



# 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



## EL AGUA Y LOS MEDICAMENTOS

Una de las recomendaciones que damos a los pacientes que atendemos en nuestra UFPE es la necesidad de realizar una correcta hidratación.

**La mayor parte de nuestro cuerpo es agua.** Para hacernos una idea, un hombre de 70 Kg, tiene aproximadamente 42 litros de agua, esto supone un elevado porcentaje de nuestra composición (55-60% del peso corporal total). **Las necesidades de líquido de cada persona, dependen de diferentes factores** entre los que se encuentran el género, la edad, la actividad física, el patrón dietético, los hábitos tóxicos (consumo de alcohol), problemas de salud, la temperatura exterior, la humedad ambiental, etc...

Etapas	Edades	L/día de agua total (bebidas + alimentos)
Lactantes	0-6 meses	0,7
	7-12 meses	0,8
Niños	1-3 años	1,3
	4-8 años	1,7
Varones	9-13 años	2,4
	14-18 años	3,3
Mujeres	9-13 años	3
	14-18 años	3,8

**Durante el embarazo y la lactancia** las necesidades hídricas están aumentadas. Como cifras promedio podríamos decir que el aporte de agua recomendada sería:

- Durante el primer trimestre de embarazo: 2-2,5 L/día
- Durante el segundo y tercer trimestre de embarazo: 3 L/día
- Durante la lactancia: 3 L/día

**La agua es un nutriente esencial** que además es fuente de minerales (calcio, magnesio, fósforo, flúor, sodio, potasio y cloro), necesarios también para nuestro organismo. La ingesta de agua diaria debería estar entre los 2-3 litros de agua al día. En términos generales, aproximadamente entre el 20-30% del agua procedería de los alimentos y el 70-80% restante de diferentes líquidos (agua, refrescos,...).

Nuestro organismo posee una serie de **mecanismos que le permiten mantener constante el contenido de agua**, es decir, permite mantener el equilibrio entre el agua ingerida (agua de bebida, agua contenida en los alimentos,...) y las pérdidas (orina, heces, sudor, aire espirado por los pulmones,...).

El cuerpo humano no almacena el agua, por lo que la cantidad que perdemos cada día debe restituirse para asegurar su correcto funcionamiento. **La sed** es el mecanismo por el que detectamos la necesidad de beber agua. Sin embargo, existen ocasiones en las que conviene adelantarse a la sensación de sed, como es el caso de los bebés, personas ancianas o deportistas. En estos casos es importante programar la ingesta de agua, para evitar desequilibrios que podrían desencadenar importantes problemas de salud.

Con el paso de los años disminuye la proporción de agua del organismo. **La necesidad de agua está aumentada en el caso de determinados tratamientos farmacológicos.** A modo de ejemplo:

- Existen fármacos que modifican y aumentan las necesidades de agua como son los diuréticos, fenitoína, teofilina, broncodilatadores, laxantes,...
- Hay otros fármacos (como los nuevos tratamientos para la hepatitis C, telaprevir y boceprevir, o los tratamientos quimioterápicos), que pueden estar asociados a toxicidad dermatológica. La piel está compuesta en un 70% por agua. La forma más eficaz para su hidratación es la ingesta de líquidos, ya que exteriormente la piel es impermeable en un 90%.

Todo ello hace que los pacientes que están tomando medicamentos y en especial los pacientes ancianos, sean especialmente susceptibles y vulnerables frente a la deshidratación, un problema importante y responsable de muchas hospitalizaciones y en algunos casos, coadyuvante en la muerte.

Desde nuestra UFPE y con la llegada de las altas temperaturas, queremos recalcar la **necesidad de realizar una correcta hidratación** en aquellos pacientes en tratamiento farmacológico (especialmente los ancianos), ya que es esencial en el mantenimiento del equilibrio hidroelectrolítico, de una correcta función renal y en la excreción de desechos (urea,...), vías fundamentales para la eliminación de medicamentos.

## CONTENIDO

- El agua y los medicamentos
- El triángulo negro invertido de los medicamentos
- 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\\_dsrafe@gva.es](mailto:ufpe_dsrafe@gva.es)

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

## SÍGUENOS

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

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

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

Comité de redacción de “En Dosis Unitarias...”: Emilio Monte, Laura Lorente, Isabel Gil



# En Dosis Unitarias...

## EL TRIÁNGULO NEGRO INVERTIDO DE LOS MEDICAMENTO



A partir de este otoño dejaremos de ver el triángulo amarillo en aquellos medicamentos que se designaban como nuevos. Todo nuevo medicamento autorizado en la Unión Europea (UE) a partir del 1 de enero de 2011 y sujeto a seguimiento adicional, pasará a estar identificado, como muy tarde en enero de 2014, con un triángulo negro invertido junto con la frase explicativa “Este medicamento está sujeto a seguimiento adicional” en la ficha técnica (información destinada a los profesionales sanitarios) y en el prospecto. El cambio de símbolo se debe a la unificación con el resto de la UE.

### ¿Qué medicamentos incluirán el triángulo negro invertido?

Todos los medicamentos comercializados en la UE se someten a un seguimiento riguroso, pero cuando veamos un medicamento con el triángulo negro significará que está expuesto a un seguimiento aún más intensivo. Esto se debe a que se dispone de menos información sobre estos medicamentos que sobre otros, por ejemplo porque se trata de un medicamento de reciente comercialización o porque la información de la que se dispone sobre su uso a largo plazo es limitada. Hay que aclarar que **no significa que el medicamento sea menos seguro**.

Siempre serán sometidos a seguimiento adicional los medicamentos en los siguientes casos:

- Si contienen un nuevo principio activo autorizado por primera vez en la UE después del 1 de enero de 2011
- Si se trata de medicamentos biológicos, como las vacunas o los medicamentos derivados de plasma (sangre), autorizados posteriormente al 1 de enero de 2011
- Si se le ha otorgado una autorización de comercialización condicional (la compañía que lo comercializa debe aportar más datos) o se ha aprobado en circunstancias excepcionales (cuando hay razones específicas por las que la compañía que lo comercializa no puede facilitar datos exhaustivos)
- Si la compañía que comercializa el medicamento debe realizar estudios adicionales con el fin de, por ejemplo, aportar más datos sobre el uso a largo plazo del medicamento o bien obtener más información sobre un efecto adverso observado durante los ensayos clínicos.

### Ahora puedes y debes notificar directamente los efectos adversos observados:

Desde ahora si tienes la sospecha de una reacción adversa por cualquier medicamento puedes notificarla a las autoridades sanitarias (<https://www.notificaram.es/>) de acuerdo con la nueva legislación europea sobre Farmacovigilancia.

Pero aunque es importante notificar cualquier reacción adversa, os recomendamos encarecidamente que notifiquéis aquellas sufridas con medicamentos que lleven el triángulo negro, de modo que cualquier información nueva pueda ser analizada de forma eficiente y se pueda conocer más sobre la seguridad de estos fármacos.

### HEMOS LEÍDO...

- La OMS quiere prohibir la publicidad de tabaco en todo el mundo.
- No deje al niño en el coche en verano.
- El “fast food” está emigrando al Tercer Mundo.
- Crecen un 400% las muertes por abuso de analgésicos en EEUU.

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

Decálogo de alimentación para aprender a comer desde la infancia  
<http://bit.ly/11gAUR>

La Fundación Josep Carreras contra la leucemia edita la Guía del donante de médula ósea <http://bit.ly/1dFyg7M>

OSTEOPOROSIS  
<http://elmedicoenlacasa.blogspot.com/2013/07/osteoporosis.html>

INFORMACION PARA PACIENTES SOBRE MEDICACION INHALADA  
<http://elmedicoenlacasa.blogspot.com/2013/07/informacion-para-pacientes-sobre.html>

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

Página web de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Una de sus secciones está dirigida a pacientes y en ella incluye recomendaciones dietéticas, información sobre enfermedades y enlaces con asociaciones de pacientes.