pacientes con Comorbilidad. [Monografía en internet]. 2016 [citado 25 febrero 2019]. Disponible en: [https://www.semg.es/images/stories/recursos/2017/documentos/guia\\_tto\\_artrosis.pdf](https://www.semg.es/images/stories/recursos/2017/documentos/guia_tto_artrosis.pdf)
  28. Salud Madrid, Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección, Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios. Guía de Recomendaciones al paciente: Dolor Lumbar. [Monografía en internet]. Madrid; 2006 [citado 26 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009365.pdf>
  29. Casals Sánchez, J.L., Gasparyan, A., Martínez García, F., Morcuende Campos, A., Mud Castelló F., Mud Castelló S. Documento de Consenso. Dolor de espalda. [Monografía en internet]. Barcelona: EDITTEC. Tecnología y Ediciones del Conocimiento, SL; 2016 [citado 26 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.semergen.es/resources/files/documentosConsenso/documento-consenso-dolor-espalda.pdf>
  30. American Kidney Fund [Internet]. América: American Kdney Fund; [citado 26 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.kidneyfund.org/en-espanol/enfermedad-de-los-rinones/falla-de-los-rinones/dieta-para-la-falla-renal.html>
  31. National Helth Service (NHS) [Internet]. Inglaterra: NHS; 2016 [citado 26 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/living-with/>
  32. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus. [Página principal en internet]. [Actualizado 17 julio 2017; citado 27 febrero 2019] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000391.htm>
  33. Intramed. [Página principal en internet]. 2017 [citado 27 febrero 2019] [aprox. 9 pantallas]. Disponible en: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=80490>
  34. Huelves, M., Motilla, T., Salsamendi, E., Blasco, A., Jara, E., Provencio, M. Recomendaciones básicas para pacientes en relación a la toxicidad por quimioterapia Información útil para los pacientes y sus familiares. [Monografía en internet]. Madrid: Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC); [Actualizado 27 febrero 2017; citado 5 marzo 2019]. Disponible en: [http://www.gepac.es/docs/Toxicidad\\_Quimioterapia-LR.pdf](http://www.gepac.es/docs/Toxicidad_Quimioterapia-LR.pdf)
  35. Salud Madrid, Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección, Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios. Guía de Recomendaciones al paciente: Quimioterapia. [Monografía en internet]. Madrid; 2006 [citado 5 marzo 2019]. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/chas/quimioterapia.pdf>