

Introducción

¿Os ha pasado alguna vez en la consulta que un paciente antes de marcharse os diga: «Aprovechando que estoy aquí, quería comentarle que desde hace unos años, por la mañana, tengo retortijones y diarrea y debo ir al baño con rapidez, otros días me cuesta ir de vientre y tengo muchos gases...», y que en ocasiones añada: «La semana pasada a un primo de mi esposa le encontraron un pólipo en el intestino que puede ser maligno... y también tenía diarrea...»?

¿Habéis tenido algunos días la sensación de haber explicado ya «quince veces» la dieta astringente...? Y en urgencias, ¿habéis oído la frase: «Traigo al niño porque hace dos horas que tiene fiebre...», o: «Cuando he levantado al niño, temblaba, ¿no será que tiene fiebre?...»?

La **educación** y la **información** de los pacientes es uno de los deberes pendientes que tenemos todos los profesionales y responsables sanitarios en nuestro país.

Durante años hemos atendido con la máxima dedicación posible a nuestros pacientes, hemos solicitado que acudan al centro tanto si estaban enfermos como si estaban sanos.

Seguro que ninguno cuestionamos que corresponde a la Atención Primaria efectuar la prevención primaria y las actividades de prevención secundaria y terciaria de la mayoría de los problemas de salud, pero nos falta **educar y formar a los pacientes**.

Todavía hay diabéticos que nos preguntan: «¿Me tocan ya los análisis...?». **La corresponsabilización de los usuarios y pacientes en la salud** es también otra asignatura que pocos gestores y profesionales sanitarios aprobarían.

Múltiples son las razones que han llevado a esta situación, en muchos casos insostenible. Las demandas de nuestra población crecen sin cesar, la mayoría de cupos crecen también constantemente, mientras que el tiempo y los profesionales son los mismos. Además, desde hace unos años nuestros gestores, con mayor o menor acierto, nos exigen mejoras en la eficacia y eficiencia de nuestro trabajo, muchas veces sin proporcionar los medios para conseguirlo. También se nos mide el grado de satisfacción de nuestros pacientes, aunque **educar no es sinónimo de satisfacer** y esto puede llevar a desconsiderar a buenos profesionales.

Con frecuencia, el día a día no deja tiempo para cuestionar si la organización de nuestras consultas es la adecuada.

En este contexto, que no pretende ser exhaustivo ni incuestionable, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y el comité editorial de la *Guía de actuación en Atención Primaria*, la *Guía terapéutica en Atención Primaria basada en la evidencia* y la *Guía de ayuda al diagnóstico en Atención Primaria* han elaborado la **Guía práctica de la salud**.

¿Creéis que podría resultar efectivo dar a un paciente con síndrome de colon irritable una hoja informativa y programar otra visita para hablar específicamente de su problema? ¿Podría ser útil entregar al paciente con diarrea o a los padres que acuden a urgencias con su hijo que lleva dos horas con fiebre una hoja en la que les explicáramos qué situaciones consideramos que pueden ser motivo de consulta? ¿O dar al paciente diabético información escrita sobre cuáles son los controles que le aconsejamos y su periodicidad?, ¿o informar de la misma manera a las mujeres sobre cuáles son las actividades preventivas que deben realizar?

Con dibujos y tablas explicativas, con lenguaje claro y sencillo, sin tecnicismos, asequible para todos los usuarios de los centros de salud, en la **Guía práctica de la salud** hemos agrupado 237 hojas informativas con los siguientes objetivos:

- Mejorar la autonomía y promover la participación activa de los usuarios y pacientes en los procesos de salud.
- Informar al paciente y a sus familiares.
- Recordar y reforzar consejos y actividades propuestas o que se deberían proponer y explicar en las consultas de Atención Primaria.
- Reducir el trabajo de los profesionales sanitarios en la consulta.

La educación es un proceso largo y a menudo complejo. La falta de tiempo provoca que con frecuencia nuestras explicaciones se hagan de forma discontinua, apresuradas. Las hojas informativas de semFYC son un soporte escrito fiable que facilitará a los pacientes poder leer y asimilar nuestras indicaciones con más calma en su domicilio y que además podrán comentar con sus familiares, y posteriormente con nosotros; con lo cual podremos incrementar nuestras posibilidades de curación, prevención y también de alivio de sus preocupaciones.

Por tanto, esta Guía no busca sustituir las indicaciones que cada médico de familia o profesional de enfermería comenta o debe comentar con sus pacientes. Sino que pretenden conseguir una mayor efectividad. La que se consigue sumando la educación oral individualizada y la información escrita.

Cada tema sigue la siguiente **estructura**:

- Introducción: con información básica sobre el problema de salud que se trata en la hoja.
- ¿Qué puede hacer?: actuaciones precisas, prácticas y claras.
- ¿Cuándo consultar a su médico de familia?: recoge aquellas situaciones que es preferible que el paciente consulte nuevamente.
- ¿Dónde conseguir más información?: se citan webs independientes y con objetivos parecidos a los de la presente guía.

Contenido:

- Actividades de prevención y promoción de la salud.
- Enfermedades más frecuentes y conductas de riesgo.
- Recomendaciones para la realización de análisis de sangre y orina.
- Legislación sanitaria en España.

La información médica para los usuarios vive un auge sin precedentes. No es sólo el amplio y tenaz despliegue que los medios de comunicación hacen de los avances biomédicos y otros temas relacionados con la salud, sino que además debemos sumar la inmensa oferta informativa y de consejos médicos que hay en Internet. El volumen de mensajes circulantes es tan alto que acaba haciendo mella en la población, especialmente en los enfermos, que recurren cada vez más a Internet para buscar respuestas y serenar sus incertidumbres.

Aunque «la duda» siempre es la misma: ¿cuál es la independencia de esta información? La industria farmacéutica y las editoriales más influyentes del mundo están haciendo grandes inversiones en la información de los pacientes. La semFYC no puede quedarse al margen y debe apostar con seriedad y rigor por este importante desafío.

La **educación sanitaria** de la población, de forma respetuosa, equitativa, rigurosa e independiente, representa uno de los mayores retos que tenemos hoy en día todos los agentes implicados en la salud.

COMITÉ EDITORIAL
de la *Guía práctica de la salud*

Presentación

Esta guía es una de las obras más ambiciosas que puede crear un médico de familia. Y tal vez uno de los trabajos más difíciles. Esto es así porque se trata de un trabajo que tiene dos destinatarios complementarios. Por una parte va dirigida a todas aquellas personas que quieran saber un poco más sobre las enfermedades que les afecten a ellos, o a sus familias o amigos. Pero la guía también va dirigida a todos los médicos que deseen completar la información que ofrecen en la consulta a sus pacientes. Por tanto, se trata de un trabajo que aúna el rigor científico y la independencia que exige cualquier profesional de la medicina con la claridad y la concisión necesarias para que la información que se proporcione sea entendida por cualquier persona que nada tenga que ver con la medicina.

En definitiva, esta guía pretende ser un medio que favorezca la comunicación entre el médico y su paciente. Como se puede apreciar, en cada una de las hojas se recogen algunos de los datos esenciales que todos los enfermos o sus familiares deben conocer sobre cada una de las enfermedades seleccionadas y también se incluyen indicaciones precisas para actuar, así como orientaciones acerca de cuándo consultar y pedir ayuda. Se trata de conseguir que cada persona actúe con la mejor información posible y con la tranquilidad de contar con los mismos datos que podría facilitarle su médico, para orientarle sobre los pasos que debe seguir para resolver los problemas derivados de encontrarse enfermo.

Cada uno de los capítulos de esta guía se convierte en una herramienta que facilita la relación entre el médico y el paciente. Probablemente uno de los elementos más importantes de cualquier acto médico. Por tanto, en su redacción se han tenido en cuenta tanto las necesidades de los médicos para transmitir información a sus pacientes, como las necesidades de éstos para poder consultar y aclarar cualquier duda derivada del padecimiento de una enfermedad.

Quiero destacar en esta presentación que el comité editorial y los autores de la *Guía práctica de la salud* han escrito cada uno de los temas teniendo presentes los valores que proclamamos y compartimos desde la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Estos valores pueden resumirse en un compromiso en mejorar la autonomía de los pacientes, en promover la participación de los ciudadanos, sanos o enfermos, en los cuidados de su propia salud; en garantizar la información rigurosa e independiente a los pacientes y sus familiares; en asegurar a todas las personas el derecho a decidir sobre su propia salud, y en el empeño de los médicos de familia en trabajar conjuntamente con sus pacientes para mejorar la educación sanitaria.

Nos gustaría que esta obra pudiera llegar al mayor número de hogares y pudiera contribuir a disminuir la angustia y el sufrimiento que siempre trae consigo la aparición de la enfermedad. Asimismo, nos gustaría que estuviese en la consulta de todos los médicos de familia para que pudieran entregarla a sus pacientes como una parte más de su acto médico. Porque aun siendo conocedores del papel limitado que tiene la información para resolver los problemas de salud, sabemos lo importante que es tener a mano información que nos ofrezca confianza y seguridad.

Para ello, en este mundo de globalización, en el que Internet se ha convertido en una de las herramientas fundamentales de la comunicación, nos comprometemos a «colgar» toda la información en la página web de la semFYC para que pueda ser consultada de forma libre por cualquier persona.

Por último, queremos agradecer el excelente trabajo realizado por todo el comité editorial y por los autores, que han recogido en este texto uno de los saberes más preciados de la medicina, la comunicación con las personas afectadas por una enfermedad, y que han trasladado a esta obra uno de los principios fundamentales de los médicos de familia, el poder estar lo más cerca posible de la persona enferma y de su familia.

LUIS AGUILERA GARCÍA
Presidente de la semFYC

Comité editorial y autores

Coordinadores

Espinàs Boquet, Jordi

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. ABS Sta. Eugènia de Berga. ICS. Barcelona.

Vilaseca Canals, Jordi

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. ABS St. Josep. CAP Just Oliveras. ICS. L'Hospitalet de Llobregat. Barcelona.

Coordinadores clínicos

Castro Gómez, José Antonio

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Almanjayar. Granada.

Ibáñez Pérez, Félix

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Rekaldeberri. Vizcaya.

Lorenzo Riera, Antonio

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Escaleritas. Las Palmas de Gran Canaria.

Miembros

Alonso Martín, Rosario

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Sanxenxo. Pontevedra.

Corredera Guillén, Angel

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Delicias. Málaga.

Daza Asumendi, Pablo

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Intxaurreondo. Guipúzcoa.

Eirea Eiras, Carlos

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Bueu. Pontevedra.

Fluixá Carrascosa, Carlos

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Consultorio auxiliar San Antonio de Requena. Valencia.

García Velasco, Guillermo

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS La Calzada. Gijón.

González Moneo, María Jesús

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. ABS Sant Martí. Barcelona.

Martín-Carrillo Domínguez, Pilar

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Martínez Ibáñez, Maite

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS San Gregorio. Telde. Gran Canaria.

Olmos Carrasco, Olga

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Unidad docente del Área 5. Madrid.

Pérez Villarroya, José Carlos

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Delicias Sur. Zaragoza.

Puig Valls, Bartomeu

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Unidad Docente MFyC. Mallorca.

Ramos Pollo, Daniel

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Médico responsable de la Unidad de Cuidados Paliativos Domiciliaria. AECC-SACYL. Hospital Provincial. Medicina Interna. Unidad de Oncología. Zamora.

Sempere Montes, Gonzalo

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Hospital Dr. Peset. Valencia.

Consultores

Alonso Vallés, Lurdes

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. ABS 2D-Universitat. ICS. Barcelona.

Nebot Adell, Manel

Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Agència de Salut Pública de Barcelona.

Agradecimientos

Cabezas Peña, Carmen

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Fundació Jordi Gol i Gorina. Institut Català de la Salut. Barcelona.

Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud de La Calzada. Gijón. Asturias.

Borbujo Martínez, Jesús

Dermatólogo. Jefe de Servicio de Dermatología del Hospital de Fuenlabrada. Madrid.

Chamorro Escobar, Clotilde

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Centro de Salud Delicias. Málaga.

López Rueda, Mónica

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Centro de Salud Delicias. Málaga.

Rodríguez-Arias Palomo, Juan Ignacio

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. CS Piedras Blancas. Asturias.

Rodríguez Membibre, Mar

Especialista en Medicina de Familia y Comunitaria. Centro de Salud Delicias. Málaga.

Índice de contenidos

Comité editorial y autores	IX
Presentación	XI
Introducción	XIII

Unidad 1. Prevención y promoción de la salud

1.1. Consejos para el cuidado de su bebé (primer mes)	1
1.2. Consejos para el cuidado de su bebé (primer año)	2
1.3. Consejos para la lactancia materna	4
1.4. Las vacunas en la infancia: consejos para antes y después de vacunar	5
1.5. Cómo evitar los accidentes infantiles	6
1.6. Consejos para la seguridad infantil en los coches	7
1.7. Las vacunas también son importantes para los adultos	8
1.8. Hábitos de vida saludables	9
1.9. Manténgase en forma, haga ejercicio	10
1.10. Cuide su alimentación, cuide su salud	11
1.11. Prevenir es mejor que curar	13
1.12. Consejos sanitarios para viajar	14

Unidad 2. Enfermedades de la cara-nariz-boca-garganta-oídos

2.1. Resfriado común	15
2.2. Sangrado de la nariz. Epistaxis	16
2.3. Mal aliento. Halitosis	17
2.4. Dolor dental agudo. Caries. Higiene de la boca	18
2.5. Llagas bucales. Aftas	19
2.6. Dolor de garganta	20
2.7. Disfonía. Afonía	21
2.8. Dolor de oído en adultos	22
2.9. Sordera. Manejo de los audífonos	23
2.10. Zumbido en los oídos. Acúfenos	24
2.11. Cuidados de la dentadura postiza	25
2.12. Rininitis y conjuntivitis alérgica	26

Unidad 3. Enfermedades del sistema nervioso

3.1. Dolor de cabeza. Cefalea tensional	27
3.2. Dolor de cabeza. Migraña	28
3.3. Parálisis de la cara	29
3.4. Hormigueo y dolor de las manos: el síndrome del túnel carpiano	30
3.5. ¿Qué hacer para mejorar el vértigo?	31
3.6. Convulsión y epilepsia	32
3.7. El Parkinson	33
3.8. Pérdida de memoria	34
3.9. Cuidar un paciente con demencia	35
3.10. Problemas del comportamiento en la demencia	36
3.11. Rehabilitación del paciente con embolia	37



Unidad 4. Enfermedades de la conducta y de relación

4.1. Ansiedad	39
4.2. Trastorno adaptativo	40
4.3. Atención del duelo	41
4.4. Depresión. Depresión crónica. Distimia	42
4.5. Insomnio	43
4.6. Violencia doméstica	44
4.7. Ejercicios de relajación	45
4.8. Fobias	46

Unidad 5. Conductas de riesgo

5.1. ¿Está seguro de seguir fumando?	47
5.2. ¿Cómo dejar de fumar?	48
5.3. Sustitutos de la nicotina. Bupropión. Medicamentos para dejar de fumar	49
5.4. ¿Toma demasiado alcohol?	50
5.5. Sea prudente al volante	51
5.6. Ludopatía: ¿tiene un problema con el juego?	52
5.7. No dejes que las drogas decidan por ti	53
5.8. Prevención de las enfermedades de transmisión sexual. Relaciones sexuales seguras	54

Unidad 6. Enfermedades de la reproducción, edad fértil y menopausia

6.1. Molestias antes de la regla. Síndrome premenstrual	55
6.2. Esterilidad en la pareja	56
6.3. Trastornos de la regla. Dismenorrea	57
6.4. Bultos en la mama	58
6.5. Flujo anormal y picor vaginal. Vaginitis	59
6.6. Dispareunia	60
6.7. Cuando no aparece la regla. Amenorrea	61

Unidad 7. Enfermedades del aparato genital masculino

7.1. Hipertrofia benigna de próstata	63
7.2. Impotencia. Disfunción eréctil	64
7.3. Cáncer de próstata. Valor del PSA	65

Unidad 8. Enfermedades del riñón y de las vías urinarias

8.1. Infección urinaria en la mujer	67
8.2. Cólico de riñón	68
8.3. ¿Cómo prevenir las piedras en el riñón?	69
8.4. Pérdidas de orina en la mujer	70
8.5. Insuficiencia renal crónica	71
8.6. Cuidados de la sonda urinaria	72

Unidad 9. Enfermedades del aparato respiratorio

9.1. Bronquitis crónica. Enfisema	73
9.2. Cómo tratar el asma	74
9.3. Fisioterapia respiratoria	76
9.4A. Cómo manejar un nebulizador	78
9.4B. Cómo utilizar un inhalador de polvo seco	79
9.4C. Cómo utilizar un inhalador tipo <i>spray</i>	80
9.5. Alguien le ha dicho que ronca	81
9.6. Cuidados del oxígeno en casa	82

Unidad 10. Enfermedades cardiovasculares y de la sangre

10.1. Medida de la presión arterial fuera de consulta	83
10.2. Hipertensión arterial	84
10.3. Presión baja. Lipotimia	85
10.4. Angina de pecho	86
10.5. La vida después de un infarto	87
10.6. Insuficiencia cardíaca	88
10.7. Dolor en las pantorrillas al andar	89
10.8. ¿Tiene usted fibrilación auricular?	90
10.9. Tratamiento con anticoagulantes	91
10.10. Varices e insuficiencia venosa	92
10.11. Cómo prevenir la flebitis	93
10.12. Qué es la endocarditis y cómo se puede prevenir	94
10.13. Anemia por falta de hierro	95
10.14. El marcapasos. Qué es y qué cuidados precisa	96
10.15. Cómo mantener sanos el corazón y las arterias	97

Unidad 11. Enfermedades del metabolismo

11.1. Sobrepeso y obesidad. Consejos generales	99
11.2. Sobrepeso y obesidad. Alimentación equilibrada	100
11.3. Diabetes tipo 2. Medidas generales y alimentación	104
11.4. Diabetes tipo 2. Ejercicio físico	105
11.5. Diabetes tipo 2. Tratamiento con antidiabéticos orales	106
11.6. Diabetes tipo 2. Tratamiento con insulina	107
11.7. Diabetes tipo 2. Actividades de autocontrol	108
11.8. Diabetes tipo 2. Prevención de las complicaciones	109
11.9. Diabetes tipo 2. Cuidados de los pies	110
11.10. Diabetes tipo 2. Hipoglucemias	111
11.11. Cómo controlar el colesterol alto	112
11.12. Cuando el tiroides funciona poco. Hipotiroidismo	114
11.13. Ácido úrico y gota. Hiperuricemia	115

Unidad 12. Enfermedades de la piel y el pelo

12.1. Seborrea. Caspa. Dermatitis seborreica	117
12.2. Eccema. Dermatitis atópica	118
12.3. Psoriasis	119
12.4. Exponerse al sol. Quemadura solar	120
12.5. Granos. Acné	121
12.6. Calentura. Herpes labial	122
12.7. Herpes zoster	123
12.8. Verrugas	124
12.9. Piojos de la cabeza. Pediculosis capitis	125
12.10. Pérdida de cabello. La calvicie en el varón	126
12.11. Úlceras por varices	127
12.12. Úlceras por presión	128
12.13. Ronchas. Habones. Urticaria	129
12.14. Sudoración excesiva. Hiperhidrosis	130
12.15. Sarna. Escabiosis	131
12.16. Eccema de las manos. Dermatitis de contacto	132
12.17. Vitiligo	133
12.18. Infecciones de la piel por hongos	134
12.19. Lunares	135

Unidad 13. Enfermedades del aparato digestivo

13.1. Dolor de estómago. Úlcera de estómago o de duodeno	137
13.2. Ardor de estómago. Reflujo gástrico. Hernia de hiato	138
13.3. Diarrea aguda. Gastroenteritis	139
13.4. Intolerancia a la lactosa en el niño y el adulto	140
13.5. Enfermedad celiaca. Celiaquía	141
13.6. Colon irritable. Síndrome del intestino irritable	142
13.7. Estreñimiento crónico	143
13.8. Lombrices. Gusanos. Oxiuros	144
13.9. Hemorroides. Fisura anal	145
13.10. Gases. Digestiones pesadas	146
13.11. Hepatitis aguda	147
13.12. Hepatitis vírica crónica	148

Unidad 14. Enfermedades del aparato locomotor

14.1. Espaldas sin dolor	149
14.2. Dolor cervical. Cervicalgia	151
14.3. Dolor dorsal. Dorsalgia	152
14.4. Escoliosis	153
14.5. Dolor lumbar. Lumbago	154
14.6. Ciática. Dolor lumbociático. Hernia discal	155
14.7. Dolor en el codo	156
14.8. Dolor en el hombro	157
14.9. Información sobre la infiltración	158
14.10. Dolor en la cadera	159
14.11. Dolor en la rodilla	160
14.12. Pie plano	161
14.13. Fibromialgia	162
14.14. Disfunción de la articulación de la mandíbula	163
14.15. Esguince de tobillo. Rehabilitación	164
14.16. Dolor en el talón. Fascitis plantar. Espolón calcáneo	165
14.17. Dolor en los dedos. Juanete. Hallux-valgus	166
14.18. Prevención de la osteoporosis	167

Unidad 15. Actuaciones ante accidentes o intoxicaciones

15.1. Herida sangrante	169
15.2. Quemaduras de la piel	170
15.3. Intoxicación o envenenamiento por productos del hogar	171
15.4. Cómo reanimar en caso de parada cardíaca	172
15.5. Qué hacer ante un atragantamiento	173
15.6. Qué hacer ante un golpe en la cabeza	174
15.7. Picaduras de insectos y arañas	175
15.8. Picaduras de animales marinos	176
15.9. Mordeduras	177
15.10. Caída accidental de un diente	178

Unidad 16. Enfermedades de los ojos

16.1. Alteraciones de la visión. Pérdida de visión	179
16.2. Sequedad de los ojos	180
16.3. «Moscas volantes»	181
16.4. Hemorragia en el blanco del ojo	182
16.5. Conjuntivitis aguda	183
16.6. Herida en el ojo. Erosión corneal	184
16.7. Orzuelo	185
16.8. Presión en el ojo. Glaucoma	186
16.9. Lentillas y gafas. Consejos	187

Unidad 17. Enfermedades en la infancia

17.1. Mucosidades en el bebé y en el niño pequeño	189
17.2. Atragantamiento en niños menores de 1 año	190
17.3. Dolor de oído en el bebé y el niño pequeño	191
17.4. Varicela	192
17.5. Estreñimiento	193
17.6. Vómitos	194
17.7. Diarrea	195
17.8. Cólico del lactante	196
17.9. El niño no come (niños mayores de 2 años)	197
17.10. Soplo cardíaco funcional	198
17.11. Asma en el niño	199
17.12. Pipí en la cama. Enuresis	200
17.13. Fimosis	201
17.14. El niño no duerme	202
17.15. Terrores nocturnos y pesadillas infantiles	203
17.16. Disciplina en la educación de los niños	204
17.17. Niño hiperactivo	205
17.18. Convulsiones. Epilepsia	206

Unidad 18. Enfermedades de la adolescencia

18.1. Claves del rendimiento escolar (para padres)	207
18.2. Tabaco. «Déjalo, por tu salud»	208
18.3. Anorexia y bulimia	209
18.4. Ginecomastia puberal	210
18.5. Relaciones sexuales. «¡Tu salud está en juego!»	211
18.6. <i>Piercings</i> y tatuajes (<i>body art</i>)	212
18.7. Seguridad en Internet (para padres)	213
18.8. Adolescencia	214

Unidad 19. Atención de la mujer

19.1. Actividades preventivas propias de la mujer	215
19.2. Preservativo, DIU y otros métodos anticonceptivos de barrera	216
19.3. Anticonceptivos hormonales	217
19.4. Anticoncepción definitiva. Vasectomía y ligadura de trompas	218
19.5. Actividades de prevención antes del embarazo. Vacunas y ácido fólico	219
19.6. Embarazo. Consejos generales	220
19.7. Embarazo. Alimentación y ejercicio	221
19.8. Aborto espontáneo	222
19.9. Diagnóstico prenatal. Amniocentesis y biopsia corial	223
19.10. Enfermedades genéticas. Consejo genético	224
19.11. Menopausia	225

Unidad 20. Atención del anciano

20.1. Actividades preventivas en los mayores y prevención de caídas	227
20.2. La jubilación	228
20.3. El anciano de riesgo	229
20.4. Cuidados en el anciano encamado	230
20.5. Atención al paciente con una sonda nasogástrica	231
20.6. Cuidados del paciente terminal	232
20.7. Cuidar del cuidador	233

Unidad 21. Enfermedades infecciosas generales

21.1. Qué hacer en caso de fiebre	235
21.2. Gripe. Síndrome gripal	236
21.3. Uso racional de antibióticos y antitérmicos	237
21.4. Mononucleosis infecciosa	238
21.5. VIH-sida	239
21.6. Prueba de la tuberculina (PPD)	240
21.7. Qué hacer ante un caso de meningitis	241

Unidad 22. Análisis y exploraciones complementarias

22.1. Recomendaciones para hacerse un análisis de sangre	243
22.2. Recomendaciones para hacerse un análisis de orina	244

Unidad 23. Organización y legislación sanitaria en España

23.1. Carta de derechos y deberes del paciente	245
23.2. Interrupción voluntaria del embarazo	247
23.3. Donación de órganos	248
23.4. ¿Qué es el consentimiento informado?	249
23.5. Atención sanitaria al inmigrante	250
23.6. Documento de instrucciones previas	251

Unidad 24. Miscelánea

24.1. Cálculo del índice de masa corporal	253
24.2. Tomar medicamentos durante el embarazo	255
24.3. Tomar medicamentos durante la lactancia	256
24.4. Automedicación	257
24.5. Botiquín básico de la casa y para ir de viaje	258
24.6. Administración de fármacos subcutáneos: insulina, glucagón y heparina	260
24.7. Etiquetado de los alimentos. En qué conviene fijarse	261

Índice de materias	263
--------------------	-----