

# ATENCIÓN FARMACEUTICA: CONSEJOS DE SALUD EN ATENCIÓN PRIMARIA ADAPTADOS A CADA SITUACIÓN CLÍNICA.



Autor: Blázquez Flor, Sandra

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

La figura del **farmacéutico** es indispensable en la Salud Pública. No solo se encarga de dispensar los medicamentos necesarios para la enfermedad del paciente, sino también ofrece **asesoramiento del tratamiento no farmacológico**, que incluye consejos y 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).

Para facilitar esta labor se ha realizado una **guía de consejos de consulta rápida**.

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.

En este trabajo se pone 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. De esta forma, **promueve y protege la salud del ciudadano**, ya que interviene 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

1. Elaborar una **guía de consejos y recomendaciones no farmacológicas** 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.

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.



<p><b>1. ENFERMEDADES INFECCIOSAS</b> 1.1. Gripe 1.2. Candidiasis vaginal</p>	<p><b>2. ENFERMEDADES ENDOCRINAS</b> 2.1. Diabetes Mellitus 2 2.2. Hipercolesterolemia</p>	<p><b>3. DESÓRDENES MENTALES</b> 3.1. Alzheimer 3.2. Insomnio 3.3. Depresión</p>	<p><b>4. ENFERMEDADES DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR</b> 4.1. Hipertensión arterial</p>	<p><b>5. ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO</b> 5.1. Asma</p>	<p><b>6. ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO</b> 6.1. ERGE 6.2. Gastroenteritis 6.3. Estreñimiento</p>	<p><b>7. ENFERMEDADES DE LA PIEL</b> 7.1. Dermatitis</p>	<p><b>8. ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR</b> 8.1. Artrosis 8.2. Dolor lumbar y cervical</p>	<p><b>9. ENFERMEDADES GENITOURINARIAS</b> 9.1. Insuficiencia renal 9.2. Cistitis</p>	<p><b>10. NEOPLASMAS</b> 10.1. Cáncer: toxicidad de la quimioterapia</p>
---	--	--	---	--	---	--	--	--	--

**Ejemplo: 2.1. DIABETES MELLITUS 2:** 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  $\beta$ -pancreáticas y resistencia a la insulina.

	Consejos	Objetivos
<b>Alimentación</b>	<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.
<b>Ejercicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad aeróbica</b> (caminar, nadar, montar en bicicleta...) <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> .
<b>Autocontrol</b>	<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>
<b>Posibles complicaciones</b>	<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.
<b>Factores de riesgo</b>	<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> .

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.

1. 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)
2. Artola, A, Arrieta F, LLanes R, et al. Consejos básicos sobre autocuidados para pacientes con Diabetes tipo II. 2018 [citado 16 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009756.pdf>
3. Imágenes [citado 14 febrero 2019]. Diseñado por Freepik, Eucalypt, Icongeek26 y photo3idea\_studio. Disponible en: [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



Bibliografía