

EL CONSEJO FARMACÉUTICO

J. MIR JULIÀ

Farmacéutico.

Consejos para prevenir el dolor de espalda

A continuación se relacionan algunos consejos para evitar sobreesfuerzos a la espalda en la vida cotidiana.

Cargas

Cada vez que hay que agacharse, pensar en doblar las rodillas y llevar la carga lo más cerca posible del cuerpo, nunca con los brazos estirados.

Zapatos

Para atarse los zapatos, levantar el pie y apoyarlo sobre un taburete o un escalón.

Peso equilibrado

Repartir la carga que hay que llevar en dos bolsas de peso similar en vez de en una.

Trabajo doméstico

Para hacer la cama, ponerse de rodillas o doblar las piernas y mantener la espalda recta.

Dispensación de medicamentos al anciano

Según diversos estudios, 3 de cada 4 personas mayores de 65 años consume medicamentos de forma habitual. Asimismo, una de cada 5 personas mayores consume al menos 3 medicamentos a la vez. Por tanto, existe una polimedización que se explica por el hecho de que una afección implica frecuentemente una descompensación de diferentes funciones del paciente. Los cambios en la fisiología del anciano afectan a su capacidad para luchar contra los desequilibrios homeostáticos provocados por la enfermedad. El anciano va perdiendo su autonomía y tiene más dificultades para llevar a cabo su tratamiento y para seguir las normas del empleo de medicamentos. Puede disminuir su memoria, su visión, etc. El farmacéutico, conocedor de todo lo anterior,

tendrá una actuación especial con este colectivo, facilitando al máximo el correcto uso de medicamentos.

Principales causas de la incontinencia

La incontinencia puede ser debida a contracciones involuntarias de la vejiga. Este órgano funciona como un depósito muscular. Normalmente sólo se contrae cuando se quiere orinar. Si las contracciones son involuntarias, ocasionan, antes de que la vejiga esté llena, ganas de orinar y pérdidas urinarias. En tal caso se trata de inestabilidad vesical.

Existe otro tipo de incontinencia que se conoce como incontinencia de esfuerzo. Se debe al mal funcionamiento de los esfínteres que cierran la vejiga o de los músculos del perineo. Las pérdidas son independientes de los deseos de orinar. Se producen en el momento de un esfuerzo físico, de una tos o un estornudo, etc.

Consejos para el buen uso de las gafas de sol

- Conocer las situaciones en las que es realmente necesaria la protección adicional que ofrecen.

- Conocer el tipo de filtro que llevan. Deben proteger al máximo de los rayos UV, lo cual es independiente del color o grado de oscuridad del cristal. El color indica solamente el grado de filtro para ciertas porciones de la luz visible.

- Deben ser de cristal u orgánicas; las de polímeros de baja calidad pueden incluso dejar pasar los rayos UV a pesar de ser muy oscuras, y con el tiempo pueden deformarse y causar aberraciones ópticas, molestias oculares y/o dolor de cabeza.

- El grado de potencia del filtro debe adaptarse al uso que se



hará de la gafa. No es igual la necesidad de protección para un uso cotidiano (p. ej., conducción con sol en contra) que la necesaria para esquiar o hacer montañismo.

- El color de los cristales tiene escasa importancia excepto en las personas con trastornos de la visión de los colores, cuyo déficit puede empeorar. □

Rinofaringitis en la infancia

El tratamiento de las rinofaringitis comunes se centra en combatir los síntomas: la rinorrea, la obstrucción nasal y la fiebre. Para bajar la fiebre se usarán antipiréticos, ingesta abundante de líquidos, etc. A no ser que aparezca infección (otitis, sinusitis, etc.), no debe administrarse antibiótico. Sin embargo, sí que hay que actuar contra la obstrucción nasal. Es importante su limpieza y sonarse la nariz frecuentemente. Si el paciente es un niño de menos de 2 años, el farmacéutico recomendará el uso de aspirador nasal para bebés. □