



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

- Correr está de moda: cuida tu corazón.
- El auge de los cigarrillos electrónicos
- 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

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

SÍGUENOS

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

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

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

CORRER ESTÁ DE MODA: CUIDA TU CORAZÓN

No tenemos más que darnos un paseo por alguna de las calles o parques de nuestras ciudades para darnos cuenta de que algo ha cambiado en el paisaje urbano de estos últimos años. Afortunadamente, *hacer ejercicio está de moda*. No es raro ver a personas corriendo o participando en alguna maratón organizada con motivo de fiestas, reuniones,... Sin embargo, a la hora de empezar a hacer ejercicio debemos ser prudentes. Las noticias de **muerte súbita** en deportistas tienen una gran repercusión social ya que ocurre en individuos generalmente jóvenes, en algunos casos, muy famosos y en los que se presumía de un estado de salud perfecto. Es bien conocido que la gran mayoría de casos de muerte súbita se deben a alguna *anomalía cardiovascular*.

El corazón es probablemente el órgano que soporta una mayor sobrecarga durante la práctica de ejercicio físico, sufriendo notables modificaciones durante su ejecución. El **ejercicio aumenta las necesidades metabólicas de nuestro organismo** que deben ser satisfechas especialmente a través del **aumento del gasto cardiaco** (volumen de sangre que bombea el corazón en un minuto). El aumento de la cantidad de sangre bombeada por el corazón origina un **aumento de la presión arterial**.

La **respuesta aguda al ejercicio** produce un aumento en las necesidades de oxígeno y de la actividad nerviosa simpática (estimuladora, entre otras cosas, de la actividad del corazón) que puede originar la aparición de **espasmo coronario**. Ante esta situación de potencial riesgo, es necesario conocer el estado de salud cardiovascular.

El **reconocimiento cardiológico** previo a la actividad deportiva debe constituir una parte del reconocimiento global que *se debe realizar en toda persona que vaya a iniciar un programa de mantenimiento, de entrenamiento o de competición*. Este reconocimiento se compone básicamente de las siguientes pruebas: valoración de los antecedentes patológicos personales y familiares, actividad deportiva realizada, exploración física, electrocardiograma, prueba de esfuerzo,...

Este reconocimiento tiene como *objetivos básicos*:

- Descubrir cualquier enfermedad, lesión o patología cardíaca, especialmente las que puedan constituir un riesgo vital para el deportista. Frecuentemente, las situaciones potencialmente peligrosas suelen ocurrir en el esfuerzo extenuante y/o bajo estrés psicológico, como es el de la competición.
- Determinar las situaciones patológicas que representen una *contraindicación médica absoluta o temporal* para la práctica de actividad física.
- Conocer la *tolerancia del individuo al esfuerzo* que se va a realizar y su grado de adaptación al mismo, lo que permite realizar prescripciones de ejercicio para los pacientes que lo precisen y proporcionar oportunidades para participar en actividades físico-deportivas a los pacientes que presenten patologías cardíacas.

Para más información os recomendamos las “Guías de práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología sobre actividad física en el cardiópata” (<http://www.revespcardiol.org/es/guias-practica-clinica-sociedad-espanola/articulo/9730/>).

Desde nuestra UFPE os animamos a **realizar ejercicio físico pero siempre con precaución**.

En Dosis Unitarias...

EL AUGE DE LOS CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

En los últimos meses hemos visto cómo se ha producido un creciente uso de los **cigarrillos electrónicos**, utilización que por otro lado empieza a generar múltiples consultas entre pacientes, familiares y/o amigos.

A raíz de la reciente publicación del artículo aparecido en el BMJ sobre los cigarrillos electrónicos, BMJ 2013; 347 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f5780> (publicado el 26 de septiembre 2013), compañeros del Centro de Salud Rafalafena de Castellón han realizado una breve revisión sobre el tema que nos puede ayudar a comprender el auge de estos dispositivos así como su posición actual. Es por ello que hemos creído interesante recomendaros la lectura de la misma publicada en el blog de Rafalafena (<http://rafalafena.wordpress.com/2013/10/05/cigarrillos-electronicos-estado-de-la-cuestion/>).



Aunque todavía hay mucha incertidumbre al respecto, estas son las **ideas generales**:

- Los cigarrillos electrónicos parecen menos perjudiciales que el tabaco, sin embargo, el impacto de los mismos en la salud a largo plazo necesita más estudios.

- Siguen llevando en su composición sustancias potencialmente nocivas, tales como dietilenglicol y nitrosaminas.

- Existe incertidumbre sobre el lugar de los cigarrillos electrónicos en el control del tabaco. Hay estudios que sí refieren que ayudan a abandonar el tabaco, pero no más que otras técnicas más conocidas como los parches de nicotina (<http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2813%2961842-5/abstract>). Es necesaria más investigación para establecer claramente sus beneficios generales y los daños a nivel individual y de la población.

- En la actualidad existe un gran debate en el seno del parlamento en Bruselas sobre su reglamentación definitiva, unos se decantan por considerarlos medicamento y otros por considerarlos producto de consumo con una reglamentación menos rigurosa.

Mientras tanto, estamos asistiendo a una política de ventas expansiva, y sin regulación clara en estos aspectos, que crea incertidumbre en muchos sectores profesionales y de la población.

Por último, al margen de los cigarrillos electrónicos, **dejar de fumar** siempre debería ser la mejor opción.

HEMOS LEÍDO...

- El 5% de los niños presentan 'ojo vago' pero no pierden visión si son tratados durante la infancia.

- Delamanid, un nuevo fármaco para la tuberculosis multiresistente.

- Más de 22 millones de niños en el mundo no tienen acceso a las vacunas más básicas.

- La telemedicina puede ayudar a reducir errores pediátricos en Urgencias rurales.

SELECCIÓN DE TUIITS DEL MES (@ufpelafe)

Diabéticos y viajes. Consejos para el viajero. ...: Salupedia :::
<http://www.salupedia.org/salud/enlaces/749/diabeticos-y-viajes-consejos-para-el-viajero->

Una 'app' para móviles facilita a los celíacos la compra de productos sin gluten <http://noticiadesalud.blogspot.com/2013/10/una-app-para-moviles-facilita-los.html>

El ejercicio físico reduce el número de hospitalizaciones en niños con fibrosis quística <http://noticiadesalud.blogspot.com/2013/10/el-ejercicio-fisico-reduce-el-numero-de.html>

WEB RECOMENDADA <http://www.separ.es/pacientes>

Página web de "SeparPacientes", grupo de trabajo que dentro de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica centra sus esfuerzos en la atención de los pacientes y su entorno. Sus actividades están dirigidas a reconocer el papel central del paciente en el manejo de su enfermedad y en todas las decisiones relativas a ella.