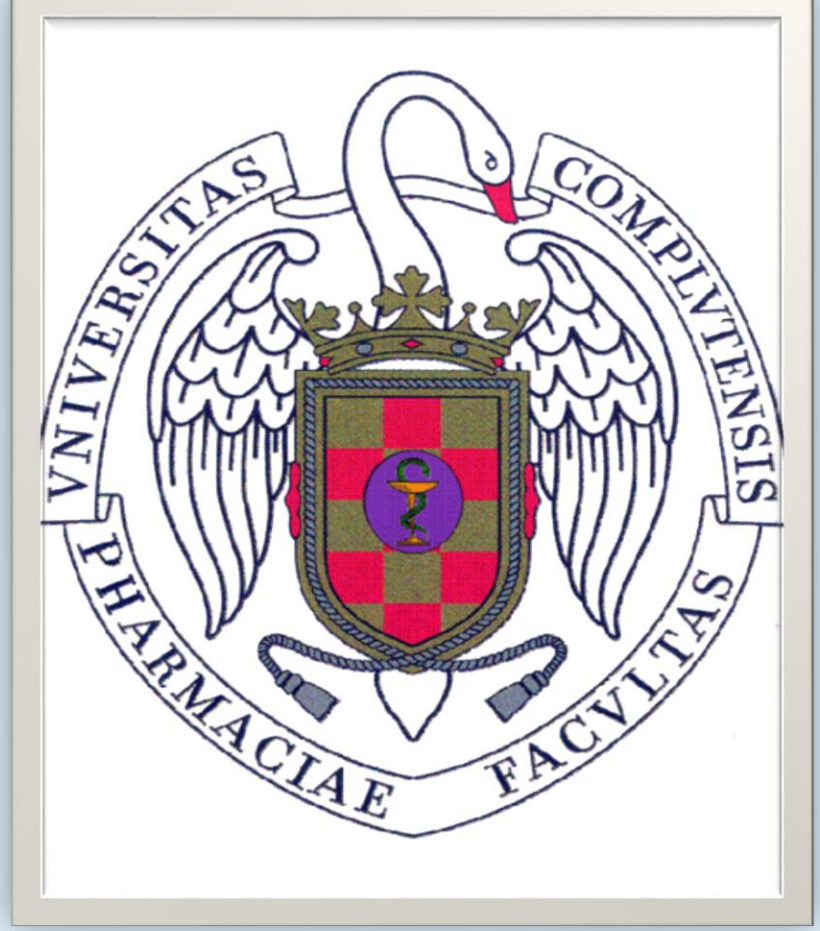


# TRATAMIENTO COADYUVANTE NO FARMACOLÓGICO EN ENFERMEDADES DE ELEVADA PREVALENCIA

Autor: Barnes Torices, E

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.



## INTRODUCCIÓN

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.

## Justificación

Facilitar el acceso a un material de consulta rápida que incluye recomendaciones, consejos y advertencias que deben acompañar a cualquier dispensación de medicamentos para aumentar la eficacia de estos. En algunos casos el tratamiento no farmacológico es más efectivo que cualquier medicación, por lo que resulta necesario concienciar al paciente de ello, siendo el farmacéutico una pieza fundamental en esta labor.

## Objetivos

1. Elaborar una guía donde se recopilen recomendaciones, consejos y advertencias eficaces para el tratamiento no farmacológico
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.

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 (NHI)



## Resultados

Se han analizado y recopilado 200 consejos de salud eficaces en 21 patologías diferentes, englobadas en los diferentes grupos terapéuticos



### Diabetes mellitus tipo II

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

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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. 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.
- ETC...

Trastornos del sistema nervioso

Trastornos cardiovasculares

Trastornos del metabolismo

Trastornos del aparato urinario

Trastornos del aparato digestivo

Trastornos del sistema respiratorio

Trastornos musculoesqueléticos

Trastornos del aparato reproductor

Trastornos piel y mucosas

## Conclusiones

1. Se ha elaborado una guía donde 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

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 [www.madrid.org](http://www.madrid.org)