



# En Dosis Unitarias...

"En Dosis Unitarias..." es un boletín editado por la UFPE (Unidad de Atención Farmacéutica a Pacientes Externos) del Servicio de Farmacia del Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia



## CONTENIDO

- Tomar el sol: no todo es malo
- El botiquín en vacaciones
- Hemos leído...
- Selección de tuits del mes (@ufpelafe)
- Web recomendada

## DESCARGA ESTE NÚMERO DE "EN DOSIS UNITARIAS..."



## HEMEROTECA

<http://ufpelafe.webcindario.com/du.htm>

## CONTACTA

✉ [ufpe\\_dslafe@gva.es](mailto:ufpe_dslafe@gva.es)

Web: <http://ufpelafe.webcindario.com/>

## SÍGUENOS

Blog: <http://ufpelafe.blogspot.com.es/>

Twitter: <https://twitter.com/ufpelafe>

Facebook: <http://goo.gl/rH5bP>

## TOMAR EL SOL: NO TODO ES MALO

En varias ocasiones hemos comentado los efectos dañinos que el exceso de sol tiene sobre nuestra piel y las precauciones especiales que se han de tener, especialmente en pacientes que están tomando medicamentos. Pero *el sol también nos proporciona beneficios*, como puede ser la obtención de la vitamina D.

### ¿Qué es la vitamina D y para qué sirve?

La vitamina D es una vitamina liposoluble (es decir, que se almacena en el tejido graso). Su función es la de permitir la absorción de calcio en nuestro organismo.

El calcio y el fósforo son minerales fundamentales en la formación de los huesos. El déficit de estos minerales, sobre todo en la niñez, puede influir negativamente en la producción de tejido óseo.

La vitamina D nos ayuda a absorber el calcio que los huesos necesitan para crecer. Un déficit de vitamina D puede conllevar la aparición de enfermedades de los huesos como la osteoporosis o el raquitismo. Además, la vitamina D juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunológico.

### ¿Qué cantidad necesitamos?

La cantidad de vitamina D que necesitamos depende de la edad y el sexo. La cantidad mínima de vitaminas que debemos tomar al día viene dada por la "Cantidad Diaria Recomendada" (CDR).

En general, las personas de más de 50 años necesitan cantidades mayores de vitamina D que las personas más jóvenes. Otros factores fisiológicos, como el embarazo o la lactancia materna (tanto para el niño como para la madre), determinan que estas necesidades aumenten.

Los pacientes con fibrosis quística, enfermedad de Crohn, resección gástrica o síndromes de malabsorción, tienen limitada la absorción de vitaminas, por lo que han de ingerir mayor cantidad.

Las personas obesas o en tratamiento con determinados medicamentos (antiepilépticos, corticoides, antifúngicos, antirretrovirales,...), necesitan mayores aportes de vitamina D (de dos a tres veces las necesidades basales para su edad).

### ¿Cómo la podemos obtener?

La vitamina D puede obtenerse de tres maneras: a través de la piel, de la dieta y de suplementos.

Nuestro organismo es capaz de sintetizar vitamina D, pero para ello necesita la **luz del sol**. Para la producción de vitamina D bastaría con exponerse al sol durante 10 a 15 minutos al día tres veces a la semana. Esta exposición requiere que se realice sobre la piel de la cara, los brazos, la espalda o las piernas (sin protección solar).

Las personas que no viven en lugares soleados tienen más dificultades para la producción de vitamina D. La exposición al sol a través de los cristales de las ventanas no es efectiva, al igual que si se realiza en días nublados o si estamos a la sombra. Además, tener la piel oscura igualmente disminuye la cantidad de vitamina D que la piel produce.

Sin embargo, demasiado sol puede llevar al envejecimiento y al cáncer de la piel, así que muchas personas tratan de obtener su vitamina D de otras fuentes.

La vitamina D se puede obtener de la dieta a través de los siguientes **alimentos**:

-**Productos lácteos**: queso, mantequilla, leche entera,....

- **Pescado azul**: son pescados grasos como el salmón, las sardinas, la caballa, el atún

-**Ostras**

-**Huevos**

-**Hígado**

-Hoy en día disponemos de **alimentos enriquecidos en vitaminas**, como la margarina, la leche de soja, los cereales,... (la información nutricional de las vitaminas que aportan debe venir en la etiqueta de los productos).

En el caso de las patologías que hemos hablado (fibrosis quística, síndromes de malabsorción,...) se han de tomar además **medicamentos que suplementen el aporte de vitamina D**. Estos aportes siempre han de estar supervisados por un médico especialista ya que, al tratarse de una vitamina liposoluble, un aporte excesivo de la misma puede acumularse en el organismo produciendo graves efectos. La hipercalcemia que puede generar depósitos de calcio en el organismo, sobre todo en los riñones, pudiendo producir lesiones permanentes.





# En Dosis Unitarias...

## EL BOTIQUÍN EN VACACIONES

En época vacacional son frecuentes las consultas acerca de cuáles deben ser los medicamentos que no pueden faltar en nuestro botiquín. En general, dejando aparte por supuesto aquellos medicamentos que específicamente deba tomar cada paciente, hay tres grandes grupos de medicamentos y/o material sanitario que no deben faltar: material de cura, medicamentos para aliviar síntomas menores y protectores solares:

- **Material de cura:** gasas esterilizadas, tiritas, algodón, vendas y productos antisépticos. Imprescindibles para pequeños cortes y rozaduras que podemos sufrir.
- **Medicamentos para el alivio de síntomas menores:** antiácidos (frente a la acidez de estómago), antidiarreicos, laxantes (para el estreñimiento), analgésicos, antipiréticos (contra la fiebre), antihistamínicos (para posibles reacciones alérgicas producidas por picaduras de insectos o contacto con plantas) o fármacos para combatir el mareo (especialmente si hay desplazamiento en vehículos).
- **Protector solar:** para prevenir quemaduras y otros posibles efectos perjudiciales a largo plazo. En este sentido, es importante utilizar un protector adecuado (en función del tipo de piel) y desecharlos de un año a otro (ya que puede haber perdido propiedades).

En la tabla adyacente resumimos un posible contenido de un botiquín básico, propuesto por la Asociación para el Autocuidado de la Salud (<http://www.anefp.org/>).

Botiquín básico	
Producto	Uso
Termómetro	Permite conocer con precisión la temperatura corporal y si existe fiebre
Antisépticos	Desinfectantes de uso externo para heridas y cortes superficiales y quemaduras leves producidas en la piel
Material de curas: vendas, algodón, tiritas, tijeras y gasas esterilizadas	Equipo necesario para cubrir heridas y quemaduras leves
Analgésicos y antipiréticos	Alivian el dolor y la fiebre
Antihistamínicos	Dirigidos al tratamiento de las reacciones alérgicas producidas por insectos, contacto con plantas, animales marinos, etc.
Antiácidos	Tratan la indigestión, la acidez y el ardor de estómago
Antieméticos	Controlan las náuseas y los vómitos
Laxantes	Tratan el estreñimiento
Antidiarreicos	Cortan la diarrea
Protectores solares	Protegen la piel de los efectos nocivos del sol
Fármacos contra el mareo	Previenen y tratan los síntomas del mareo
Productos para picaduras	Alivian las molestias en la zona afectada
Repelentes	Repelen a los insectos
Fórmulas de rehidratación oral	Rehidratación tras vómitos o diarreas

Es importante recordar que todos estos productos se pueden adquirir sin receta médica. Sin embargo, no están exentos de riesgo, derivados de una mala utilización, una incorrecta conservación o una utilización defectuosa. Recuerda que siempre tendrás a tu alcance la posibilidad de recibir el consejo de tu farmacéutico, que puede resultar de gran utilidad para conseguir el máximo beneficio de tu botiquín.

### HEMOS LEÍDO...

- Un correcto cuidado nutricional antes del embarazo podría evitar dos de cada tres casos de malformaciones congénitas.
- Ningún fármaco iguala los efectos del ejercicio físico.
- La adherencia baja a tamoxifeno o inhibidores de la aromatasa en adyuvancia aumenta el riesgo de muerte por cáncer de mama.
- Tabaquismo: 1ª causa evitable de muerte por cáncer.

### SELECCIÓN DE TUIES DEL MES (@ufpelafe)

10 Consejos para viajar con enfermedad inflamatoria intestinal, avalados por ACCU España

<http://noticiadesalud.blogspot.com/2013/08/10-consejos-para-viajar-con-enfermedad.html>

Colon irritable. Intestino irritable <http://bit.ly/19WuTtz>

El yodo en la dieta <http://elmedicoenlacasa.blogspot.com/2013/07/el-yodo-en-la-dieta.html>

### WEB RECOMENDADA [www.escueladepacientes.es](http://www.escueladepacientes.es)

Página web de la "Escuela de Pacientes" de la que forman parte: pacientes, personas cuidadoras, familiares, asociaciones y ciudadanía en general que participa en sus actividades formativas para aprender y enseñar las mejores formas de cuidar y cuidarse. Esta página está financiada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, y se coordina a través de la Escuela Andaluza de Salud Pública ([www.easp.es](http://www.easp.es)).