

UT 4: DESARROLLO DE PROGRAMAS RELACIONADOS CON LA HIGIENE ALIMENTARIA, SEXUAL, CONSUMO CORRECTO DE MEDICAMENTOS Y DROGODEPENDENCIAS

1. LA OFICINA DE FARMACIA Y LOS HÁBITOS DE HIGIENE
2. HIGIENE ALIMENTARIA: LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES
3. HIGIENE SEXUAL
4. EL CONSUMO CORRECTO DE MEDICAMENTOS
5. LAS DROGAS DE ABUSO Y SU CONSUMO

1. LA OFICINA DE FARMACIA Y LOS HÁBITOS DE HIGIENE

Cuando hablamos de hábitos de higiene nos referimos a HÁBITOS SALUDABLES O SANAS COSTUMBRES que el ser humano ha conocido y seguido desde hace tiempo, si bien en la actualidad algunos de ellos se están abandonando (por ejemplo los referidos a la alimentación). Desde la OF podemos divulgar estos hábitos entre los clientes lo que contribuirá a mejorar su salud.

2. HIGIENE ALIMENTARIA: “HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES”

Recuerdo de la composición de los alimentos: los alimentos se componen de :

- Agua
- Minerales
- Vitaminas
- Hidratos de carbono/glúcidos
- Proteínas
- Grasas/lípidos

Y en una dieta equilibrada los principios inmediatos se deben repartir de la siguiente manera.

55%	Hidratos de carbono
30%	Lípidos
15%	Proteínas

Sabiendo que:

1 g. De proteínas →	4kcal.
1 g. De lípidos →	9kcal.
1 g. De hidratos de carbono →	4kcal.

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SALUDABLE

• Desayuno

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día.

Entre sus beneficios están:

- asegura la ingesta adecuada de nutrientes

- ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana
- mejora el rendimiento físico y mental

Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas y galletas y fruta.

- **Media mañana**

A media mañana se recomienda un bocadillo, una fruta o un yogur.

- **Comida**

La comida es la segunda toma más importante. Debe contener algo de verdura, un alimento rico en proteínas y alguno rico en carbohidratos complejos. La comida siempre la podemos acompañar con pan, y se puede tomar un postre lácteo o fruta.

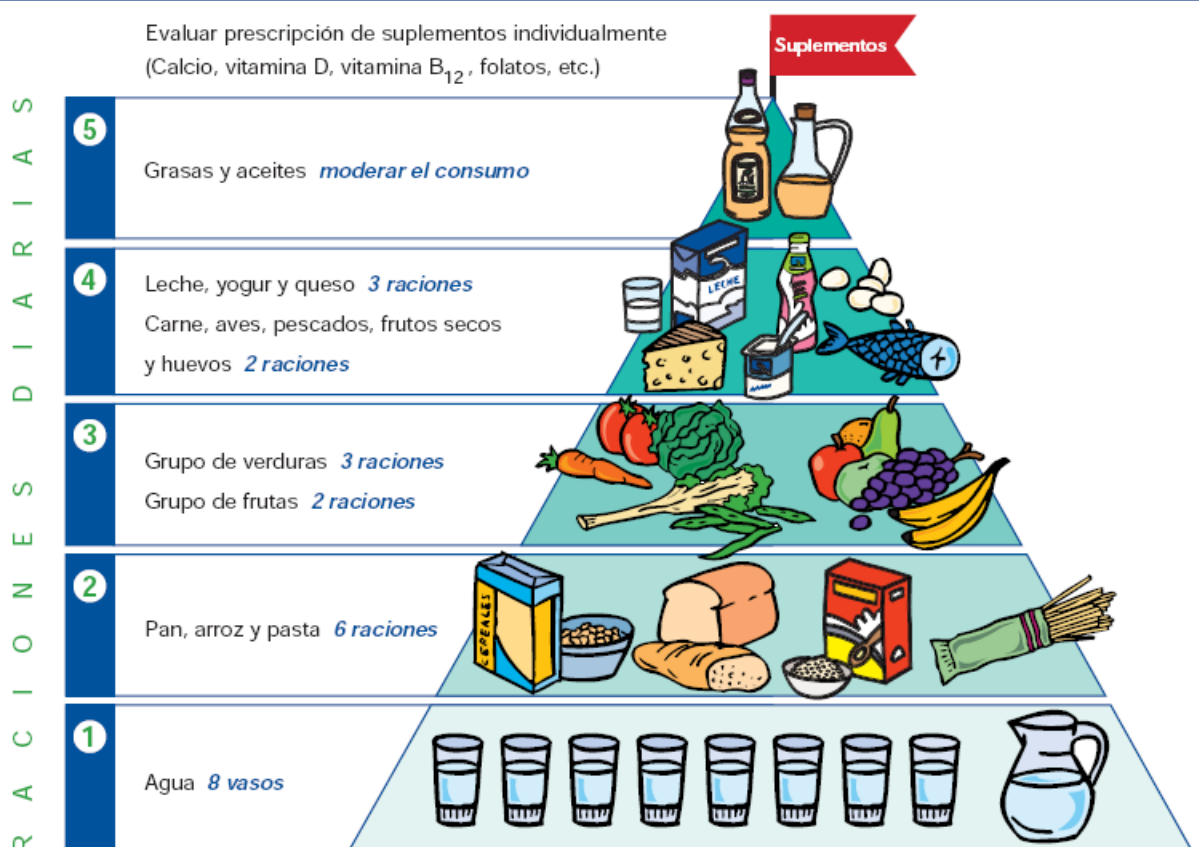
- **Merienda**

Se puede tomar: un pequeño bocadillo, zumo, batido, galletas o fruta.

- **Cena**

La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Como fuente de proteínas es mejor pescado, pollo o tortilla. Si se tiene hambre antes de dormir se puede tomar un vaso de leche o zumo.

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



SENC, 2001

Cereales y féculas (pan , arroz, pasta, cereales en copos)

Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibra, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Es preferible que sean integrales.

Existen dos tipos de carbohidratos, los **complejos** presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los **simples** como el azúcar. En nuestra dieta deben existir un predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra, y regulan la absorción de glúcidos y lípidos.

Fibra

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. La fibra alimentaria se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multicereales).

Efectos saludables de la fibra:

- Regula la función intestinal.
- Retarda la digestión y absorción de los carbohidratos, retrasando así, los niveles de glucosa en sangre.
- Mejora los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad o LDL (conocido como colesterol malo).
- La fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías y tiene un efecto saciante que ayuda a controlar el peso.

Frutas y verduras

Generalmente llamamos “frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas.

Las frutas y verduras son alimentos ricos en agua, carbohidratos, minerales y vitaminas. También son ricas en antioxidantes y fibra, lo que las hace indispensables en una dieta equilibrada y variada.

Se recomienda el consumo regular, equivalente a 5 raciones al día de frutas y/o verduras.

Es recomendable escoger frutas y verduras de temporada. Son más baratas, están en su punto ideal de maduración.

Hay que tener en cuenta que una ración de zumo no puede sustituir una pieza de fruta.

Las frutas pueden tomarse como tentempié o como merienda o bien, como postre o aperitivo.

Carnes, lácteos, pescado y huevos

Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un macronutriente imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Legumbres y frutos secos

Aportan proteínas de origen vegetal y fibra. Las legumbre además aportan hidratos de carbono complejos y los frutos secos grasas instauradas.

Grasas o lípidos

Mejor con moderación

La grasa es un tipo de nutriente. Se necesita un poco de grasa en la dieta pero no demasiada. La grasa es una fuente de energía(un gramo de grasa aporta 9 calorías). No todas las grasas son iguales. Se debe intentar evitar las grasas que aumentan las cifras de colesterol “malo”(LDL)(y por lo tanto la incidencia de enfermedades cardiovasculares) en sangre como son:

- Las grasas saturadas como la mantequilla y otros derivados de la leche y la grasas de las carnes.
- Las grasas *trans*, que se encuentran en las grasas vegetales, ciertas margarinas, galletas saladas y dulces, los bocadillos y otras comidas hechas o fritas con aceites parcialmente hidrogenados

Por otro lado es imprescindible consumir grasas porque:

- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.

Se debe priorizar el consumo de aceites de origen vegetal,preferiblemente de aceite de oliva virgen y reducir el consumo de grasas de origen animal porque aportan una mayor cantidad de grasas saturadas (excepto la grasa de pescado).

Para saber qué grasas ingerimos se deben leer las etiquetas de los alimentos. Esto ayudará a escoger aquellos alimentos que tienen menor cantidad de grasas saturadas.

El Agua

Indispensable para la vida

Hay que consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día

Comida rápida, refrescos,golosinas

Deben evitarse y consumirse con mucha moderación, nunca de forma habitual, tanto en adultos como en niños.

Dieta Mediterránea

En los últimos 30 años, se han llevado a cabo estudios que han puesto de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tienen menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Se empezó a investigar las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades.

La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de aceite de oliva, pan, frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres, pescados, huevos, queso, yogur, pasta y arroz. Esta dieta se acompaña de un estilo de vida activo y saludable, en la que se realiza ejercicio físico diario (paseos, deporte). La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario variado y equilibrado, que aporta grandes beneficios para nuestra salud.

Decálogo saludable

1. Elige una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. Come todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
3. Incluye en tu alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
4. Respeta tus horas de comida; recuerda que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
5. Modera el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión
6. ¡¡¡Disfruta de la comida!!!, comparte los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
7. No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
8. Evita el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, pero si no puedes evitarlo, escoge alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
9. Toma suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
10. Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día. No es necesario que te apuntes a un gimnasio o que formes parte de un club deportivo... basta con aumentar actividades como caminar, colaborar con las tareas domésticas, salir a bailar, dar un paseo con tus amigos o si tienes perro sal a caminar con él.

3. HIGIENE SEXUAL

Este apartado abarcaría dos aspectos:

- A) El control de los embarazos no deseados mediante el uso de métodos anticonceptivos .
- B) La prevención de la transmisión de enfermedades en las relaciones sexuales:

Las enfermedades de transmisión sexual

Hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Toda persona** que tenga contacto sexual—sexo vaginal, anal u oral—con otra persona, puede contraer una enfermedad de transmisión sexual.
- Las enfermedades de transmisión sexual se producen a partir de infecciones provocadas por **bacterias o virus** (gonorrea, sífilis, virus del papiloma humano, herpes genital, VIH, hepatitis). Se emplean antibióticos para tratar las enfermedades de transmisión sexual provocadas por bacterias. Sin embargo, las que se producen por virus no se pueden curar, aunque es posible tratar los síntomas.
- Es posible que las personas con una enfermedad de transmisión sexual **no presenten síntomas** y no sepan que la tienen. Aunque no se presenten síntomas, hay pruebas que se pueden realizar para diagnosticar la infección dado que la salud podría verse igualmente afectada aún sin síntomas. Cuando aparecen **los síntomas** de una enfermedad de transmisión sexual **pueden variar**, desde secreción vaginal e irritación leve, hasta dolor intenso. A menudo, los síntomas sólo ocurren cuando la enfermedad se encuentra en una etapa más avanzada. En la mayoría de los casos, es posible evitar los problemas de la salud a largo plazo tratando la enfermedad en sus primeras etapas.
- Las enfermedades de transmisión sexual pueden ser muy **perjudiciales para el organismo**, e incluso causar la muerte. La persona contagiada con una enfermedad de transmisión sexual **puede transmitírsela a otras personas** mediante el contacto con la piel, los genitales, la boca, el recto o los líquidos corporales.

¿Cómo protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual?

Los siguientes **factores** figuran **aumentan el riesgo de contraer** una enfermedad de transmisión sexual si una persona:

- Tiene o ha tenido más de una pareja sexual
- Tiene una pareja que ha tenido o tiene más de una pareja sexual
- Ha tenido relaciones con una persona que padece una enfermedad de transmisión sexual
- Tiene un historial de enfermedades de transmisión sexual
- Usa drogas intravenosas o su pareja usa este tipo de drogas

Hay muchas **maneras** en que puede **reducir el riesgo** de contraer una enfermedad de transmisión sexual:

- Conocer a sus parejas sexuales y limite el número de ellas: El historial de su pareja sexual es tan importante como el suyo. Cuantas más parejas tengan usted o su(s) pareja(s), mayor será el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual.
- Use un condón de látex: Usar un condón de látex cada vez que tenga sexo vaginal, oral o anal reduce las probabilidades de infección. Los condones lubricados con espermicidas no ofrecen una mayor protección. Además, el uso frecuente de ciertos espermicidas puede

aumentar el riesgo de contraer VIH. Recordar además que el preservativo es un método anticonceptivo eficaz.

- Vacúnese: Puede prevenir la hepatitis B y el VPH por medio de vacunas.

4. EL CONSUMO CORRECTO DE MEDICAMENTOS

Por uso racional de los medicamentos se entiende su uso correcto y apropiado. Para que haya un uso racional, el paciente tiene que recibir el medicamento adecuado y la dosis debida durante un periodo de tiempo suficiente, al menor costo para él y para la comunidad

- **AUTOMEDICACIÓN**

La **automedicación** es la utilización de medicamentos por iniciativa propia sin ninguna intervención por parte del médico (ni en el diagnóstico de la enfermedad, ni en la prescripción o supervisión del tratamiento).

La **automedicación responsable** puede ser conveniente si se utiliza para tratar síntomas menores como por ejemplo el dolor, la fiebre, la acidez de estómago, el resfriado, etc. y durante un tiempo limitado. De hecho existen medicamentos que no necesitan receta médica para comprarlos en la farmacia. Aun así, que un medicamento no requiera receta para su dispensación, no quiere decir que sea inocuo y no pueda resultar perjudicial en determinadas situaciones puesto que no deja de ser un medicamento. Por este motivo, ante cualquier duda debe consultar con el médico.

CONSEJOS BÁSICOS SOBRE LA AUTOMEDICACIÓN:

1. No tome ningún medicamento que deba ser prescrito por un médico, sin su previa supervisión.
2. Pida consejo al farmacéutico en caso de necesitar medicamentos que no requieren receta médica para su dispensación.
3. En caso de embarazo, lactancia materna, enfermedades crónicas o si se trata de niños, consulte siempre al médico antes de tomar algún medicamento.
4. La automedicación debe tener una duración razonable. Si los síntomas continúan su estado empeora consulte a su médico.
5. Informe a su médico/s de todos los medicamentos que toma o ha tomado (también hierbas medicinales, vitaminas, suplementos dietéticos, homeopatía, etc.).
6. Lea y conserve el prospecto de todos los medicamentos. Es importante saber qué se toma, porque se lo toma y como y cuando se debe tomar
7. Conserve los medicamentos en su embalaje original. Éste contiene información importante como la caducidad, el lote, si se debe guardar en nevera, etc. Además el embalaje protege el medicamento y garantiza su adecuada conservación.
8. Evite el consumo de alcohol cuando esté tomando medicamentos porque puede afectar a su capacidad de reacción por ejemplo en la conducción de vehículos o en la realización de otras actividades peligrosas
9. En caso de duda consulte al médico o farmacéutico.

- **USO RESPONSABLE DE ANTIBIOTICOS**

- Lo más frecuente en el abuso de los antibióticos incluye su **uso para una enfermedad no infecciosa o infección no bacteriana**, en particular para las infecciones víricas, como un catarro o una gripe.
- La **administración incompleta** del antibiótico, generalmente debido a que el paciente se siente mejor una vez que la infección comienza a ceder.
- En ocasiones los propios **médicos los recetan innecesariamente**, unas veces por presión del paciente y otras, incluso, sin que el paciente lo solicite.
- Los antibióticos se están introduciendo en la **dieta de los animales de granja** sanos ya que proporciona un aumento de peso con efecto económico para las granjas. Esta práctica conduce a la resistencia a los antibióticos, incluyendo a las bacterias que infectan a los humanos.
- El uso frecuente e innecesario de AB promueve la mayor parte de incremento de las resistencias bacterianas.

CONSEJOS SOBRE EL USO DE ANTIBIÓTICOS:

1. No se automedique con antibióticos aunque crea reconocer su enfermedad; los antibióticos siempre deben ser prescritos por un médico.
2. Antes de empezar el tratamiento, asegúrese de conocer cuántos días lo tiene que tomar, cuál es la dosis y cuántas veces al día tiene que tomarlo.
3. Ante cualquier duda, falta de información o reacción no esperada asociada a su tratamiento, consulte a su médico o farmacéutico.

5. LAS DROGAS DE ABUSO Y SU CONSUMO

A) Intervención farmacéutica en la drogodependencia:

El papel de la OF en la atención de sujetos con drogodependencia es muy importante ya que la OF es un lugar accesible para este tipo de cliente siendo en ocasiones el único establecimiento sanitario que visitan. El personal de la OF puede:

- ofrecer **información** a este cliente relativa a los recursos existentes para modificar su comportamiento (programas de desintoxicación, trabajadores sociales)
- promover en él **hábitos de vida saludables** en otros aspectos distintos a su problema (alimentación, visitas a su médico,...)
- ofrecer **apoyo psicológico**
- participar en alguno de los programas que figuran en el siguiente apartado

B) Programas de reducción de daños en la O.F.:

Son programas diseñados para **disminuir los efectos negativos** que se producen en una persona por el abuso continuado de las drogas. Su fin es **prevenir riesgos**, sobre todo, la **transmisión de enfermedades infecciosas**.

Ello no significa que se abandone el fin de que el drogodependiente deje este hábito pero, en el tiempo en que esto suceda esta persona tendrá una menor

posibilidad de contagiarse e incluso de morir por una serie de enfermedades (SIDA; hepatitis).

Estos programas son fundamentalmente:

- los de dispensación de **kits antiSIDA** que contienen una jeringuilla con un envase para desecharla, una toallita impregnada en alcohol, un preservativo masculino, una ampolla de agua destilada y un folleto informativo.

Su uso por una parte protege al propio DD evitando que se contagie al compartir jeringuillas y por otro lado protege a una posible pareja sexual del mismo (y también al DD) de una enfermedad de transmisión sexual.

- los de **intercambio de jeringuillas**: en este caso la persona DD deja sus jeringuillas en un contenedor que a tal fin existe en la OF y se le da gratuitamente una jeringuilla nueva.

De esta manera la persona DD no se contagiará en la próxima ocasión en la que se administra la droga.

Por otro lado se favorece el contacto de estas personas con el mundo sanitario y, en la medida de lo posible, se podría hacer con ellos una acción educativa y un asesoramiento sobre recursos sanitarios y programas de tratamiento de su problema.
