

Técnico en
Farmacia y
Parafarmacia

Promoción de la salud

Virginia Casado Marcos

ARÁN



Autores

Virginia Casado Marcos

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.

Responsable técnico de proyectos enmarcados en el Sistema Nacional de Cualificaciones Profesionales. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Índice

Tema 1

Promoción de la salud	13
Unidad didáctica 1. Acciones de intervención en la salud	14
1. Promoción, prevención y protección de la salud.....	14
2. Niveles de planificación: plan, programa y proyecto.....	20
3. Detección de factores de riesgo.....	24
4. Valoración de estilos de vida saludables.....	25
5. Salud y enfermedad.....	29
Unidad didáctica 2. Salud comunitaria	38
1. Salud comunitaria: valoración y promoción.....	38
2. Factores y condicionantes que influyen en la salud.....	39
3. Indicadores de salud.....	40
4. Parámetros somatométricos. Registro de datos.....	42
5. Equipo y limpieza de los equipos de medidas en la Oficina de Farmacia.....	55
6. Registro de datos en la Oficina de Farmacia.....	56

Tema 2

Desarrollo de programas de educación para la salud	69
Unidad didáctica 1. La Oficina de Farmacia en los programas de educación para la salud	70
1. La Oficina de Farmacia y el papel del técnico en la Oficina de Farmacia.....	70

2. La comunicación en la Oficina de Farmacia.....	73
---	----

Unidad didáctica 2. Ámbitos de aplicación de los programas de educación para la salud..... 86

1. Higiene de la alimentación.....	87
2. Higiene personal	103
3. Higiene sexual.....	113
4. Uso racional del medicamento.....	119
5. Transmisión de enfermedades.....	121
6. Consumo y abuso de drogas	124

Tema 3

Realización de controles analíticos sencillos	151
--	-----

Unidad didáctica 1. Control analítico en la Oficina de Farmacia..... 152

1. Muestra biológica, origen del control analítico. Tipología	152
2. Obtención de muestras	156
3. Identificación de las muestras	170
4. Conservación de las muestras	172
5. Seguridad y prevención de riesgos en el laboratorio. Normas básicas de higiene	173
6. Técnicas de limpieza, desinfección y esterilización vinculadas al control analítico en la Oficina de Farmacia	176

Unidad didáctica 2. Parámetros analíticos en la Oficina de Farmacia 192

1. Principios elementales de los métodos de análisis clínicos: químicos, enzimáticos e inmunológicos.....	192
2. Fotometría de reflexión. Autocontrol asistido.....	194
3. Expresión y registro de resultados. Protección de datos personales	196
4. Interpretación de las variaciones en las constantes biológicas	199
5. Interferencias en los parámetros biológicos analizados	217

Tema 4

Apoyo psicológico al usuario	231
---	-----

Unidad didáctica 1. Características psicológicas del usuario de la Oficina de Farmacia..... 232

1. Desarrollo de la personalidad.....	233
---------------------------------------	-----

Unidad didáctica 2. Atención emocional al usuario de la Oficina de Farmacia . 270

1. Estrés y ansiedad	270
2. Mecanismos de defensa ante la enfermedad	272
3. Grupos con problemas psíquicos y sus signos.....	275
4. Relación de ayuda	283
5. Mecanismos y técnicas de apoyo. Apoyo psicológico	285

Soluciones “Evalúate tú mismo”	298
---	-----

tema

I

PROMOCIÓN DE LA SALUD

Virginia Casado Marcos

Sumario

UNIDAD DIDÁCTICA 1

ACCIONES DE INTERVENCIÓN EN LA SALUD

1. Promoción, prevención y protección de la salud
2. Niveles de planificación: plan, programa y proyecto
3. Detección de factores de riesgo
4. Valoración de estilos de vida saludables
5. Salud y enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2

SALUD COMUNITARIA

1. Salud comunitaria: valoración y promoción
2. Factores y condicionantes que influyen en la salud
3. Indicadores de salud
4. Parámetros somatométricos. Registro de datos
5. Equipo y limpieza de los equipos de medidas en la Oficina de Farmacia
6. Registro de datos en la Oficina de Farmacia

UNIDAD DIDÁCTICA 1

ACCIONES DE INTERVENCIÓN EN LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en la salud a nivel mundial.

Las Naciones Unidas reconocen que el disfrute del mayor grado posible de salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin discriminación alguna.

La Constitución española, en su artículo 43, reconoce el **derecho a la protección de la salud** e indica que compete a los **poderes públicos** organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios.

La promoción de la salud es una **responsabilidad** de todas las organizaciones y personas que buscan una sociedad de calidad. Es por ello que desde diferentes entidades se establecen planificaciones, programas y proyectos que, con un criterio armónico, tienden a favorecer la **igualdad de oportunidades y recursos** que permitan a todas las personas y a la sociedad alcanzar su máximo nivel de salud potencial.

Dichos proyectos parten del estudio de indicadores de salud, factores de riesgo de la población y de la promoción de estilos de vida saludable, teniendo en cuenta las características de cada territorio y las diferencias sociales, culturales y económicas.

I. PROMOCIÓN, PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD

El concepto de salud implica una toma de conciencia de todos los ciudadanos en defensa de la misma, que viene apoyada por una normativa que asegura ese derecho en los países desarrollados.

1.1. Promoción de la salud

La promoción de la salud consiste en capacitar a las personas para ejercer un mayor control sobre los determinantes de su salud y así poder mejorarla.

Las áreas en las que se puede intervenir son: clima de relaciones humanas (paz), vivienda, educación, sanidad, alimentos, ecosistema estable, recursos sostenibles y justicia social y equidad.



En este proceso participan profesionales de los diferentes sectores responsables de las áreas anteriormente mencionadas, que conforman grupos multidisciplinares.

La **educación para la salud** tiene como objetivo instruir y concienciar a la población para desarrollar las habilidades personales que les ayuden



La promoción de la salud consiste en capacitar a las personas para ejercer un mayor control sobre los determinantes de su salud y así mejorar esta.



RECUERDA QUE

Los programas de prevención primaria dirigidos a la población general y las estrategias sanitarias individuales son imprescindibles para reducir las enfermedades y su impacto en la salud. Hay que comenzar en la educación primaria y continuar en la etapa adulta y en la tercera edad.



La prevención se centra en desarrollar programas, medidas, acciones y técnicas que puedan evitar la aparición de la enfermedad (o el progreso de la misma).

a la mejora de su salud: tanto la propia, como la de los miembros de la comunidad.

Se considera que es un instrumento que favorece la adaptación social, la asistencia, la prevención y la promoción de la salud.

La **Oficina de Farmacia (OF)** es una ventana abierta a la promoción de la salud, ya que es un punto de encuentro de personas que buscan mejorar su calidad de vida.

1.2. Prevención de la enfermedad

La prevención se centra en desarrollar programas, medidas, acciones y técnicas que puedan evitar la aparición de la enfermedad (o el progreso de la misma).

Implica realizar acciones anticipatorias sobre la población expuesta a factores de riesgo identificables que suelen estar con frecuencia asociados a conductas de riesgo de los individuos, con el fin de promover el bienestar y reducir los riesgos de enfermedad (Tabla 1).

TABLA 1

Niveles en el ámbito de la prevención en la salud

	Acción	Ejemplo	Actuación desde la OF
Primaria	Se procede antes de que aparezca a enfermedad	Campaña antitabaco	El Técnico de OF ayuda a los usuarios a modificar posibles conductas para mejorar sus hábitos de salud
Secundaria	Se interviene cuando aparecen los primeros síntomas y se toman medidas para impedir su evolución	La mamografía en un programa de prevención del cáncer de mama en grupos de riesgo	El Técnico de OF orienta al usuario a dirigirse a lugares de referencia que pueden ayudarle ante la presencia de síntomas de la enfermedad
Terciaria	Se actúa sobre la propia enfermedad intentando hacer más lenta su evolución y aplicando medidas de tratamiento y rehabilitación	Terapia ocupacional	El Técnico de la OF ayuda en la difusión de hábitos saludables



La prevención primaria es la que mejor puede contribuir al bienestar de la población.

Si se aplica la medida preventiva en cuanto se tiene conocimiento del problema, se conseguirá una mayor efectividad sobre el desarrollo de la enfermedad. En función de esto, la prevención primaria es la que mejor puede contribuir al bienestar de la población.

1.3. Protección de la salud: medidas preventivas destinadas a proteger la salud de individuos y comunidades

Se desarrolla fundamentalmente en torno a la alimentación y a la salud ambiental.

La autoridad sanitaria es la responsable de la protección de la salud de los ciudadanos a través de controles oficiales en los que están implicados grupos multidisciplinares. Se trabaja sobre grupos de individuos o poblaciones.

Seguridad alimentaria	Garantizar la calidad y las medidas higiénicas de las comidas y bebidas
Salud ambiental	Preservación del entorno saludable que afecte a los espacios públicos Habitabilidad de las viviendas y los medios de transporte

1.3.1. Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria trata de asegurar que la producción, transformación y distribución de los alimentos se desarrolle utilizando procedimientos que garanticen un nivel elevado de protección de la salud de la población que los consume.



<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/seguridadalimentaria>

1.3.2. Salud ambiental

La salud ambiental supone preservar el entorno saludable que afecta a los espacios públicos donde se desarrolla la vida humana, la habitabilidad de las viviendas y los medios de transporte.



<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs3%2013/es/>

► **Contaminación atmosférica** (Figura 1). Hace referencia a la calidad del aire que respiramos.

RESUMEN

- ✓ En esta unidad didáctica hemos analizado el papel que la **promoción de la salud** tiene en las sociedades desarrolladas y cómo hay normas y organizaciones/administraciones que velan por nuestra seguridad en el ámbito de la salud.
- ✓ La OF es el **primer escalón del sistema de salud**, el más próximo a la comunidad.
- ✓ Desde diferentes entidades se desarrollan **acciones de prevención** de la salud con el fin de evitar la aparición de enfermedades (primaria, secundaria y terciaria).
- ✓ La **protección de la salud** es un concepto más amplio que el cuidado de nuestro propio cuerpo: supone el cuidado de la alimentación, el ambiente (atmósfera, agua, suelo, lo que vemos y oímos en nuestro entorno).
- ✓ Para cuidar de todo nuestro entorno y que sea lo más amigable para nosotros se desarrollan **planificaciones**, que a diferente escala (plan, programa y proyecto) intervienen en aspectos de nuestra forma de vida para mejorarla.
- ✓ Para analizar esos aspectos que son mejorables se detectan los **factores de riesgo** (alcohol, tabaco, agua insalubre) como amenazas que pueden deteriorar nuestro hábitat con el objetivo de poder intervenir sobre ellos y ofrecer propuestas que posibiliten un estilo de vida saludable.

UNIDAD DIDÁCTICA 2

SALUD COMUNITARIA

La promoción de la salud, desde una perspectiva comunitaria, tiene su base en un **enfoque participativo** en el que las personas, las entidades, la comunidad y las instituciones promueven conjuntamente el bienestar de la población.

Los pilares del modelo de **sistema de salud comunitaria** son la **población**, en tanto personas que conviven en un espacio relacionadas con unas posibles situaciones de riesgo; la **participación** de todos los involucrados en la intervención que se vaya a realizar; el **compromiso** de los sectores implicados en la consecución de los cambios que se quieren conseguir; el **respeto** al entorno en el que se va a llevar a cabo la intervención y la **implicación** de los agentes responsables que deben favorecer el proceso (administraciones y profesionales, entre otros).

I. SALUD COMUNITARIA: VALORACIÓN Y PROMOCIÓN

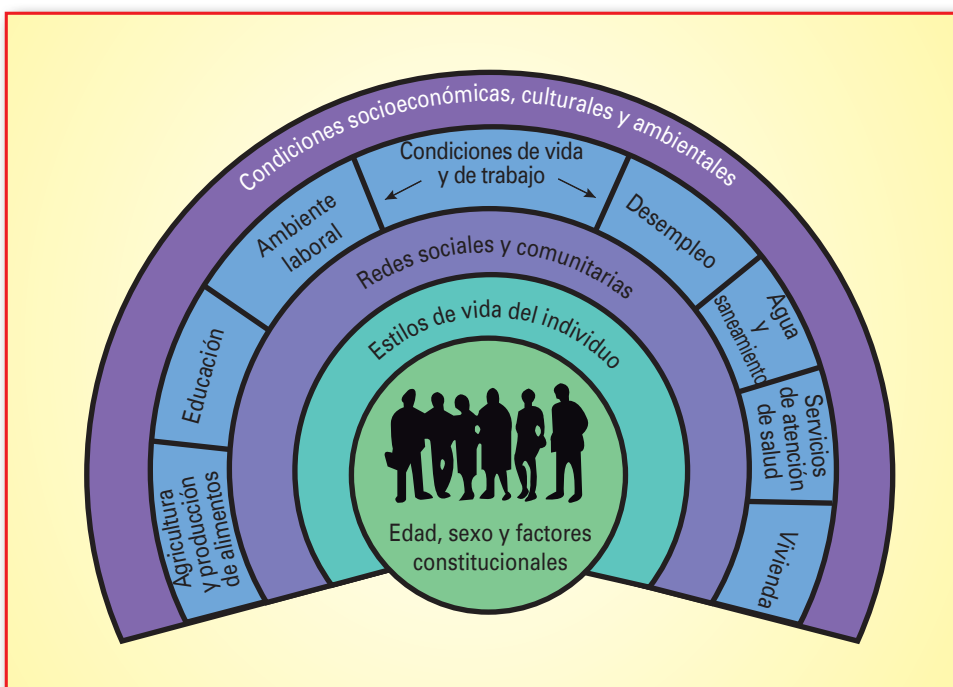


Figura 1. Factores que intervienen en la salud comunitaria.

Se puede definir la salud comunitaria como la salud individual y de grupos en una comunidad definida, determinada por la interacción de factores personales, familiares, por el ambiente socioeconómico, cultural y físico (Figuras 1 y 2).

La salud comunitaria viene apoyada por la opinión de que la participación de la comunidad tiene efectos democratizadores sobre la sociedad y ofrece mayores posibilidades de éxito a los programas de salud.



RECUERDA QUE

La palabra somatometría viene del griego (somato, que significa "cuerpo"; metria, que significa "medida"; ia, que significa "cualidad". Hace referencia al estudio de las medidas y proporciones del cuerpo.



http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/#

4. PARÁMETROS SOMATOMÉTRICOS. REGISTRO DE DATOS

En la OF se puede llevar a cabo la medida de estos parámetros (peso, índice de masa corporal, talla) y de esta manera contribuir a favorecer el proceso de salud de los ciudadanos. En función de los datos obtenidos se podrá orientar a las personas hacia unos estilos de vida saludables.

4.1. Somatometría

La ciencia encargada del estudio de los parámetros somatométricos es la somatometría. Utiliza técnicas para obtener las medidas precisas de las dimensiones corporales de una persona, ya esté viva o muerta (Figura 3).

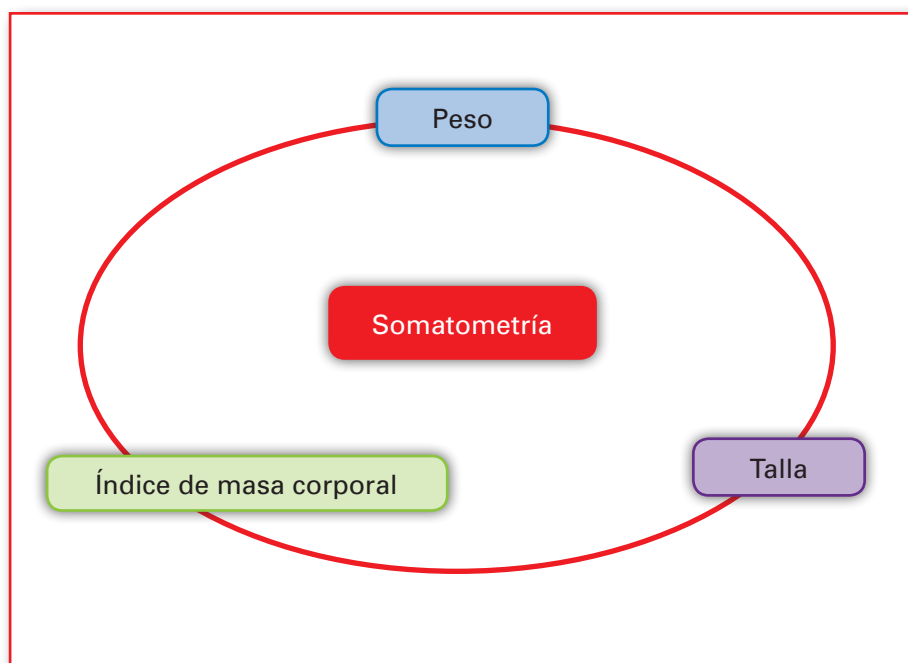


Figura 3. Parámetros somatométricos.



El peso

corporal viene dado fundamentalmente por la grasa, la masa muscular, el tejido óseo y el agua.

4.1.1. Peso

El peso corporal viene dado fundamentalmente por la grasa, la masa muscular, el tejido óseo y el agua.

Cuando se adelgaza o engorda alguna de estas variables se modifica. La medida del peso se da en gramos/kilos (en España) y al proceso se le denomina pesar.

En la etapa de la infancia se emplea una báscula especial, **pesabebés**, que garantiza su estabilidad.

En España se está produciendo un aumento de la **obesidad** en la etapa de la infancia. Desde el Ministerio de Sanidad se está trabajando en ello. Para ampliar esta información pueden consultarse los enlaces que aparecen en el margen de esta página.



http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/



<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Para medir el peso de una persona con la mayor fiabilidad posible es necesario respetar unos criterios:

- 】 Pesarse con la menor ropa posible o siempre con la misma vestimenta.
- 】 Elegir una hora del día. El mejor momento es por las mañanas, después de ir al baño y antes de desayunar.
- 】 Solo pesarse una vez a la semana.
- 】 Si es posible, utilizar siempre la misma báscula.

El dato obtenido puede ayudar a conocer el índice de masa corporal que se estudiará más adelante.



RECUERDA QUE

Las referencias de crecimiento están indicadas por la OMS, que recoge las curvas por indicadores: edad, longitud, estatura, masa corporal.

4.1.2. Talla

Es la distancia en centímetros/metros (en España) que existe entre la parte corporal más baja hasta la más alta.

Al igual que para pesar a los niños se usa una báscula diferente, para medir a las personas en la etapa de la infancia se utiliza un **infantómetro**, aproximadamente hasta los dos años y, a partir de esta edad, un **tallímetro**.

Hay veces que con un mismo aparato que lleve incorporada las funcionalidades de **medición** y **talla** se puede obtener la medida de ambas al mismo tiempo.

La estatura de una persona depende de su **genética** y de la **nutrición**. La altura de cada sexo dentro de una misma población es diferente, teniendo el sexo masculino un promedio más alto que las mujeres.



<http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rpp/v61n1/pdf/a08v61n1.pdf>

RESUMEN

- ✓ En esta unidad didáctica hemos analizado las características y beneficios de la **salud comunitaria**, en la que se cuenta con los recursos para una buena gestión de la salud, como son la participación, el compromiso, el respeto al entorno y la implicación de los agentes responsables en favorecer el proceso.
- ✓ Los factores y condicionantes que intervienen en la salud y **las modificaciones que pueden ejercerse** sobre ellos permitirán alcanzar un nivel de salud de mayor calidad.
- ✓ **Los parámetros somatométricos** (peso, índice de masa corporal y talla), junto con **los signos vitales** (temperatura, pulso arterial, presión arterial y respiración), son datos que permiten orientar el nivel de intervención de los programas de salud.
- ✓ La información que se utilice para desarrollar un programa debe responder a las máximas garantías, por lo que deben utilizarse aquellas **fuentes de información que ofrezcan mayor fiabilidad**. El equipo y el registro de datos garantizarán también la fidelización del proceso.

G L O S A R I O

Contornos antropométricos: medida de determinadas partes del cuerpo que son significativas para valorar el nivel de salud de la persona (perímetro cefálico, abdominal, entre otros).

Estilo de vida: conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Factores y condicionantes que influyen en la salud: circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Dichos factores influyen de forma positiva o negativa sobre la salud de las personas y comunidades, y se encuentran relacionados entre ellos.

Fuente de información: diversos tipos de documentos que contienen datos útiles para satisfacer una demanda de información o conocimiento.

Indicadores de salud: variables que intentan medir en forma cuantitativa o cualitativa hechos colectivos para poder planificar acciones.

Índice de masa corporal: relación entre la masa corporal y la estatura.

Lipotimia: estado de debilidad general que puede venir acompañado de palidez, sudoración y sensación de pérdida de conocimiento (que comúnmente se asocia a una hipotensión).

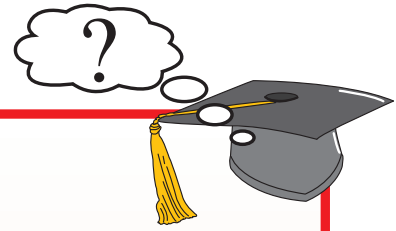
Parámetros somatométricos: conjunto de datos obtenidos de la medida del peso, del índice de la masa corporal y la talla.

Perímetro cefálico: medida del contorno craneal tomado por su parte más grande o amplia.

Peso corporal: medida en Kg de la masa corporal del individuo (dado fundamentalmente por el porcentaje de la grasa corporal, masa muscular, tejido óseo y agua).

Salud comunitaria: nivel de salud individual y colectiva (grupos de población) en una comunidad definida, determinada por la interacción de factores personales, familiares, por el ambiente socioeconómico, cultural y físico.

Signos vitales: conjunto de datos observables que dan información relativa a la temperatura, la respiración, el pulso arterial y la presión arterial, indicando en qué medida una persona está sana o enferma.



EJERCICIOS

» E1. Para realizar una valoración de la salud en una zona de tu comunidad, busca información relacionada con:

- Las características generales de la zona:
 - Localización geográfica y sus orígenes.
 - Factores medioambientales.
 - Situación demográfica.
 - Situación socioeconómica.
- Datos sobre salud:
 - Casuística de salud más significativa.
 - Datos de mortalidad y morbilidad.
 - Calidad de vida y otros datos relacionados con la salud.
- Recursos de los que se dispone en esa comunidad, ya sean públicos o privados, u organizaciones sin ánimo de lucro.

» E2. A partir de los datos obtenidos en el ejercicio anterior:

- Selecciona la información y analiza los datos.
- Analiza los factores que influyen en la salud de la comunidad (tipología de la población, medioambiente, servicios sociales y sanitarios).
- Propuestas a realizar para mejorar tu comunidad.
- Cita los medios que utilizarías para difundir las conclusiones que has obtenido.

» E3. Crea un grupo de trabajo e indica sobre cuál de los determinantes indicados en el Ejercicio 1 puedes influir para cambiar tu vida y cómo lo harías. Analizad el ejemplo y redactad el vuestro. Este proceso funciona en espiral, por lo que puedes ir de cambios pequeños a otros cambios de mayor dimensión. Ejemplo:

Objetivo	¡Voy a dejar de ser sedentario!
¿Por qué lo hago?	Es un factor de riesgo. Estoy engordando. Gano flexibilidad y fuerza. Problemas cardiovasculares. Gano autoestima y seguridad.

(Continúa en la página siguiente)



EVALÚATE TÚ MISMO

1. La salud comunitaria implica:

- a) La participación de la comunidad, el respeto al entorno y la implicación de las administraciones y profesionales en sus distintos niveles.
- b) La participación de la comunidad, el compromiso de los sectores y la implicación de las administraciones y profesionales en sus distintos niveles.
- c) La participación de la comunidad, el compromiso de los sectores, respeto al entorno y la implicación de las administraciones y profesionales en sus distintos niveles.
- d) La participación de la comunidad, el compromiso de los sectores y el respeto al entorno.

2. Indica entre las opciones propuestas aquella que no corresponde a las variables que pueden intervenir en un programa de salud comunitaria:

- a) Educación, desempleo y vivienda.
- b) Número de oficinas de farmacia, agua y saneamiento, servicios de atención a la salud.
- c) Agricultura y producción de alimentos, educación y ambiente laboral.
- d) Desempleo, educación, agua y saneamiento.

3. Los determinantes de la salud se relacionan con:

- a) El estilo de vida de las personas, por ser el que más influye en la salud y el menos modificable.
- b) La herencia genética que actualmente, en función de los progresos tecnológicos, se puede modificar.
- c) El sistema sanitario, por tener menos recursos económicos actualmente.
- d) El medioambiente, por ser un concepto vinculado a las formas de vida de todas las personas y que contempla la contaminación en el aire, suelo o agua y el ámbito sociocultural y psicosocial.

4. En relación con los indicadores de salud, indica cuál de estas opciones es la correcta:

- a) Una de las características de un indicador de salud es la calidad que se refiere a la magnitud del objetivo que se espera alcanzar.
- b) Una de las características de un indicador de salud es la cantidad que se refiere a la variable empleada.
- c) Un indicador de salud es una variable que intenta medir de forma accidental hechos colectivos.
- d) Una de las características de un indicador es el tiempo, como periodo en el cual se espera alcanzar el objetivo.



SOLUCIONES
EVALÚATE TÚ MISMO



http://www.aranformacion.es/_soluciones/index.asp?ID=16



ISBN 978-84-16293-02-5



9 788416 293025