

COORDINACIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO:

Erika Montes Gómez (Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria)

AUTORES

Erika Montes Gómez.
Buenaventura Fernández San José.
Carlos Marrero Delgado.
Gustavo Moreno Valentín.
Amparo Gómez Rodríguez de Acuña.
José Juan Alemán Sánchez.
Leonor Núñez Chicharro.
M^a Dolores Castillo Blanco.

Alicia de la Puerta Rubio.
Mercedes Plasencia Núñez.
José Alberto Aguiar Bautista.
Pablo Suárez Llanos.
Amparo Rodríguez Segovia.
Alberto Talavera Déniz.
C. Lidia Díaz González.

AUTORES POR CAPÍTULOS:

PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

Erika Montes Gómez.
Carlos Marrero Delgado.
José Juan Alemán Sánchez.
Buenaventura Fernández San José.
José Alberto Aguiar Bautista.

PROBLEMAS ENDOCRINO-METABÓLICOS

Erika Montes Gómez.
Carlos Marrero Delgado.
José Juan Alemán Sánchez.
Buenaventura Fernández San José.
Pablo Suárez Llanos.
José Alberto Aguiar Bautista.

PROBLEMAS RESPIRATORIOS

Erika Montes Gómez.
Leonor Núñez Chicharro.
Amparo Gómez Rodríguez de Acuña.
Buenaventura Fernández San José.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Erika Montes Gómez.
Amparo Gómez Rodríguez de Acuña.
Leonor Núñez Chicharro.
Buenaventura Fernández San José.
Mercedes Plasencia Núñez.

PROBLEMAS GÉNITO-URINARIOS

Erika Montes Gómez.
Amparo Gómez Rodríguez de Acuña.
Leonor Núñez Chicharro.
Buenaventura Fernández San José.

PROBLEMAS OSTEOARTICULARES

Erika Montes Gómez.
Carlos Marrero Delgado.
Gustavo Moreno Valentín.
Buenaventura Fernández San José.

SALUD MENTAL

Erika Montes Gómez.
Carlos Marrero Delgado.
C. Lidia Díaz González.
Gustavo Moreno Valentín.
Buenaventura Fernández San José.

ATENCIÓN A LA MUJER

Erika Montes Gómez.
Alicia de la Puerta Rubio.
M^a Dolores Castillo Blanco.
Buenaventura Fernández San José.
Gustavo Moreno Valentín.

ATENCIÓN A ADOLESCENTES

Erika Montes Gómez.
Buenaventura Fernández San José.
Gustavo Moreno Valentín.

ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES

Erika Montes Gómez.
Buenaventura Fernández San José.
Gustavo Moreno Valentín.

USO RACIONAL DEL MEDICAMENTO

Buenaventura Fernández San José.
Erika Montes Gómez.
Alberto Talavera Déniz.
Amparo Rodríguez Segovia.

ILUSTRACIÓN:

Maluli Eulate

EDICIÓN:

Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad
Servicio Canario de la Salud.
Dirección General de Farmacia.

DEPÓSITO LEGAL: GC-107-2011

ISBN: 978-84-606-5298-4

Presentación

En el momento en que redacto estas líneas, la Comunidad Autónoma de Canarias acaba de culminar la implantación de la receta electrónica en todas las áreas de salud, convirtiéndose así en una de las comunidades pioneras de todo el Estado en el desarrollo de un sistema que nos permitirá mejorar la eficacia de la prescripción farmacológica, la atención a los pacientes y la operatividad del sistema público de salud.

La receta electrónica es uno de los principales instrumentos que hemos desarrollado dentro de las políticas de Uso Racional del Medicamento que, en coordinación con el Consejo Interterritorial de Sanidad, tratamos de impulsar desde esta Consejería.

Bajo la coordinación de la Dirección General de Farmacia del Gobierno de Canarias, una docena de profesionales ha elaborado estas "Hojas informativas y recomendaciones para entregar a pacientes", un documento con contenidos en tratamientos no farmacológicos que, en un lenguaje directo y sencillo, tiene como destinatario último al usuario del Servicio Canario de la Salud.

Se trata de una herramienta igualmente útil para los médicos, que accederán desde su consulta a la edición digital de la obra y podrán imprimir para cada paciente, la información y recomendaciones prácticas que en cada caso precise.

El estilo de vida es, por delante de los factores biológicos, las condiciones medioambientales y el sistema de asistencia sanitaria, el determinante básico de la salud y de la mortalidad, según señalaba ya en 1974 el Informe Lalonde. Sin renunciar al tratamiento farmacológico, cuando éste sea necesario, es fundamental seguir implementando las recomendaciones higiénico-dietéticas contenidas en las propias guías de práctica clínica.

Canarias va a ser pionera también en la edición y uso de estas hojas informativas, que estoy seguro, serán de enorme utilidad en las consultas de Atención Primaria del Servicio Canario de la Salud.

Sólo me resta agradecer y felicitar a todos los profesionales que han participado en la elaboración de esta guía y a quienes, desde la Dirección General de Farmacia, han coordinado e impulsado el trabajo.

Fernando Bañolas Bolaños.
Consejero de Sanidad.
Gobierno de Canarias.

Prólogo

La Consejería de Sanidad a través de la Dirección General de Farmacia del Servicio Canario de la Salud, intenta desde hace varios años, contribuir a la mejora de la calidad de la prescripción con criterios de eficacia, efectividad y eficiencia. Para ello ha centrado su atención en fomentar la formación médica continuada en el uso adecuado de los medicamentos, mediante cursos presenciales, información on-line, uso de guías farmacoterapéuticas, boletines y otros métodos.

Por otro lado era necesario proporcionar a los médicos un instrumento de ayuda a la hora de informar a sus pacientes sobre el uso adecuado de los medicamentos prescritos, para lograr una mayor adhesión terapéutica. Como es sabido, en el tratamiento de la mayoría de las enfermedades y en especial las patologías crónicas, no basta simplemente con tomar la medicación correcta, sino que es necesario acompañar el tratamiento farmacológico de mejoras en los estilos de vida. Estos estilos de vida saludable pueden ser en algunos casos los únicos necesarios.

Este documento pretende, de esta manera, ser un instrumento que ayude a una mejora en la comunicación entre el médico y el paciente, por lo que utiliza un estilo sencillo y comprensible, huyendo de terminología técnica. Se pretende contribuir a que los profesionales logren una mayor implicación de los pacientes en el control de sus problemas de salud, fomentando una mayor autonomía y responsabilidad.

Queremos agradecer a los autores el esfuerzo realizado para la elaboración del presente documento y esperamos que muchas de las hojas sean de utilidad a profesionales y pacientes para complementar la información proporcionada en la consulta.

Buenaventura Fernández San José.
Director General de Farmacia.
Servicio Canario de la Salud.

Introducción.

Las medidas higiénico dietéticas son elegidas como tratamiento de elección por las guías de práctica clínica en la mayor parte de los problemas de salud, y no deberían abandonarse cuando se instaura un tratamiento farmacológico, ya que este tipo de medidas han demostrado reducir sensiblemente la morbimortalidad, sobre todo en las enfermedades crónicas y en las de origen cardiovascular. Por tanto fomentar y mantener los buenos hábitos higiénico dietéticos, debería formar parte esencial del tratamiento en cualquier caso.

Es bien sabido que los hábitos adquiridos en el estilo de vida, son difíciles de modificar y se requiere de constancia por parte del profesional sanitario y del propio paciente, el cual tendrá que estar bien informado e implicado en las medidas que le podrían resultar beneficiosas, para intentar así que estas entren a formar parte de su rutina diaria.

Este documento pretende ser una herramienta de información en temas sanitarios dirigido a la población no pediátrica. Se ha intentado utilizar en todo momento un lenguaje sencillo y fácilmente comprensible para el usuario. Incluye hojas informativas y recomendaciones dirigidas a pacientes y algunos cuestionarios que facilitan la transmisión de información entre este y el personal sanitario. Los contenidos contemplan aspectos relacionados con información básica sobre distintos problemas de salud, objetivos que se pretenden alcanzar, recomendaciones concretas para conseguirlo, se informa sobre las posibles complicaciones que pudieran acontecer en el transcurso de un proceso y por las cuales el paciente debería consultar con los servicios sanitarios.

Esta herramienta de trabajo no pretende, ni debe sustituir al consejo médico, y debería ir siempre acompañada de las aclaraciones e instrucciones personalizadas que el personal sanitario considere en cada caso.