

PACIENTE CON CATARROS DE REPETICIÓN QUE ACUDE A UNA FARMACIA A POR UN TRATAMIENTO ANTIGRI PAL

Leire Andraca Iturbe
Farmacéutica comunitaria en Barakaldo

Planteamiento

Acude a la farmacia una clienta habitual solicitando un tratamiento antigripal para su madre. Se deriva al servicio de Indicación Farmacéutica.



PASI	TA	MAE
PA	Paciente <i>¿Quién es el afectado por la razón de la consulta? En caso de ser mujer en edad fértil ¿puede estar embarazada o ser lactante?</i>	
SI	Síntoma menor <i>¿Qué le pasa? (Síntomas)</i>	
T	Tiempo de duración del síntoma menor <i>¿Desde cuándo?</i>	
A	Acciones llevadas a cabo por el paciente para mejorar el síntoma menor <i>¿Se ha tratado ya de alguna forma?</i>	
M	Medicamentos del paciente para otros problemas de salud (diferentes del síntoma menor) <i>¿Toma alguna otra medicación?</i>	
A	Alergias <i>¿Tiene alguna alergia?</i>	
E	Enfermedades del paciente <i>¿Tiene algún otro problema de salud?</i>	

Se le plantean las preguntas correspondientes al **PASITAMAE**:

- ¿Paciente? Mujer de 62 años, no embarazada ni lactante.
- ¿Síntomas? Moqueo y malestar general; febrícula.
- ¿Tiempo de duración? 1 día
- ¿Ha tomado algo para los síntomas? Esta vez, no. Lleva 6 meses con resfriados constantes y tiene consulta con el dermatólogo en 1 mes porque creen que puede tener algún problema de piel. Se despierta frecuentemente empapada de sudor y después de ducharse, sigue sudando. Como pasa calor por la noche, se destapa y se enfría. Le está afectando a su calidad de vida y ánimo, puesto que no logra dormir de seguido y descansar lo suficiente.
- Sin enfermedades, alergias ni tratamientos crónicos.

Intervención farmacéutica:

Con la información recogida, se le indica un tratamiento antigripal con paracetamol, fenilefrina y clorfenamina cada 8 horas hasta aliviar los síntomas. Si estos no mejoraran en 7 días, se le indica que deberá consultar con su médico.

En relación a los sudores nocturnos se valora que puedan estar relacionados con la menopausia, aunque hayan pasado ya 5 años desde la retirada. Se le proporcionan consejos higiénico-dietéticos para prevenir los sofocos y mejorar el sueño (Curso M+40. Perimenopausia de SEFAC) Además, como tratamiento para estos posibles sofocos, se le recomienda un complemento de día a base de extractos de cimicífuga, té verde, rusco y eleuterococo y vitaminas B6, B9 y B12 y un complemento de noche a base de extractos de salvia y pasiflora, melatonina y vitaminas K2, D y A. Se le indica que para notar mejoría puede que deba utilizarlo durante 2 meses, pero se le cita en 15 días para su valoración.

Recomendaciones generales
Acudir al ginecólogo para las revisiones periódicas
Alimentación:
Seguir dieta mediterránea:
Tomar aceite de oliva virgen extra, favorece la salud cardiovascular
Añadir frutos secos y pescado azul ya que son ricos en omega – 3 importante para mantener las articulaciones, el cerebro y el corazón en buen estado
Dos raciones de verdura y tres frutas al día aportan vitaminas, antioxidantes y fibra
Mínimo dos días por semana tomar legumbres son ricas en proteínas, fibra y fitoestrógenos
Tomar lácteos por su aporte proteico y en calcio; en especial los yogures ya que aportan probióticos. Los lácteos pueden consumirse semidesnatados o desnatados, las bebidas de soja enriquecidas con calcio pueden ser una alternativa si no se tolera la leche ni las leches sin lactosa
Asegurar una buena hidratación tomando dos litros de agua al día, aumentar el consumo en épocas de calor o al hacer ejercicio
Evitar el azúcar el exceso de grasas y la sal
Recomendaciones sobre ejercicio para personas adultas:
Realizar ejercicio físico moderado
Actividad cardiovascular: 30 minutos 3 días a la semana (caminar, bicicleta, zumba...)
Actividad tonificación: 30 minutos dos días por semana (máquinas al aire libre)
No olvidar los estiramientos una vez por semana (grupos de yoga o pilates)
El ejercicio nos ayuda a mantener el peso, la salud cardiovascular, tener los niveles controlados de azúcar y de grasas en sangre. Las pérdidas de orina también pueden mejorar con el ejercicio.
Para prevenir o mejorar los síntomas vasomotores:
Las recomendaciones no farmacológicas son:
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividad física (30-60 minutos al día). • No fumar (ofrecimiento de Servicio Profesional Farmacéutico de cesación tabáquica). • No consumir alcohol. • Vestirse a capas para poder desprenderse de alguna de ellas si se experimenta calor. • Mantener la temperatura ambiente adecuada. • Usar técnicas de relajación. • Evitar bebidas calientes como café o té. • Ponerse una toallita fría y húmeda en el cuello durante los sofocos

Resolución:

Al cabo de 15 días la paciente viene a la farmacia a agradecer nuestra intervención. Los sofocos no han desaparecido totalmente, pero sí que son menos intensos. No suda tanto por las noches por lo que duerme mejor. Después de un seguimiento por nuestra parte cada 2 meses de la sintomatología vasomotora y el insomnio la paciente ha continuado el tratamiento durante 1 año y medio y de hecho tiene miedo a abandonarlo y volver a sufrir molestias menopáusicas.