

EL CONSEJO FARMACÉUTICO

J. MIR JULIÀ

Farmacéutico.

Rampas musculares

Las rampas son contracciones musculares dolorosas que pueden originarse por un enfriamiento, un movimiento corporal mal coordinado o por la pérdida de sales o fluidos corporales.

Para relajar el espasmo se realizan masajes sobre la zona afectada así como estiramientos de los músculos contraídos (por ejemplo, para estirar los músculos de la pierna o del pie, hay que tratar de estirar la pierna con los dedos levantados y el talón presionando hacia abajo).

Para rampas en la mano, es conveniente mantener los dedos firmemente estirados. Las rampas pueden evitarse asegurando una ingesta adecuada de líquidos y sales minerales.

Recomendaciones en la medicación de un alcohólico

Los medicamentos que presentan contradicción absoluta con el alcohol son los siguientes:

- Inhibidores de la MAO.
- Disulfiram, y otros interdictores.
- Sedantes (cuando se conducen vehículos).

Hay medicamentos que presentan una contraindicación relativa con el alcohol, como los que poseen un efecto tipo disulfiram.

Por último, los medicamentos cuya dosis hay que reajustar, según se trate de un alcohólico o abstinentemente reciente (antes de extinguirse la tolerancia), son los siguientes:

- Sulfonilureas.
- Barbitúricos.
- Benzodiazepinas.
- Difenilhidantoínas.
- Propranolol.
- Rifampicina.

Pie de atleta



El pie de atleta es una infección producida por hongos. Se contrae especialmente en duchas, playas, gimnasios y en general en aquellos sitios donde se camina descalzo.

Afecta a la capa superficial de la piel del pie y se localiza entre los dedos y en la planta. Los síntomas son: descamación de la

piel, dolor, escozor y una piel agrietada y blanda.

Si se contrae, el farmacéutico recomendará el fungicida más adecuado.

Como prevención, es aconsejable el secado profundo de la piel entre los dedos del pie, utilizar zapatillas para caminar en lugares húmedos y usar la propia toalla para estirarse.

Prevención de la deshidratación

La deshidratación puede ser causada por vómitos, diarrea, exceso de sudoración y fiebre. Se produce más rápidamente en niños que en adultos, y puede desarrollarse mucho más deprisa en bebés. Los síntomas de la deshidratación son: letargia, piel seca y sequedad de boca.

En situaciones de riesgo es aconsejable la ingestión frecuente de agua con un poco de azúcar y una cucharita de sal por cada medio litro de agua.

Para prevenir la deshidratación, sobre todo en niños, es necesario evitar una exposición excesiva al sol. También es recomendable acu-

dir a la playa a primera hora de la mañana o a última de la tarde.

Causas de hipertensión en niños

- Nefropatía de reflujo.
- Enfermedad renovascular.
- Hipertensión esencial.
- Glomerulonefritis aguda post-infecciosa.
- Otras formas de nefritis.
- Coartación de la aorta.
- Insuficiencia renal crónica.
- Síndrome hemolítico-urémico.
- Trasplante renal.
- Drogas (cocaína, anfetaminas).
- Feocromocitoma.
- Hiperfunción suprarrenal. □