



FACULTAD DE FARMACIA

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

TRABAJO FIN DE GRADO

**TRATAMIENTO COADYUVANTE NO
FARMACOLÓGICO EN ENFERMEDADES DE ELEVADA
PREVALENCIA**

Autor: Barnes Torices, Enrique

Tutor: Raposo Simón, Carlos

Convocatoria: Febrero 2017

RESUMEN

El farmacéutico es la persona encargada de dispensar los tratamientos farmacológicos prescritos adecuados para las diferentes enfermedades. Este acto no debe limitarse en ningún caso a la entrega del medicamento al paciente, sino que debe complementarse mediante una serie de instrucciones para el adecuado uso de los mismos además de proporcionar una serie de consejos adaptados para cada enfermedad.

Estos consejos y recomendaciones proporcionados al paciente sobre hábitos saludables y estilo de vida sirven para evitar complicaciones, paliar o ayudar en la curación de la enfermedad o sus síntomas, por lo que es fundamental que esta labor de atención farmacéutica sea llevada a cabo.

El farmacéutico debe ejercer un papel activo en la promoción de la salud y situarse como el personal sanitario de confianza en atención primaria, capaz de proporcionar consejos de salud adecuados para cada caso que mejoren la calidad de vida del paciente

Se han recopilado los consejos más importantes y necesarios de transmitir al paciente en las patologías de mayor prevalencia en atención primaria.

INTRODUCCIÓN

La esperanza de vida se ha visto aumentada en los últimos años gracias a la aparición de nuevos fármacos, de mayor eficacia y seguridad que son usados para el tratamiento específico de un mayor número de patologías. Sin embargo, la manera más eficaz de prevenir o tratar cualquier patología no solo radica en seguir el tratamiento farmacológico, siendo esencial la adquisición de hábitos saludables y cumplir las recomendaciones específicas de salud para las diferentes patologías.

El farmacéutico debe ejercer un papel protagonista en este sentido, llevando a cabo una dispensación activa del medicamento, acompañada de información sobre como tomarlo adecuadamente y además ejercer de promotor de hábitos saludables adecuados a cada patología que mejorarán de manera notable la salud del paciente.

Estos hábitos saludables en ocasiones son más efectivos en el tratamiento que cualquier fármaco, como se observa en patologías muy comunes en la población tales como la diabetes mellitus tipo II o la hipercolesterolemia, en las cuáles el ejercicio físico regular y seguir una dieta equilibrada son el mejor tratamiento posible.

En otras ocasiones estos consejos son fundamentales para evitar complicaciones futuras, por ejemplo en Asma y EPOC, el sencillo acto de enjuagarse la boca tras la inhalación de corticoides previene de infecciones de complicado tratamiento, que son totalmente evitables.

Con la redacción de este trabajo se pretende facilitar la labor del farmacéutico de promover y proteger la Salud Pública, poniendo a su disposición una serie de recomendaciones y consejos adecuados para las patologías de mayor prevalencia en atención primaria.

El objetivo de estos consejos, los cuales están agrupados en capítulos centrados en los diferentes grupos terapéuticos, es mejorar la labor de atención farmacéutica ejercida en las oficinas de farmacia y complementar la labor del resto de personal sanitario con el objetivo de mejorar la salud y calidad de vida del paciente.

OBJETIVOS

1. Elaborar una guía donde se recopilen recomendaciones, consejos y advertencias eficaces para el tratamiento no farmacológico de patologías de elevada prevalencia
2. Mejorar la calidad y la esperanza de vida de los pacientes mediante estos consejos de salud, que les ayudan a prevenir, disminuir, retrasar o evitar posibles complicaciones, y en algunos casos curarse.
3. Permitir mediante la realización de este trabajo el acceso a un material de fácil lectura que pueda ser usado tanto por los pacientes como por todo tipo de personal sanitario, y en concreto por farmacéuticos en las oficinas de farmacia para mejorar la labor de atención farmacéutica y promoción de la salud que se lleva a cabo en ellas.
4. Racionalizar el consumo y la necesidad de medicación y concienciar sobre la importancia de mantener unos hábitos saludables.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre consejos de salud de las enfermedades de mayor prevalencia en España. Se han analizado y recopilado recomendaciones, consejos y advertencias para el tratamiento no farmacológico de las mismas, que ayuden a mejorar, paliar o eliminar los síntomas producidos por la enfermedad y prevenir la aparición de nuevos síntomas, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y salud del paciente.

La búsqueda se ha realizado consultando guías de salud, monografías y diferentes artículos publicados por servicios de salud, asociaciones de pacientes, universidades, enciclopedias médicas (MedlinePlus) e Institutos de Salud (NIH)

ÍNDICE DE CONTENIDOS

A. Sistema nervioso	
Insomnio.....	4
Alzheimer.....	5
B. Sistema cardiovascular	
Hipertensión arterial.....	6
Cardiopatía isquémica (angina de pecho).....	6
Anemia.....	7
C. Sistema reproductor	
Candidiasis Vaginal.....	7
D. Sistema músculo-esquelético	
Artrosis.....	8
Osteoporosis.....	8
Tendinitis.....	9
E. Sistema renal	
Cistitis.....	9
Insuficiencia renal.....	10
F. Piel y mucosas	
Psoriasis.....	11
G. Sistema respiratorio	
Asma.....	12
EPOC.....	13
H. Sistema digestivo	
Reflujo gastroesofágico.....	13
Patología ulcerosa.....	14
Estreñimiento.....	14
Hemorroides.....	15
I. Sistema endocrino	
Diabetes Mellitus tipo II.....	15
Hipercolesterolemia.....	16
Hipotiroidismo.....	16

RESULTADOS

A. Sistema nervioso

INSOMNIO^{1, 2, 3}

Dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o despertarse demasiado pronto.

Recomendaciones

- Levantarse siempre a la misma hora, incluso los fines de semana.
- Acostarse cuando se tenga sueño y, en la medida de lo posible, a la misma hora todos los días
- Evitar las siestas durante el día.
- Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario, Si no puede conciliar el sueño al cabo de 30 minutos, levántese y pásese a otro cuarto. Realice una actividad tranquila hasta que le dé sueño.
- No realizar comidas pesadas ni actividades estresantes al menos dos horas antes de dormir.
- Evitar el consumo de bebidas con cafeína o alcohol, y también el uso de hipnóticos.
- Tomar baños de agua a temperatura corporal, por su efecto relajante.
- No utilizar el teléfono móvil al menos una hora antes de acostarse.
- Realizar ejercicio durante el día y ejercicios de relajación antes de dormir.
- Crear condiciones ambientales ideales para dormir, en un lugar tranquilo, sin ruido, con oscuridad y a una temperatura agradable.
- La cama es para dormir, no para realizar actividades de trabajo o comer en ella.
- Realizar intervenciones psicológicas con los siguientes fines:
 - Identificar y analizar los pensamientos y creencias disfuncionales en relación al sueño o sobre las consecuencias del insomnio
 - Reducir la ansiedad anticipatoria (miedo a no dormir) antes de irse a la cama.
 - Modificar las conductas y hábitos aprendidos con respecto al sueño que perpetúan o exacerbaban las perturbaciones del mismo.

ALZHEIMER^{4,5}

El alzheimer es la forma más común de demencia entre las personas mayores. Afecta de manera grave y progresiva a la capacidad de las personas para llevar a cabo sus actividades diarias.

- Mantener un entorno agradable, sin cambios bruscos, ordenado, bien iluminado y tranquilo.
 - Establecer una rutina diaria de actividades es muy importante (comidas, baños, ejercicio...)
 - Si puede, dejar que la persona se vista sola, y reducir al máximo las prendas que pueda elegir en su armario para vestirse, siendo ropa cómoda y fácil de poner (polos cerrados, zapatos con velcro...)
 - Si el enfermo tiene problemas para realizar una actividad como vestirse, lavarse o masticar, hágala usted primero, en general, la imitación funciona.
 - Aproveche el baño para vigilar el estado de su piel, de las uñas, cuidados de la boca, higiene íntima
 - Mantener fuera de su alcance productos tóxicos o potencialmente peligrosos (cuchillos)
 - Las cosas deben permanecer siempre en el mismo lugar para que no tenga que buscarlas, sólo cogerlas
 - Instale cerraduras de seguridad en todas las ventanas y puertas exteriores, sobre todo si la persona tiene tendencia a deambular. Quite las cerraduras de las puertas del baño para impedir que la persona se encierre accidentalmente.
 - Señale los recorridos, por ejemplo de su cuarto al WC. Él se sentirá mejor.
-
- En caso de tendencia a deambular, asegúrese de que la persona lleva una pulsera identificativa, informe a los vecinos de la situación y conserve una foto reciente.
 - Evite la música con estruendos y respete siempre los gustos del enfermo.
 - Quite o recubra los espejos, al verse puede que no se reconozca y le provoque angustia
 - Para comer, corte los alimentos en pequeños trozos. Evite el alcohol. Recorra al agua, zumos de fruta o leche. Si el enfermo no abre la boca, se le puede tocar la barbilla suavemente o ponerle líquido o comida en la boca para recordarle el acto que tiene que hacer.
-
- Presentar las instrucciones y preguntas de una manera positiva.
 - Usar palabras sencillas, frases cortas y un tono de voz amable y tranquilo.

- El enfermo se dará cuenta de sus sentimientos por el tono que usted emplee.
- Prestar atención a las preocupaciones de la persona aunque sea difícil entenderla.
- Un lenguaje que el paciente comprenderá durante mucho tiempo es sonreírle cuando le mire.

B. Sistema Cardiovascular

HIPERTENSIÓN ARTERIAL ^{6,7}

La hipertensión se produce cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg. Para tratarla se recomienda:

- Cuidar la dieta, limitando el consumo de sal y de grasas (especialmente las saturadas).
- Limitar el consumo de alcohol (no más de una bebida estándar al día) y no fumar.
- Hacer ejercicio de manera regular que ayuda a mantener un peso normal y reducir el estrés.
- Gestionar el estrés de forma saludable (meditación, ejercicios de relajación)
- Controlar periódicamente su tensión
- No abandonar el tratamiento a pesar de la ausencia de síntomas

CARDIOPATÍA ISQUÉMICA ^{8,9}

Disminución del flujo de sangre suministrado por los vasos sanguíneos al corazón

- El tabaco, es el factor de riesgo que más potencia la enfermedad cardiovascular. La nicotina y los productos de combustión aumentan la aterosclerosis y reducen el colesterol HDL (beneficioso).
- Realizar actividad física regular, evitando sobreesfuerzos.
- Consumir alcohol con moderación, no más de un vaso de vino o cerveza al día.
- Controlar la dieta, limitando el consumo de sal (especialmente si padece hipertensión), además hay que mantener un peso saludable, reduciendo el consumo de alimentos ricos en grasa
- Si tiene Dislipemia (Colesterol ó Triglicéridos elevados en sangre) Evite el exceso de calorías, disminuya las grasas principalmente saturadas (animales), dando prioridad

a la grasa monoinsaturada (aceite de oliva) y poliinsaturada (pescados y semillas).
Reduzca los alimentos con alto contenido en colesterol

ANEMIA ¹⁰

La anemia es una enfermedad de la sangre debido a un número de glóbulos rojos menor de lo normal.

- Es necesario el aporte de hierro mediante la dieta para producir la hemoglobina, éste se encuentra en alimentos de origen animal como carnes rojas, en el pollo, pescado y marisco. Además se puede combinar con espinacas y verduras de color verde oscuro, y en legumbres como las lentejas, que también son alimentos ricos en hierro.
- Concentraciones bajas de vitamina B12 ocasionan anemia perniciosa, por ello podemos restaurar un nivel adecuado de B12 mediante la dieta, ésta se encuentra en cereales enriquecidos con B12, carnes, pescados (salmón, atún), huevos y productos lácteos.
- La vitamina C presente en las frutas cítricas mejora la absorción del hierro, por lo que es ideal tomarlo en la misma comida que alimentos ricos en hierro.
- La absorción de hierro se ve disminuida por el calcio (lácteos), taninos (café, té, vino, vinagre) y fibra (cereales integrales), siendo lo ideal disminuir o espaciar su ingesta respecto a la de los productos ricos en hierro
- Si su médico le pauta suplementos de hierro tomarlos en ayunas acompañados de un zumo de naranja, que mejorará la absorción.

C. Sistema reproductor

CANDIDIASIS VAGINAL ¹¹

Es una infección de la vagina normalmente producida por el hongo *Candida albicans*

- Mantenga su zona genital limpia y seca. Evite el jabón y enjuague sólo con agua. Sentarse en un baño tibio pero no caliente puede aliviarle los síntomas.
- Evite las duchas vaginales (por ejemplo. tras la menstruación o relaciones sexuales), dado que eliminan bacterias beneficiosas que protegen la mucosa vaginal.
- Tomar alimentos o suplementos que contengan probióticos le ayuda a prevenir infecciones (especialmente si está tomando antibióticos) o a restaurar su flora
- Use preservativos para evitar contraer o diseminar otras infecciones.

- Evite el uso de aerosoles, fragancias o polvos de higiene femenina en la zona genital.
- Evite el uso de pantalones muy apretados, que producen irritación, o pantalones hechos de material poco transpirable que aumenten la sudoración.
- Use protectores en lugar de tampones
- Si tiene diabetes, mantenga un buen control del nivel de azúcar en la sangre.
- Evite usar vestidos de baño húmedos o ropa para hacer ejercicio por mucho tiempo. Lave la ropa húmeda o sudada después de cada puesta.

D. Sistema musculo-esquelético

ARTROSIS ^{12, 13}

La artrosis es una enfermedad producida por la alteración del cartílago, uno de los tejidos que forma las articulaciones, lo que produce dolor y posible pérdida del movimiento normal.

- Tratamiento fisioterápico para mantener la fuerza muscular y la movilidad articular.
- Realizar ejercicio como natación y dar paseos suaves, según las indicaciones de su especialista
- En caso de sufrir artrosis de cadera (coxartrosis) camine ayudado de un bastón.
- Si es usted obeso reduzca su peso
- Por la mañana una ducha caliente, con chorro de agua fuerte en las zonas afectadas para eliminar la sensación de rigidez y masaje local.
- Electroterapia y aplicación de calor local.
- Usar aparatos ortopédicos que permiten cierto reposo articular y evitar daños mayores como desviaciones, bloqueos o caídas.

OSTEOPOROSIS ¹⁴

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

- Realizar ejercicio disminuye la probabilidad de fractura, dado que contribuye a la preservación de la densidad ósea, ejercicios como taichí, yoga, caminar, bailar y el uso de bandas elásticas o máquinas de remo son recomendables.
- Evite cualquier ejercicio que represente un riesgo de caídas. Tampoco realice ejercicios de alto impacto que puedan causar fracturas en los adultos mayores.
- Es fundamental evitar las caídas, debido al riesgo de fractura:

- Si debe tomar medicinas que puedan causarle sueño o inestabilidad, tenga especial cuidado cuando esté levantado o en movimiento.
- Retire cualquier obstáculo de su casa con el que pudiera tropezar
- Instale barras de seguridad en el baño para sujetarse y suelo antideslizante
- Usar zapatos que se ajusten bien, y evitar zapatos con tacón alto.
- Dieta rica en calcio (leche, queso) y vitamina D (pescado y cereales fortificados)
- Dejar de fumar y no bebe alcohol (daña los huesos y aumentan la probabilidad de caída)

TENDINITIS ¹⁵

Tendinitis es la inflamación o irritación de un tendón, un cordón grueso que une el músculo al hueso.

- Reposo de la zona afectada para permitir que el área inflamada se cure
- Usar aparatos ortopédicos que permitan el descanso exclusivo de esa zona (pregunte a su médico cuánto tiempo puede usarlo)
- Calentar antes de hacer cualquier ejercicio
- Aplicar frío en la zona afectada durante las primeras 48 horas reduce el dolor y la inflamación
- Usar una bolsa de hielo, o una bolsa de verduras congeladas envuelto en un trapo o toalla, durante 20 minutos hasta 4 veces al día.
- Transcurridas 48 horas generalmente el calor es mas efectivo en el tratamiento
- Usar una toalla caliente o una manta eléctrica sobre el área sensible durante 15 minutos hasta 4 veces al día.
- No combinar nunca cremas analgésicas/ungüentos con toallas o paquetes calentados, dado que puede causarle quemaduras.
- Darse una ducha o baño caliente

E. Sistema renal

CISTITIS ^{16, 17}

La cistitis es una infección urinaria causada por bacterias que penetran en la vejiga y se adhieren a las paredes de la parte inferior del tracto urinario.

- Beber 2-4 litros de líquido al día, aumenta la velocidad de eliminación de las bacterias

- Evitar excitantes (tabaco, cafeína y alcohol) y bebidas carbonatas.
- Orinar con frecuencia (cada 2-3 horas) y sobretodo antes y después de mantener relaciones sexuales.
- Lavar y secar con jabones neutros, de delante hacia atrás para evitar contaminación por bacterias fecales.
- Usar ropa interior de algodón y evitar el uso pantalones ajustados.
- Evitar ducha vaginales, no use aerosoles o polvos en la zona íntima.
- Es mejor usar compresas que tampones, y evitar el uso de diafragma.
- Combatir el estreñimiento y no posponer la evacuación de las heces.
- Es altamente recomendable ingerir arándano rojo.

INSUFICIENCIA RENAL ^{18, 19}

Se produce cuando los riñones pierden capacidad para filtrar y depurar la sangre.

- Su médico reajustará la dosis de los medicamentos que tome, debido a posibles efectos secundarios por la menor eliminación en orina.
- Consulte con su médico si va a empezar a tomar cualquier complemento nutricional u otro medicamento.
- Evitar tomar medicamentos que contengan ibuprofeno, altas dosis de aspirina, diclofenaco o cimetidina. También evitar multivitamínicos con vitamina A.
- Puede tomar medicamentos que contenga paracetamol, cremas para el dolor y la inflamación, omeprazol, ranitidina, y vapores de mentol/eucalipto para la congestión.
- Una dieta sana y equilibrada mejorará su estado de salud y reducirá la probabilidad de sufrir ciertas complicaciones.
- Son recomendables alimentos como pan, pasta, arroz y como fuente de proteínas carne y pescado. Las verduras y frutas en cantidad adecuada
- Reducir la cantidad de lácteos (queso, leche) por su alto contenido en fósforo y de productos con altas cantidades de potasio.
- La dieta debe tener bajos niveles de grasas saturadas, sal y azúcar.
- Los pacientes con IR avanzada necesitan un aporte extra de hierro para tratar la posible anemia, una buena fuente de hierro es el hígado o carne de vaca.
- Los suplementos de calcio y vitamina D evitan el deterioro óseo.
- Hacer ejercicio de manera normal, y en caso de insuficiencia grave consulte con su médico sobre qué tipo de ejercicio es el mas adecuado.

- Vacúnese contra la gripe, la insuficiencia le hace mas vulnerable a ella.
- Limitar los líquidos consumidos por personas en tratamiento de diálisis, normalmente orinan poco y se pueden acumular en su organismo

F. Piel y mucosas

PSORIASIS ^{20,21}

Enfermedad inflamatoria crónica de la piel en la que se producen brotes irregulares de diferente intensidad.

- Es una enfermedad crónica, que no es contagiosa, maligna ni mortal.
- Reducir el estrés para evitar brotes. El ejercicio es beneficioso para ello.
- Conocer y evitar los factores desencadenantes (obesidad, quemaduras solares, estrés, traumatismos, rozaduras, tipos de fibras textiles, alcohol etc...)
- Tras baño secar sin frotar y aplicar cremas hidratantes (con piel aún húmeda)
- Usar geles de pH similar al de la piel, y champús suaves y fáciles de aclarar.
- No aplicar colonias/perfumes directamente sobre la piel (irritan y resecan)
- Ducharse para eliminar el cloro tras el baño en piscina e hidratación abundante.
- Evitar el alcohol y el tabaco (envejece la piel)
- Tomar el Sol es beneficioso (con moderación, porque también seca la piel)
- Apoyo familiar, laboral y social mediante la educación sanitaria
- Usar tejidos naturales, suaves como el algodón. La ropa clara disimula las escamas.
- Evitar tejidos artificiales o lanas, así como ropa con costuras, arrugas o etiquetas que produzcan roces. El abrigo excesivo también aumenta la irritación.
- Donde haya escamas evitar ropa muy ajustada.
- Se puede usar maquillaje, al llegar a casa desmaquillarse bien e hidratar abundantemente.
- Los esmaltes de uñas se pueden usar. Precaución con el quitaesmalte
- Es normal que el pelo se caiga durante los brotes, pero vuelve a salir.
- Evitar depilación con cera.
- Es aconsejable recortar bien las uñas y evitar las manicuras traumáticas que puedan dañar la superficie ungueal
- Utilizar calzado cómodo en los casos de psoriasis plantar, evitando rozaduras.

- Las sustancias medicamentosas deben ser aplicadas solo sobre la piel afectada, en poca cantidad y ejerciendo un masaje suave para favorecer su absorción
- Algunos medicamentos pueden tardar en ser efectivos, irritar la piel la primera vez o teñir/manchar la piel. Hay que saberlo y no desanimarse al inicio del tratamiento.

G. Sistema respiratorio

ASMA ²²

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

- En el caso de los niños, educarles sobre cómo deben actuar frente a los síntomas, implicando y educando también a su entorno (padres, profesores, cuidadores)
- No fumar
- Evitar las cosas que le empeoren el asma (los factores que desencadenan el asma). Por ejemplo la alta contaminación, el frío, el polen o el pelaje de los animales
- Aunque pueda ser un factor desencadenante no se debe evitar el ejercicio. Consulte a su médico sobre las diferentes medicinas que evitan los brotes debidos al ejercicio.
- Si el factor desencadenante es un alérgeno, consulte con su médico sobre vacunas antialérgicas.
- Los inhaladores facilitan que la medicina llegue directamente a los pulmones, no todos se usan igual, pídale al médico o farmacéutico que le muestre como usarlo correctamente.
- Cuando se inhalan corticoesteroides se pueden usar espaciadores o cámaras de inhalación para evitar que la medicina caiga en la boca o parte posterior de la garganta, disminuyendo así el riesgo posible candidiasis bucal.
- Enjuagarse la boca con agua tras la inhalación.
- Si necesita corticoides orales, pregunte a su médico por suplementos de calcio
- Llevar siempre un inhalador de alivio rápido. Usarlo si nota los síntomas de asma.
 - Si lo necesita más de 2 días por semana consulte a su médico
- No usar las medicinas de alivio rápido en lugar de las medicinas de control a largo plazo recetadas, dado que las de acción corta no reducen la inflamación.
- Llevar un registro de los síntomas, valor máximo de flujo para comprobar que el tratamiento pautado es eficaz.

EPOC ^{23, 24, 25}

La EPOC es una enfermedad pulmonar crónica, que produce dificultad respiratoria consecuencia de dos patologías normalmente combinadas en mayor o menor grado, la bronquitis crónica que produce tos con moco, y el enfisema que implica daño pulmonar.

- No fumar, esta es la principal causa de EPOC.
- Evitar el humo de tabaco, aire contaminado, polvo o vapores químicos.
- Vacúnese contra la gripe y la neumonía
- Realice sus actividades diarias con tranquilidad, si lo necesita pare o pida ayuda.
- Evitar temperaturas muy frías (use bufanda en el exterior) o muy calientes
- Es muy positivo hacer ejercicio diario, por ejemplo caminar
- Llevar siempre un broncodilatador de acción rápida
- Se recomienda hacer 5 comidas al día, y evitar comidas copiosas, dado que pueden producir sensación de falta de aliento o ahogo.

H. Sistema digestivo

REFLUJO GASTROESOFÁGICO ^{26, 27}

Es una afección en la cual los contenidos estomacales vuelven hacia atrás desde el estómago hacia el esófago (el conducto que va desde la boca hasta el estómago). Esto puede irritar el esófago y causa acidez gástrica y otros síntomas.

- Evitar acostarse después de las comidas. Unas 2 horas tras la ingesta
- Elevar la cabecera de la cama, unos 15 cm, solo si hay reflujo al tumbarse.
- No coloque almohadas, porque solamente consiguen flexionar el cuello. Es necesario elevar todo el tronco superior.
- No usar prendas ajustadas.
- No realizar comidas muy abundantes o copiosas
- Controlar el sobrepeso. La grasa presiona el abdomen y favorece el reflujo
- Eliminar o reducir el consumo de tabaco y alcohol.
- Reduzca las comidas y bebidas que disminuyen el tono del esfínter esofágico inferior como café, cítricos, bebidas gaseadas, fritos, cebolla o comida picante.
- Evite agacharse o hacer ejercicio inmediatamente después de comer.
- Reducir el estrés.

- Si es posible tome sus medicamentos con abundante agua, si alguno le produce reflujo consulte con su médico sobre la posibilidad de sustituirlo.
- Algunos fármacos habituales que pueden producirlo son el ácido acetilsalicílico, el ibuprofeno o naproxeno. Tome paracetamol para aliviar el dolor.

PATOLOGÍA ULCEROSA ²⁸

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

Recomendaciones:

- Evitar el alcohol y el tabaco, impiden la cicatrización de la úlcera.
- Evitar las frituras y las especias, así como las bebidas con gas.
- No se auto medique con antiinflamatorios, puede producirle una úlcera péptica.
- No tome bicarbonato sódico, es contraproducente.
- Aunque desaparezca el dolor, debe continuar el tratamiento
- Si observa un color extraño en las heces (negruzco) de olor característico y muy pegajosas, vaya al médico, puede estar en relación con una hemorragia digestiva

ESTREÑIMIENTO ^{28, 29}

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

Recomendaciones:

- Evite tomar laxantes por su cuenta (es probable que luego exista efecto rebote).
- Si le han pautado laxantes en polvo puede enmascarar su sabor con leche o zumo
- Es más fácil defecar si coloca un pequeño taburete para apoyar sus pies, esta es la postura óptima para favorecer el proceso.
- Incremente el contenido de fibra (fruta, cereales, verdura...) en su dieta.
- Evite alimentos que estriñan, como pueden ser los plátanos.
- Siga el tratamiento según esté pautado y evite el consumo de laxantes a diario.
- Realice con regularidad ejercicio físico, le ayudará a mejorar el estreñimiento.
- No se alarme si un día no realiza deposición, se considera que el ritmo intestinal es normal mientras se realice al menos, una deposición cada tres días.
- Tomar al día unos 2 litros de agua le ayudará a mejorar el ritmo intestinal

HEMORROIDES ³⁰

Irritación e hinchado de las venas de la parte baja del recto, debido al aumento de la presión.

- Baños de asiento, con agua tibia durante 15 minutos, 2-3 veces al día
- Puede aplicar frío (por ejemplo mediante un baño) para aliviar el dolor
- No se rasque, puede dañar la piel e irritar más, además de producir nuevas infecciones.
- Mantenga limpia la zona, es mejor usar toallitas de bebé que papel higiénico.
- Usar ropa interior de algodón
- Si va a pasar tiempo sentado, use un cojín tipo rosquilla y levántese cada hora
- Evite el estreñimiento, siguiendo los consejos del apartado anterior.

I. Sistema Endocrino

DIABETES MELLITUS TIPO II ³¹

La diabetes es una enfermedad crónica, debido a niveles elevados de glucosa en sangre.

- Mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y fibra. Reducir el consumo de grasas saturadas y azúcar.
- Lo ideal es realizar 5 comidas al día (no saltárselas) y evitar comidas copiosas.
- El alcohol se puede consumir con moderación, evitando licores.
- La práctica regular de actividad física como caminar, nadar o montar en bici durante 30 minutos 5 días a la semana es la mejor medicina contra la diabetes.
- Llevar siempre azucarillos, galletas, zumos o caramelos para tratar rápidamente los síntomas de hipoglucemia, tales como mareos, sudor frío o temblores.
- Con un buen control las complicaciones se reducen mucho, controle sus niveles de azúcar en sangre, su tensión arterial, su colesterol y baje de peso si es necesario.
- No fume
- Debe tener especial cuidado con sus pies, recorte sus uñas con mucho cuidado (es mejor usar una lima), use calzado cómodo, calcetines de algodón y mantenga una buena higiene. Nunca trate de quitarse los callos usted mismo, ante cualquier señal de peligro (pus bajo las uñas, cambio de color, frialdad, sensibilidad o dolor) acuda inmediatamente al médico.
- Es importante tomar su medicación tal como se la han pautado.

- Es recomendable controlar periódicamente su glucemia, si es muy elevada consulte con su médico.

HIPERCOLESTEROLEMIA^{28, 32}

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

- Modificar sus hábitos dietéticos, tomar una dieta baja en grasas saturadas (bollería, manteca y grasas animales), siendo la fuente ideal de grasa el pescado y el aceite de oliva e incrementar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Evitar las comidas rápidas y los alimentos precocinados.
- Evitar la vida sedentaria y el sobrepeso, realizando ejercicio de forma regular.
- Si fuma, abandone el hábito tabáquico. Reduzca el consumo de alcohol.
- Vigile otros factores de riesgo cardiovascular: hipertensión arterial y diabetes mellitus, siguiendo los consejos de apartados anteriores.
- Siga fielmente su tratamiento en el horario indicado (normalmente después de la cena) y no abandone la medicación aunque se encuentre bien.

HIPOTIROIDISMO³³

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

- Al inicio del tratamiento el médico ajustará basándose en su estado y niveles de hormona la dosis que le prescribe. Es necesario tras esto hacerse al menos un control anual y acudir a su médico si nota síntomas de hipo/hipertiroidismo.
- No deje de tomar el medicamento incluso cuando se sienta mejor.
- Lo que come puede cambiar la manera como el cuerpo absorbe el medicamento para la tiroides. Hable con el médico si toma productos de soja o ricos en fibra.
- El medicamento para la tiroides funciona mejor con el estómago vacío, se debe tomar al menos media hora antes de desayunar.
- Espere al menos 4 horas después de tomar hormona tiroidea antes de tomar suplementos de fibra, calcio, hierro, multivitaminas, antiácidos de hidróxido de aluminio, colestipol o medicamentos que se unen a los ácidos biliares.
- Mantener una dieta equilibrada, el hipotiroidismo provoca una tendencia a aumentar de peso. Seguir una dieta baja en grasa y rica en frutas y verduras. El pescado es una fuente rica de yodo, esencial para el correcto funcionamiento de la tiroides.

CONCLUSIONES

1. Se ha elaborado una guía dónde se recopilan consejos, recomendaciones y advertencias eficaces en el tratamiento no farmacológico que sirven de ayuda para prevenir posibles complicaciones de la patología, así como mejorar y complementar el tratamiento de sus síntomas y en algunos casos resolver la patología.
2. Mediante esta guía se pone a disposición del lector un material para la educación sanitaria accesible y de fácil lectura, que fomente la Salud Pública, aumentando la promoción y protección de la salud, lo que supone una mejora en la calidad de vida de los pacientes
3. Unos hábitos de salud adecuados, generalmente basados en una dieta equilibrada, no fumar y practicar ejercicio de manera regular son el mejor complemento para el tratamiento o la prevención de cualquier patología, como se puede observar a la vista de los resultados.
4. Este trabajo pretende ser de ayuda en la mejora de la atención farmacéutica, situando al farmacéutico como personal sanitario de referencia en la consulta sobre hábitos de vida saludables y cómo mejorar la eficacia de los tratamientos.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Academy of Sleep Medicine. Estados Unidos [Página principal de internet]. [Actualizado 4 Marzo 2015, citado 5 diciembre de 2016]. Disponible en: <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/insomnia>
2. Ministerio de Sanidad y Política social. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención [Monografía en internet]. Madrid: Ministerio de Ciencia e Innovación; 2009 [acceso 5 diciembre 2016]. Disponible en: http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf
3. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 21 Mayo 2016, citado 6 diciembre 2016] [Aprox. 4 pantallas] disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000757.htm>
4. Clínica Universidad de Navarra [Página principal en internet] [citado 10 enero 2017] disponible en: <http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-alzheimer>

5. Guía para quienes cuidan a personas con Alzheimer | Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento [Internet] [actualizado 5 enero 2017, citado 10 de enero 2017]. Disponible en: <http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/guia-quienes-cuidan-personas-alzheimer>
6. Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la hipertensión [internet] [citado 6 diciembre 2016] disponible en: www.who.int/features/qa/82/es/
7. Universidad de Alicante [Página principal internet] [citado 6 diciembre 2016] disponible en: <https://sp.ua.es/es/formacion-e-informacion/informacion/consejos-para-personas-con-hipertension-arterial.html>
8. Comunidad de Madrid. Recomendaciones dietético-nutricionales para pacientes con cardiopatía isquémica [Monografía en internet]. Madrid: Consejería de Sanidad.[acceso 7 diciembre 2016] Disponible en: www.madrid.org
9. Dirección General de Organización de las Prestaciones Sanitarias Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias. Guía de recomendaciones clínicas. Disponible en: <http://almacen-gpc.dynalias.org/publico/cardiopatia%20isquemica%20PRINCAST%202005.pdf>
10. National Heart, Lung and Blood Institute. Tratamiento Anemia [Página principal internet] [Acceso 3 enero 2017] [Aprox. 5 pantallas] disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/anemia/treatment>
11. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 11 Mayo 2015, citado 13 diciembre 2016] [Aprox. 3 pantallas] disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001511.htm>
12. Institut Ferrán de Reumatología [citado 15 diciembre 2016] disponible en: <http://www.institutferran.org/artrosis.htm>
13. Asociación Zamorana de Traumatología y Cirugía Ortopédica [citado 15 diciembre 2016] disponible en: <http://www.traumazamora.org/infopaciente/artrosis.htm>
14. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 18 octubre 2015, citado 23 noviembre 2016] [Aprox. 6 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000360.htm>
15. Arthritis Foundation [Página principal internet] [acceso 23 noviembre 2016] [Aprox. 8 pantallas] disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/tendinitis/>
16. Infocistitis [Página principal internet] [Acceso 11 enero 2017] [Aprox. 3 pantallas] disponible en: <http://cistitiderepeticion.com/prevenir-cistitis-prevencion/>

17. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 9 Septiembre 2015, citado 2 diciembre 2016] [Aprox. 2 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000391.htm>
18. National Health Service. UK. [Página principal internet] [Actualizado 15 Agosto 2016, citado 2 diciembre 2016] [Aprox. 5 pantallas] disponible en: <http://www.nhs.uk/Conditions/Kidney-disease-chronic/Pages/living-with.aspx>
19. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 22 Septiembre 2015, citado 2 diciembre 2016] [Aprox. 5 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002442.htm>
20. Dra. Pérez, Montserrat [Página principal en internet] España: revista Psoriasis nº38 c2004 [actualizado 28 Dic 2016, citado 7 Enero 2017] Disponible en: http://www.accionpsoriasis.org/images/2014/PDF/Articulo%20Higien%20en%20Psoriasis_Dra%20Montse%20Perez_Revista%2038.pdf
21. Dr. Raposo Simón, Carlos, apuntes Atención Farmacéutica en Psoriasis, Universidad Complutense de Madrid Curso 2015-2016
22. National Heart, Lung and Blood Institute. Asthma [Página Principal Internet] [Acceso 23 diciembre 2016] [Apróx. 6 pantallas] disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/asthma/treatment>
23. Video sobre qué es la EPOC cedido por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) disponible en <http://www.webconsultas.com/epoc/epoc-519>
24. National Heart, Lung and Blood Institute. EPOC. [Página principal internet] [Acceso 23 diciembre 2016] [Aprox. 5 pantallas] disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/copd/livingwith>
25. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 22 junio 2015, citado 14 diciembre 2016] [Aprox. 4 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000091.htm>
26. Clínica Universidad de Navarra [Página principal en internet] [citado 21 diciembre 2016] <http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/consejos-evitar-reflujo-gastroesofagico>
27. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 28 Enero 2016, citado 14 diciembre 2016] [Aprox. 2 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000265.htm>

28. FEFE y Ratiopharm. Atlas de Comunicación de Atención Farmacéutica. Editores Médicos, S.A. EDIMSA. 2006.
 29. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 22 Julio 2015, citado 15 diciembre 2016] [Aprox. 3 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000120.htm>
 30. Dra. J. Martin Laura [Página principal de internet] [2 pantallas] [Acceso 9.01.2017] Disponible en: <http://www.webmd.com/digestive-disorders/hemorrhoid-home-care#2>
 31. Consejos básicos sobre autocuidados para pacientes con Diabetes tipo II, Sociedad madrileña de medicina familiar y comunitaria, Instituto de Salud Carlos III, dirección general de atención primaria de la Comunidad de Madrid, disponible en http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1142499652684&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&site=ComunidadMadrid
 32. Garriga, M. Montagna, C. Fundación Española del Corazón [Página principal internet] [acceso 5 enero 2017] disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta/1171-dieta-colesterol-alto-hipercolesterolemia.html>
 33. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus [Página principal en internet] [Actualizado 23 Abril 2015, citado 3 Enero 2017] [Aprox. 2 pantallas] disponible en <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000353.htm>
-