

24.1. Cálculo del índice de masa corporal

El **índice de masa corporal (IMC)** es el resultado de relacionar el peso y la estatura de una persona. Dicho resultado nos ayuda a saber si su peso es correcto, insuficiente, o bien si es obesa, y en ese caso, cuál es el grado de obesidad que presenta. El IMC se calcula dividiendo el peso (expresado en kilogramos) por la talla (expresada en metros) elevada al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{talla (m}^2\text{)}$$

Por ejemplo, el IMC de una persona que pesa 70 kg y mide 1,70 m es: $70/1,70^2 = 24,2$.

Según el IMC se considera que el peso de una persona es:

PESO	IMC
Insuficiente	Inferior a 18
Peso normal	Entre 18-25
Sobrepeso	Entre 25 y 30
Obesidad	Superior a 30
Obesidad mórbida	Superior a 40

El IMC debe considerarse como una referencia, pues también influye la constitución de la persona. Siempre es aconsejable seguir una **alimentación equilibrada** con bajo contenido en grasas y hacer **ejercicio físico regularmente**.

La obesidad se asocia con enfermedades del corazón y las arterias (infartos, embolias, etc.), diabetes, enfermedades de la vesícula biliar, artrosis, e incluso algunos cánceres. A mayor IMC, mayor riesgo de desarrollar dichas enfermedades. Por ello es importante conocer nuestro peso ideal o normal y saber si tenemos o no obesidad.

¿Qué puede hacer?

- Busque en la tabla de la página siguiente la columna de su talla y la fila de su peso actual (o la cifra más cercana a la suya). Donde se cruzan es el valor de su IMC.
- Compare su IMC con el IMC normal.
- Si desea saber su peso máximo ideal, busque su talla y siguiendo la misma columna hacia abajo encuentre el número más cercano al 25, entonces siga la fila a la izquierda y vea el peso que indica. Ése es su **peso máximo ideal**.
- El grado de exigencia en la **dieta** y el **ejercicio** dependerá del grado de obesidad presente y de las enfermedades personales asociadas.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si su IMC es superior a 30 y no es capaz de perder kilos a pesar de intentar hacer una dieta equilibrada y ejercicio.
- Si sufre alguna enfermedad por la que es importante que pierda peso.
- Si tiene un IMC inferior a 18.

		TALLA EN METROS									
		1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95
PESO EN KILOS	52	23,1	21,7	21,7	19,1	18,0	17,0	16,0	15,2	14,4	13,7
	54	24,0	22,5	22,5	19,9	18,7	17,6	16,7	15,8	15,0	14,2
	56	24,9	23,3	23,3	20,6	19,4	18,3	17,3	16,4	15,5	14,7
	58	25,8	24,2	24,2	21,3	20,1	19,0	17,9	17,0	16,1	15,3
	60	26,7	25,0	25,0	22,1	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8
	62	27,6	25,8	25,8	22,8	21,5	20,3	19,1	18,1	17,2	16,3
	64	28,4	26,7	26,7	23,5	22,1	20,9	19,8	18,7	17,7	16,8
	66	29,3	27,5	27,5	24,3	22,8	21,6	20,4	19,3	18,3	17,4
	68	30,2	28,3	28,3	25,0	23,5	22,2	21,0	19,9	18,8	17,9
	70	31,1	29,2	29,2	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4
	72	32,0	30,0	30,0	26,5	24,9	23,5	22,2	21,1	19,9	18,9
	74	32,9	30,8	30,8	27,2	25,6	24,2	22,8	21,6	20,5	19,5
	76	33,8	31,7	31,7	27,9	26,3	24,8	23,5	22,2	21,1	20,0
	78	34,7	32,5	32,5	28,7	27,0	25,5	24,1	22,8	21,6	20,5
	80	35,6	33,3	33,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,1
	82	36,4	34,2	34,2	30,1	28,4	26,8	25,3	24,0	22,7	21,6
	84	37,3	35,0	35,0	30,9	29,1	27,5	25,9	24,6	23,3	22,1
	86	38,2	35,8	35,8	31,6	29,8	28,1	26,5	25,1	23,8	22,6
	88	39,1	36,7	36,7	32,4	30,4	28,8	27,2	25,7	24,4	23,2
	90	40,0	37,5	37,5	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7
92	40,9	38,3	38,3	33,8	31,8	30,1	28,4	26,9	25,5	24,2	
94	41,8	39,2	39,2	34,6	32,5	30,7	29,0	27,5	26,0	24,7	
96	42,7	40,0	40,0	35,3	33,2	31,4	29,6	28,1	26,6	25,3	
98	43,6	40,8	40,8	36,0	33,9	32,0	30,2	28,7	27,1	25,8	
100	44,4	41,7	41,7	36,8	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	
102	45,3	42,5	42,5	37,5	35,3	33,3	31,5	29,8	28,3	26,8	
104	46,2	43,3	43,3	38,2	36,0	34,0	32,1	30,4	28,8	27,4	
106	47,1	44,2	44,2	39,0	36,7	34,6	32,7	31,0	29,4	27,9	
108	48,0	45,0	45,0	39,7	37,4	35,3	33,3	31,6	29,9	28,4	
110	48,9	45,8	45,8	40,4	38,1	35,9	34,0	32,2	30,5	28,9	
112	49,8	46,7	46,7	41,2	38,8	36,6	34,6	32,7	31,0	29,5	
114	50,7	47,5	47,5	41,9	39,4	37,3	35,2	33,3	31,6	30,0	
116	51,6	48,3	48,3	42,6	40,1	37,9	35,8	33,9	32,1	30,5	
118	52,4	49,2	49,2	43,4	40,8	38,6	36,4	34,5	32,7	31,1	
120	53,5	50,0	50,0	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	

24.2. Tomar medicamentos durante el embarazo

Las **medicinas pueden ser peligrosas para su hijo**. Algunas de ellas pueden causar defectos al nacer u otro tipo de problemas. El riesgo dependerá del momento del embarazo, del tipo de fármaco y de la dosis que tome.

El primer trimestre del embarazo es el período de mayor riesgo para el feto.

Por otro lado, hay ciertas enfermedades que puede ser peor no tratarlas ya que el daño al feto podría ser mayor si dejara de tomar la medicación. Su médico le informará en cada caso.

¿Qué puede hacer?

- Si está o desea quedarse embarazada, no debe tomar ningún medicamento, ni si quiera los más comunes, sin consultar antes a su médico.
- Algunas medicinas, como la aspirina y el paracetamol, y algunos anticatarrales o preparados dietéticos y «naturales» no necesitan receta para ser adquiridos en una farmacia, pero este hecho no significa que su consumo durante el embarazo no tenga riesgos. No tome estos fármacos sin conocimiento de su médico.
- Tampoco debe fumar, ni tomar bebidas con alcohol, ni otras drogas.
- Cada vez que vaya al médico por cualquier motivo debe decir que está embarazada.
- No debe suspender ninguna medicación que le haya prescrito su médico. En algunas enfermedades, la ausencia del tratamiento puede ser más peligrosa para el feto que el uso del fármaco. Es, por ejemplo, el caso de la fiebre alta, la epilepsia, la hipertensión, la diabetes o situaciones graves de asma, ya que la presentación de una crisis puede suponer un riesgo mayor que el tratamiento con medicamentos.
- Durante el embarazo tome sólo fármacos cuando exista una indicación médica, ya que en muchos casos no se conoce con exactitud el riesgo para el feto. En ese caso su médico le indicará la dosis mínima necesaria y durante el mínimo de tiempo preciso.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si padece una enfermedad que requiere un tratamiento con medicinas, y desea quedarse embarazada, puede ser aconsejable antes del embarazo suspender el tratamiento o utilizar otros fármacos que sean más seguros en su caso.
- Si estando embarazada necesita tomar una medicación. Hay fármacos que puede tomar durante el embarazo sin riesgo para el feto.

¿Dónde conseguir más información?

- Servicio de Información Telefónica para la Embarazada (SITE): 913 877 535.



24.3. Tomar medicamentos durante la lactancia

La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido. Sin embargo, por la leche también se eliminan gran parte de los medicamentos que tome la madre.

Algunos medicamentos pueden dañar al bebé, otros pueden aumentar o disminuir la cantidad de leche.

En algunos casos, si el medicamento es imprescindible para la madre pero puede dañar al bebé, deberá valorarse suprimir la lactancia materna.

¿Qué puede hacer?

- Si está dando el pecho a su bebé, **no debe tomar ninguna medicación**, ni siquiera las más comunes sin consultar antes a su médico.
- Cada vez que vaya al médico por cualquier motivo indíquele que está criando.
- Algunas medicinas, como la aspirina y el paracetamol, y algunos anticatarrales o preparados dietéticos y «naturales» no necesitan receta para ser adquiridos en una farmacia, pero este hecho no significa que su consumo durante la lactancia no tenga riesgos. No se automedique; el riesgo no sólo es para usted, es también para su hijo.
- No consuma estos fármacos sin conocimiento de su médico.
- Tampoco debe fumar, ni tomar bebidas con alcohol, ni otras drogas.
- Hay medicamentos que son necesarios para determinadas enfermedades, por lo que no debe suspender ninguna medicación que le haya prescrito su médico. Valore con él la posibilidad de dar el pecho al bebé, o bien el cambio de medicación o la suspensión de la lactancia durante el tiempo que sea necesario.
- Durante la lactancia tome sólo fármacos cuando exista una indicación médica. En caso de ser necesario su uso, su médico le indicará la dosis mínima necesaria y durante el mínimo tiempo preciso.



- En general, se aconseja que tome la medicación justo antes de cada toma de leche, de este modo se disminuye la cantidad de medicamento que pasa a la leche materna.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si padece una enfermedad que requiere un tratamiento con medicinas y está dando pecho a su bebé, puede ser aconsejable suspender el tratamiento o utilizar otros fármacos que sean más seguros. Hay medicamentos que puede tomar durante la lactancia sin riesgo para el bebé.

24.4. Automedicación

Saber cuidar de la salud de nosotros mismos y de quienes nos rodean es importante y necesario. Hay muchos problemas de salud agudos con síntomas leves (resfriados, tos, dolor, etc.) o crónicos (reuma, artrosis, etc.) cuyo tratamiento no farmacológico debe conocerse. También puede tomar medicación sintomática (para la fiebre o el dolor) si su médico le ha informado correctamente de cuándo y cómo utilizarla; hablamos de **automedicación responsable**.

Cuando la toma de un fármaco es por iniciativa propia o por consejo de otra persona, sin informar ni consultar a su médico, hablamos de **automedicación irresponsable**.

La automedicación irresponsable provoca múltiples errores e implica un riesgo grave para su salud. Las consecuencias más importantes son: daños directos por el fármaco, interacciones con otros que ya esté tomando, ocultamiento de enfermedades, empeoramiento de la enfermedad y resistencia a los fármacos.

¿Qué puede hacer?

- Hable con su médico siempre antes de tomar un fármaco que él no le haya indicado o recetado. Debe saber que en España hay muchos medicamentos de venta en farmacia sin receta. Estos fármacos no están libres de riesgos. Si está tomando otros medicamentos o tiene otras enfermedades asociadas, deberá también indicárselo.
- No acepte medicamentos aconsejados por familiares o amigos. No sabe exactamente el motivo por el cual su médico se los recetó. Lo que le fue bien a alguno de ellos no tiene por qué actuar igual con usted.
- Si sufre con frecuencia síntomas de enfermedades ya conocidas y diagnosticadas (dolor de cabeza, dolor de huesos, etc.), pídale a su médico que le informe de la posibilidad de automedicarse responsablemente y de cuándo consultarle.
- Si piensa que sus síntomas precisan medicación de venta con receta (como, por ejemplo, antibióticos, tranquilizantes, etc.), debe acudir a su médico.
- Antes de automedicarse debe tener siempre una correcta información de su médico.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si su médico le ha recetado un medicamento, pero:
 - Tiene dudas de cómo utilizarlo.
 - Si está o pudiera estar embarazada, o está dando el pecho.
 - Si utiliza correctamente el medicamento indicado por su médico, pero usted no mejora en el tiempo previsto.
- Antes de tomar cualquier fármaco que su médico no le haya indicado o recetado. En caso de no hacerlo así, tiene especial riesgo si utiliza medicamentos de venta sin receta y no mejoran sus síntomas, pues puede estar ocultando alguna enfermedad. Además hay molestias (de estómago, abdominales, mareos, dolor de cabeza, etc.) que pueden mantenerse por la toma continuada de ciertos fármacos.

A mi
me ha ido
muy bien.



24.5. Botiquín básico de la casa y para ir de viaje

El **botiquín** es el mueble, caja o maleta para guardar medicinas o transportarlas, y el conjunto de medicamentos incluidos. Aunque hay cosas comunes, debemos distinguir entre el **botiquín para la casa** y el que nos llevamos **para ir de viaje**. Un botiquín ideal es el que nos sirve para cubrir las necesidades más básicas, se ajusta a las características de los que pueden llegar a utilizarlo, no ocupa mucho espacio y está bien ordenado.

¿Qué puede hacer?

- Conserve los envases y prospectos de los medicamentos.
- No mezcle en el mismo envase diferentes fármacos y revise periódicamente el contenido (fecha de caducidad).
- El **botiquín de casa** debe incluir material y medicación para curar una herida y tratar los problemas de salud leves. Debe estar situado en un lugar seco, fresco, con poca luz y lejos del alcance de los niños.
- En la tabla de la página siguiente se propone un botiquín básico.
- Deberá ajustarse además a las enfermedades de los que viven en el domicilio.
- El **botiquín de viaje** debe incluir sólo lo más necesario.
- Es fundamental conocer las características del lugar de destino y la duración del viaje.
- Debe averiguar si es necesario vacunarse antes de iniciar el viaje y llevar la medicación específica preventiva según el lugar de destino. Valórela con su médico o en Sanidad Exterior de su comunidad.
- Además de la propuesta de la tabla de la página siguiente, incluirá también la medicación de las enfermedades propias de cada viajero en cantidad adecuada.
- Mantenga los medicamentos en las condiciones adecuadas de luz y temperatura.
- En caso de que usted sufra con frecuencia algún problema de salud que no aparezca en la tabla, coméntelo con su médico de familia.
- Mantenga el botiquín fuera del alcance de los niños.

CONSEJOS PARA EL VIAJE:

- Lleve las **recetas** médicas de los medicamentos que transporte para evitar posibles problemas en las aduanas y un **informe médico** actualizado en caso de enfermedad crónica.



- Lleve más **cantidad** de la necesaria y guarde la medicación en 2 sitios distintos por si hubieran pérdidas o robos. Ponga las medicinas en la bolsa de mano.
- Es preferible que lleve los **líquidos** (gotas oculares, para lentillas, etc.) en envases nuevos sin abrir.
- Los **medicamentos** deben ir en paquetes bien cerrados que impidan su potencial contaminación.
- Conozca bien los detalles del **seguro de salud o de viaje**. Anótese el teléfono al que debe llamar en caso de que se presenten problemas de salud.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene dudas de poder viajar por algún motivo de salud.
- Si estando de viaje sufre empeoramiento de sus síntomas, mala respuesta al tratamiento o descompensación de sus enfermedades, consulte con un médico en el lugar de destino.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.viajarsano.com/viajarsano/viajar/home.htm>

BOTIQUÍN DE CASA Y DE VIAJE	
Problema	Material/medicamentos aconsejables
Heridas	Solución yodada desinfectante Gasas estériles Algodón Españador adhesivo Guantes Tiritas Pinzas de depilar y tijeras
Estreñimiento	Supositorios de glicerina
Diarrea	Solución de rehidratación oral Loperamida
Acidez gástrica	Almagato
Vómitos	Metoclopropamida o domperidona
Dolor y/o fiebre	Termómetro Paracetamol Ibuprofeno
Picor, reacciones alérgicas conocidas, picaduras	Crema de hidrocortisona Dexclorfenidamina
Mareo	Dimenhidrinato
Quemaduras leves	Hidratante Crema de hidrocortisona
Congestión nasal	Suero fisiológico nasal
Tos	Dextrometorfano o codeína
Protección sexual	Preservativos
Protección solar	Cremas de protección solar
Purificación del agua	Preparado para purificar el agua a base de cloro o tintura de yodo al 2% o lejía para desinfección de alimentos
Antimosquitos	Repelente de insectos y crema para la piel (idealmente con DEET en concentraciones del 10-35%) Permetrina para la ropa y mosquiteros
Pie de atleta, irritación pliegues	Solución y polvo antifúngicos
Torcedura de tobillo, esguinces	Tobillera o vendas elásticas
Medicamentos específicos de las personas que viajan y para la profilaxis según el lugar de destino	
Guía de primeros auxilios	
Número de teléfono del seguro del viaje , del centro de salud, del servicio de ambulancia y de urgencias de su zona de salud	

(En **negrita** se especifica para el botiquín de viaje).

24.6. Administración de fármacos subcutáneos: insulina, glucagón y heparina

Hay varias formas de administrar los medicamentos: oral, rectal, cutánea (sobre la piel), intranasal, intravenosa, intramuscular y subcutánea.

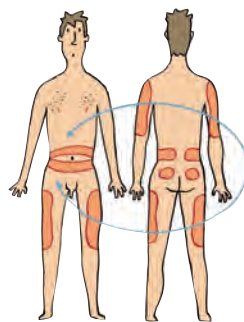
El **tejido subcutáneo** es la zona comprendida entre la parte más externa de la piel denominada «dermis» y la zona interna donde se encuentran los músculos.

Hay fármacos que solo pueden **administrarse por vía subcutánea** por la dificultad de conseguir los mismos efectos administrándolos por otra vía más cómoda; esto ocurre con la insulina, el glucagón y la heparina.

¿Qué puede hacer?

La **técnica** de la inyección es importante para el éxito del tratamiento. El mejor método para inyectar correctamente en la zona subcutánea:

- Lávese las manos.
- Mueva la jeringa o pluma entre las palmas de las manos sin agitar fuerte.
- Elija el lugar de inyección. Limpie la piel con agua y jabón, y luego séquela bien.
- Retire la capucha de la aguja.
- Ajuste la dosis de la insulina.
- Coja un pellizco de la piel:
 - Para la **heparina**: del abdomen (la zona anterior y lateral de la cintura del abdomen, alternando el lado derecho y el izquierdo).
 - Para la **insulina**: la zona de inyección se debe ir variando periódicamente, lo que se llama **rotación**, y consiste en ir utilizando de forma rotatoria muslos, nalgas, abdomen y brazos. Si no se hace así, se pueden formar durezas, además de molestas y antiestéticas, disminuyen el efecto del medicamento. La zona de mayor absorción es el abdomen. Las inyecciones en los brazos no se aconsejan a no ser que las ponga otra persona que para ello debe utilizar el pellizco.
 - Para el **glucagón**: en caso de urgencia cualquier zona blanda es correcta. En general utilice las mismas zonas que para la insulina.



ROTACIÓN DE LA INSULINA

- Introduzca la aguja:
 - Si el espesor de la piel o el pellizco lo permite, se introduce perpendicularmente (figura 1).
 - En caso de personas delgadas o de inyectar en zonas donde el espesor de la piel no lo permite, o de que no se use el pellizco, haga una ligera inclinación entre 45° y 60° (figura 2).
- Inyecte la medicación. Si es insulina, mantenga apretada la pluma unos 5 segundos antes de retirar la aguja.
- No suelte el pellizco hasta haber introducido toda la medicación que hay en la jeringa.
- Retire la aguja.
- Aplique una presión suave sobre la zona de inyección unos segundos **sin dar masaje en la zona**.
- Deseche, cuando corresponda, la aguja en un lugar seguro y fuera del alcance de los niños.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- En caso de duda en la técnica.
- En caso de reacciones alérgicas.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000661.htm
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/meds/a682611-es.html#how



FIGURA 1. INYECCIÓN SUBCUTÁNEA



FIGURA 2

24.7. Etiquetado de los alimentos. En qué conviene fijarse

Las **etiquetas** nos informan sobre los productos con que se ha fabricado el alimento, cómo y cuándo debe consumirse y algunos datos de su fabricación.

Podemos dividir la **información de la etiqueta** en dos partes:

1. **Parte obligatoria:** incluye la relación de ingredientes que componen el alimento.
2. **Parte voluntaria:** incluye la **información nutricional**. Será obligatorio en aquellos alimentos que digan tener alguna propiedad nutricional específica. Puede hacerse de dos formas:

- **Versión sencilla:** indica el valor energético, la cantidad de proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- **Versión detallada:** incluye además información del contenido de azúcar, ácidos grasos saturados, fibra y sodio. También puede ofrecer datos sobre otros componentes como las vitaminas o las sales minerales.

Las cantidades se presentan por cada 100 g o 100 ml del producto. También debe incluirse la cantidad diaria recomendada (CDR) de cada mineral y vitamina para una alimentación equilibrada.

Una dieta equilibrada supone aproximadamente 110 g diarios de proteínas, 300 g de hidratos de carbono y unos 100 g de grasas. Además es aconsejable un consumo de 30 g diarios de fibra junto con las vitaminas y minerales necesarios.

¿Qué puede hacer?

Utilice el etiquetado nutricional para escoger de entre los productos similares el más interesante desde el punto de vista nutritivo.

Siga los siguientes buenos consejos nutricionales:

- **Cereales:** cuanto menos azúcar simple (glucosa o sacarosa) mejor.
- **Bebidas refrescantes:** cuanto menos azúcar simple mejor.
- **Bollería y galletas:** son preferibles las que contienen menos grasas. Evite «grasas animales» y «grasas vegetales». Mejor con aceite de oliva o girasol.
- **Leche:** fíjese en la grasa y la riqueza en calcio. Puede ser una forma de aportar más calcio a su dieta si así se lo aconseja su médico.
- **Carne:** escoja las carnes que tengan menos grasa, menos sal y más proteínas.
- **Sopas de sobre:** escoja las de menos sal y las más ricas en proteínas.
- **Platos preparados:** los más recomendables serán los más pobres en grasa, con menos sal y más ricos en proteínas.
- En general, opte por los alimentos con menos **aditivos y colorantes**.

Conviene no abrumarse con los cálculos ni pretender componer una dieta equilibrada haciendo uso del etiquetado nutricional. Sí que es importante conocer lo que consume para poderlo corregir en caso de que su dieta no sea variada y equilibrada.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene dudas en su alimentación.
- Si requiere una dieta alimentaria especial (diabetes, colesterol, hipertensión, etc.).
- Si debe evitar un determinado nutriente por no tolerarlo o por alergia (huevos, lácteos, gluten, colorantes, etc.).

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.ocu.org/map/src/84581.htm>

