

ÍNDICE

Presentación.	3
Prólogo.	4
Introducción.	5
Índice.	6

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

Recomendaciones para pacientes con hipertensión arterial.	11
Recomendaciones para pacientes con varices en las piernas.	12
Medias de compresión elástica. (Personal sanitario).	13

PROBLEMAS ENDOCRINO-METABÓLICOS

Diabetes.	
• Controles y objetivos en diabetes tipo 2.	14
• Dieta en diabetes tipo 2.	15
• Ejercicio en diabetes tipo 2.	16
• Cuidado del pie diabético.	17
• Hipoglucemia en diabetes tipo 2.	18
• Hiperglucemia en diabetes tipo 2.	19
• Autoanálisis de glucemia capilar.	20
• Hojas de registro de los autocontroles de glucemia.	21
• Administración de glucagón.	22
• Administración de insulina.	23
Hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.	
• Hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia. Objetivos y recomendaciones.	24
• Recomendaciones dietéticas en hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia.	25
Obesidad.	
• Información y recomendaciones generales sobre la obesidad.	26
• Encuesta para detectar alteraciones en los hábitos de consumo 1. Hábitos dietéticos.	27
• Encuesta para detectar alteraciones en los hábitos de consumo 2. Frecuencia de consumo.	28
• Encuesta para detectar alteraciones en los hábitos de consumo 3. Recordatorio de 24 h.	29
• Recomendaciones dietéticas para pacientes con obesidad.	30

• Dietas personalizadas. Pacientes con sobrepeso.	31
• Dietas personalizadas. Pacientes con obesidad.	32
• Recomendaciones generales sobre el ejercicio físico.	33
• Ejercicio físico personalizado 1 y 2.	34
Dieta en pacientes con hiperuricemia.	36

ANEXO DIETAS

Dieta de 1000 Kcal.	37
Dieta de 1250 Kcal.	38
Dieta de 1500 Kcal.	39
Dieta de 1750 Kcal.	40
Dieta de 2000 Kcal.	41
Dieta de 2250 Kcal.	42
Dieta de 2500 Kcal.	43
Dieta de 2750 Kcal.	44
Dieta de 3000 Kcal.	45

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Resfriado común.	46
Gripe.	47
Dispositivos de inhalación. Sistemas. Técnicas de uso.	
• Dispositivos de inhalación en cartucho presurizado (MDI).	48
• Dispositivos de inhalación MDI con autodisparo:	
– Sistema Autohaler®	49
– Sistema Easy-beath®	50
• Dispositivos de inhalación en polvo seco multidosis:	
– Sistema Turbuhaler®	51
– Sistema Accuhaler®	52
– Sistema Novolizer®	53
• Dispositivos de inhalación en polvo seco monodosis:	
– Sistema Aerolizer®	54
– Sistema Handyhaler®	55
• Cámaras para inhalación.	56

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Estreñimiento crónico.	57
Reflujo gastro-esofágico.	58
Dispepsia (gases, meteorismo, digestiones pesadas.).	59
Diarrea aguda.	60
Hemorroides.	61

PROBLEMAS GÉNITO-URINARIOS.

Incontinencia urinaria.	
• Cuestionario para detectar casos de incontinencia urinaria.	62
• Cuestionarios para la orientación diagnóstica de la incontinencia urinaria.	63
• Recomendaciones generales para los pacientes con incontinencia urinaria.	64
• Incontinencia urinaria de urgencia o mixta. Técnicas de reeducación vesical.	65
• Incontinencia urinaria de esfuerzo o mixta. Técnicas de potenciación de la musculatura del suelo pélvico.	66
• Diario miccional.	67
• Pañales o absorbentes de incontinencia de orina.	68
• Elección del tipo de absorbente de incontinencia de orina. (Personal sanitario).	69
Cólico nefrítico.	
• Cólico nefrítico. Recomendaciones generales.	70
• Cálculos de oxalato cálcico.	71
• Cálculos de ácido úrico.	72

PROBLEMAS OSTEOMUSCULARES

Osteoporosis.	73
Tabla de contenido de calcio en la dieta.	74
Artrosis.	75
Artrosis de mano.	76
Artrosis en articulaciones de: cadera, rodilla, tobillo y pie.	77
Cervicalgia aguda.	78
Cervicalgia aguda. Ejercicios.	79
Lumbalgia aguda.	80

SALUD MENTAL

Recomendaciones para la promoción de la salud mental 1 y 2.	81
Insomnio.	83
Crisis o ataque de pánico.	84
Ejercicios de relajación.	
• Técnica de relajación rápida.	85
• Técnica de relajación progresiva.	86
• Técnica de relajación de Benson.	87

TRASTORNOS ADICTIVOS

Tabaquismo.	
• Consejos generales para dejar de fumar.	88
• Recomendaciones para afrontar los primeros días sin fumar 1 y 2.	89
• Recomendaciones para paliar el síndrome de abstinencia a la nicotina.	91
• Chicle de nicotina y su correcta utilización.	92
• Parche de nicotina y su correcta utilización.	93
• Cómo mantenerse en el empeño de dejar de fumar los primeros meses.	94

ATENCIÓN A LA MUJER

Métodos anticonceptivos.	
• Uso del preservativo masculino.	95
• Anticoncepción de emergencia. Píldora del día después.	96
• Métodos anticonceptivos. La píldora 1 y 2.	97
• Métodos anticonceptivos. Minipíldora.	99
• Métodos anticonceptivos. El parche.	100
• Métodos anticonceptivos. El anillo vaginal.	101
Embarazo.	
• Controles sanitarios durante el 1º, 2º y 3º trimestres del embarazo.	102
• Consejos en el embarazo 1 y 2.	104
Lactancia.	
• Lactancia materna 1 y 2.	106
• Lactancia artificial 1 y 2.	108

Menopausia.

- Actividades preventivas para la salud en la mujer durante el climaterio. 110
- Cuestionario para detectar problemas de salud en el climaterio. 111
- Los sofocos. 112
- Incontinencia urinaria. *(Ver en el apartado de "Genito- Urinario", pág. 62).*
- Osteoporosis. *(Ver en el apartado de "Osteomuscular", pág. 73).*

Violencia de género.

- Hoja informativa para las pacientes víctimas de una agresión. 113

ATENCIÓN AL ADOLESCENTE

Uso del preservativo masculino. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pag. 95).*

Infecciones de transmisión sexual. 114

Anticoncepción de emergencia. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pág. 96).*

Métodos anticonceptivos. La píldora 1 y 2. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pág 97)*

Métodos anticonceptivos. Minipíldora. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pág 99).*

Métodos anticonceptivos. El parche. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pág 100).*

Métodos anticonceptivos. Anillo vaginal. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pág 101).*

ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES

Paciente polimedicado 1 y 2. 115

Prevención de caídas en el anciano. 117

Protégete del calor. 118

Problemas que puede producir el calor y cómo debemos actuar. 119

Menopausia. *(Ver en el apartado "Atención a la Mujer", pág 110).*

Incontinencia urinaria. *(Ver en el apartado de "Genito-Urinario", pág 62).*

Pañales o absorbentes de incontinencia de orina. *(Ver en el apartado de "Genito-Urinario", pág 68).*

SALUD ORAL

Higiene oral. 120

USO RACIONAL DEL MEDICAMENTO

Medicamentos por principio activo. Medicamentos genéricos. 121

Sustitución de medicamentos. 122