

EL CONSEJO FARMACÉUTICO

J. MIR JULIÀ

Farmacéutico.

Prevención de la trombosis venosa: hábitos higiénicos

En la prevención de una trombosis venosa, el farmacéutico tiene un papel educativo fundamental en los hábitos higiénicos. Así pues, recomendará:

- La realización de ejercicios que refuercen la musculatura y la agilidad de las piernas (natación, bicicleta), evitando permanecer de pie inmóvil durante demasiado tiempo. Andar y subir escaleras en lugar de tomar el ascensor.

- Evitar los zapatos de tacón demasiado alto o demasiado planos. Asimismo, prescindir de las prendas demasiado apretadas y calurosas para las piernas.

- No calentar en exceso las habitaciones. En el coche, evitar dirigir el aire caliente a las piernas. Restringir los baños o duchas demasiado calientes y la exposición estática al sol. Favorecer, en cambio, las duchas frías sobre las piernas.

- Levantar las piernas cuando se está en reposo.

- Seguir una alimentación sana, evitando el estreñimiento y la obesidad.

Estreñimiento en la mujer embarazada

El farmacéutico debe conocer que la mitad de las mujeres embarazadas sufre estreñimiento. Existe una hipotonía de la musculatura lisa intestinal por el aumento de la

progesterona circulante. Esta modificación hormonal fisiológica agrava con frecuencia una situación previamente existente, por lo general consecuencia de errores en la dieta.

El embarazo puede ser una buena ocasión para detectar posibles automedicaciones que, naturalmente, serán desaconsejadas.

Algunos consejos al paciente resfriado

El sueño y el reposo en cama favorecen la curación.

No es necesario calentar demasiado la habitación del enfermo ni abrigarlo en exceso.

Hay que beber suficiente líquido para evitar la deshidratación, especialmente en el caso de los niños.

También hay que evitar la diseminación directa de la infección en el entorno del enfermo. No fumar y evitar el humo de los fumadores.

La infección puede verse favorecida por la fatiga, el estrés y las alergias respiratorias.

Ventajas de la actividad física

- Articulaciones más flexibles.
- Huesos más sólidos y músculos más fuertes.
- Mayor capacidad cardíaca y pulmonar.
- Menor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes e hipertensión.

- Mejor digestión y menor estreñimiento.

- Mayor energía y menor fatiga.
- Mejor sueño.
- Menor ansiedad y depresión.
- Mejor resistencia frente al estrés. □



Aparición de la menopausia

El promedio de edad en el que aparece la menopausia es a los 50 años. El 10-15% de las mujeres presenta la menopausia antes de los 45 años. La menopausia no aparece de golpe. Existe una fase de premenopausia en la que los ciclos se vuelven irregulares. La secreción de hormonas empieza a disminuir. Después, la menstruación cesa.

En este período, es obligatorio un seguimiento ginecológico.

Algunos tratamientos suavizan esta etapa, frecuentemente perturbada por trastornos físicos y psicológicos.

Las reacciones y los síntomas de la menopausia varían de una mujer a otra y entre diferentes países. □