

# Faig un bon ús dels medicaments?

**5 de Febrer 2013**

**Dra. Míriam Maroto (Farmacèutica especialista FHES)**

**Dra. Cristina Vedia (Farmacòloga clínica ICS)**



FUNDACIÓ HOSPITAL DE  
**l'Esperit Sant**



Institut Català de la Salut  
Servei d'Atenció Primària

Metropolitana Nord i Maresme

Santa Coloma de Gramenet

## Què us explicarem?

---

### 1. Conceptes importants:



1. Prendre els fàrmacs amb o sense menjar
2. Què passa si estic prenent altres fàrmacs?
3. Com puc prevenir les intoxicacions per medicaments?
4. Què passa si no prenc el tractament tots els dies?
5. El meu veí li han receptat un fàrmac pel dolor. Me'l puc prendre jo també?
6. Ús responsable dels antibiòtics
7. Recerca d'informació mèdica a internet
8. Accés als fàrmacs per internet

**2. Novetats dels últims mesos relacionades amb els medicaments:**

- Copagament (Juliol 2012)
- Exclusió medicaments finançament públic (Agost 2012)

Què us explicarem?

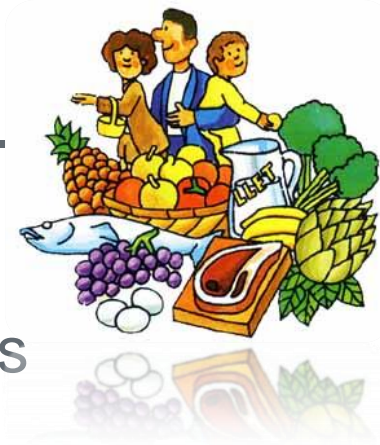
---

# ***1. EM PRENC EL MEDICAMENT EN DEJÚ O AMB ELS ÀPATS?***



## 1.1. Efecte dels aliments sobre els fàrmacs

---



**INTERACCIÓ ALIMENT-MEDICAMENT\*** : quan els aliments alteren l'acció dels fàrmacs fent que el seu efecte no sigui el desitjat.

*\* Medicaments amb recepta, altres fàrmacs o productes que podem comprar en farmàcia o herboristeria sense recepta.*

Què vol dir...?

- “en dejú”: mínim 1 h abans o 2 h després del menjar
- “amb els àpats”: durant el menjar o just després
- “separats”: deixar 2 hores entre l'aliment i el fàrmac

## 1.1. Efecte dels aliments sobre els fàrmacs

---



Factors que influeixen en la interacció:

- **Depenents aliment**: alt contingut en tiramina, sodi, potassi, calci, fibra, vit K - llet i derivats, suc d'aranja, cafè, etc.
- **Depenents fàrmac**: índex terapèutic estret (digoxina, anticoagulants, teofilina...), etc.
- **Depenents pacient**: edat, sexe, embaràs, etc.

## 1.1. Exemples interaccions aliments-medicaments

<i>Fluoroquinolonas:</i> ciprofloxacino, enoxacino, norfloxacino y ofloxacino.	Leche, sales de hierro.	Reduce la absorción y sus efectos.	Espaciar las tomas y los alimentos con 2 horas.
<i>Bifosfonatos:</i> alendronato, clodornato, etidronato.	Leche, sales de hierro.	Reduce la absorción y sus efectos.	Espaciar las tomas y los alimentos con 2 horas.
<i>Antiulceroso:</i> sucralfato.	Alimentos ricos en proteínas.	Reduce la absorción al unirse a las proteínas y puede ocasionar obstrucciones.	Tomar en ayunas o 2 horas antes de las comidas. Precaución en Nutrición Enteral, ya que puede formar bezoares (impactación) en el esófago con obstrucción.
<i>Anticoagulantes orales:</i> warfarina, acenocumarol.	Aguacate (contenido del 20% de grasas).	Disminuye sus efectos al reducir su absorción e inducir su metabolismo.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de aguacates. Controlar el tiempo de protrombina de forma periódica.
<i>Anticoagulantes orales:</i> warfarina, acenocumarol.	Crucíferas, como coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli, etc. (contenido alto de indoles).	Disminuye su eficacia al inducir su metabolismo hepático.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de crucíferas (coles de Bruselas, repollo, brocoli, coliflor). Controlar el tiempo de protrombina de forma periódica.
<i>Antagonistas canales de calcio:</i> felodipino, nifedipino, nimodipino, amlodipino, verapamilo, etc.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos (felodipino hasta un 330%) y su toxicidad.	Evitar las tomas con zumo de pomelo. Ingerir con agua.
<i>Fármacos antirechazo de trasplantes:</i> ciclosporina, tacrolimus.	Zumo de pomelo.	Incrementa niveles plasmáticos de ciclosporina hasta un 60%.	Evitar las tomas con zumo de pomelo. Ingerir con zumo de naranja, con leche o batidos de chocolate. ¡Monitorizar las

Curs online Aula de la Farmàcia, 2004



Què us explicarem?

---

## ***2. QUÈ PASSA SI ESTIC PRENENT ALTRES FÀRMACS O PLANTES?***





## 1.2. Interaccions farmacològiques



La interacció FÀRMAC-FÀRMAC pot fer...

- Disminuir efecte del F → possible **fallida** del tractament
- Augmentar efecte del F → possible **toxicitat**
- Apareixer **efectes secundaris** inesperats
- Potenciar els 2 fàrmacs → possible **benefici** (ex. Fe + Vit. C)

### Alguns consells:

A) Prendre els 2 fàrmacs separats en el temps

B) Vigilar amb l'efecte dels productes d'herboristeria



## 1.2. Interaccions farmacològiques (cont.)

- Cal saber en cada moment TOTS els medicaments que el pacient està prenent (F, plantes, Vit, etc.)
- Pot ser útil **Pla de Medicació** (detectar interaccions, millorar el compliment) ([www.cedimcat.info](http://www.cedimcat.info))

Generalitat de Catalunya  
www.gencat.cat

Contacte Mapa Web cerca

Temes | Serveis | Generalitat | Catalunya

Canal salut  
Medicaments

Cercador de medicaments Informació medicament **Pla de medicació personalitzat** Farmàcies Ajuda

Medicació per: **MIRIAM MAROTO HERNANDO**  
Data: **dilluns, 26 de novembre de 2012 17:08**

Afegir fila Cercar un altre medicament Imprimir pla de medicació personalitzat Conf. pàgina Guardar pla de medicació personalitzat Examinar...

Notes	Medicament	6h	8h	9h	Esmorzar	12h	Dinar	16h	18h	20h	Sopar	24h	Ressopó
 Acenocumarol 1 mg	 <b>Sintrom UNO Geigy</b> Acenocumarol comprimidos Via oral 21/11/2012 28/11/2012									3 comp.			
 Enalapril	 <b>Enalapril APHAR</b> 5 mg EFG Via oral Comprimidos				1 comp.						1 comp.		

Què us explicarem?

---

### **3. COM PUC PREVENIR LES INTOXICACIONS PER MEDICAMENTS?**



### 1.3. Intoxicacions accidentals

---

Sobretot en nens 1-3 anys

Primera causa: fàrmacs

Analgèsics i antitèrmics (paracetamol)

També medicaments pares i avis

Segona causa: productes neteja



**Consells per prevenir les intoxicacions per fàrmacs:**

- Tenir el mínim número d'envasos de fàrmacs a casa
- Guardar els medicaments fora de l'abast del nen
- No automedicar als nens

## 1.3. Intoxicacions accidentals (Cont.)

---

Si ja s'ha produït la intoxicació, què fem?

1. Primer de tot, mantenir la calma
2. Si la ingesta ha estat petita → trucar al **Servei d'Informació toxicològica (91 562 04 20)**. Funciona les 24h del dia
3. Si la ingesta ha estat gran o és d'un producte altament tòxic → anar directament al **Servei d'Urgències** de l'hospital més proper
4. No provocar el vòmit
5. En cas de vomitar, guardar-ho. Pot ajudar a identificar el producte ingerit



Què us explicarem?

---

## ***4. QUÈ PASSA SI NO EM PRENC EL TRACTAMENT TOTS ELS DIES?***



## 1.4. Compliment terapèutic

---

Definició: Compromís del pacient amb els professionals de la salut (metge, farmacèutic, infermera) que l'atén, pel que fa als medicaments que pren, al seguiment d'una dieta o als canvis d'estil de vida.

### OBJECTIU PROFESSIONALS:

Aconseguir el màxim grau de compliment dels pacients, per obtenir la **màxima eficàcia** dels tractaments i un **bon control de la malaltia**

## 1.4. Compliment terapèutic

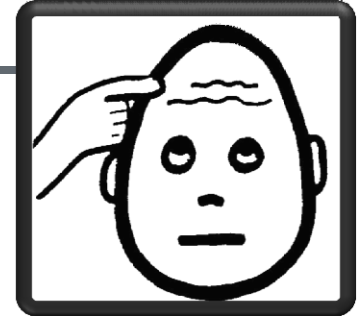
---

### Conseqüències negatives del no compliment:

- Fracàs terapèutic
- Majors taxes d'hospitalització
- Major cost sanitari
- *Etc.*



## 1.4. Compliment terapèutic (Cont.)



### Cal que el pacient:

- Es responsabilitzi de la seva malaltia
- Expliqui el metge/farmacèutic la rutina diària per adaptar horaris
- Tingui confiança amb el professional per preguntar dubtes, explicar les pors o problemes que sorgeixin respecte els medicaments
- Vagi acompanyat d'algun familiar o amic, si no entén bé les pautes
- Sàpiguí que pot sol·licitar a l'OF un **Sistema Personal de Dosificació (SPD)**, i el **Plàn de Medicació Personalitzat** per escrit (cedimcat)
- Utilitzi eines per enrecordar-se de prendre els fàrmacs

### Cal que el metge:

- Recepti el mínim número de F possibles

## 1.4. Compliment terapèutic (Cont.)



¿Sabes la importancia de un buen tratamiento farmacológico?

Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria

Día de La Adherencia e InFormación de Medicamentos

15 de noviembre del 2012

Sea responsable de su salud, infórmese sobre sus medicamentos y cumpla el tratamiento

**“Prendre correctament el tractament”**

**S'estima que entre un 20-50%  
pacients crònics no pren els medicaments  
com els té prescrit\***

\* Boletín Infac, vol. 19, nº 1, 2011

Què us explicarem?

---

## **5. ÚS RACIONAL DELS ANTIBIÒTICS**



## 1.5. Ús responsable dels antibiòtics

---

Segons ECDC (*European Centre for Disease Prevention and Control*), en Europa:

Més de 400.000 casos/any d'infeccions greus per bacteries multiresistents. Comporten:

- > 2.500.000 estàncies hospitalàries addicionals
- > 25.000 morts
- Pèrdua de productivitat: > 1500 milions €



## 1.5. Ús responsable dels antibiòtics

---



Els ciutadans és necessari que sàpiguen:

1. Els antibiòtics no curen les infeccions causades per virus, com el refredat o la grip, i únicament són eficaços per combatre les infeccions bacterianes.
2. El diagnòstic correcte i la decisió de si és necessari o no administrar antibiòtics són competència exclusiva dels metges.
3. Cal seguir les recomanacions del metge sobre quan i com utilitzar els antibiòtics de manera responsable per tal que segueixin sent eficaços de cara al futur.
4. L'abús dels antibiòtics fan que es generin cada cop més resistències i pot disminuir l'eficàcia d'aquests.

## 1.5. Ús responsable dels antibiòtics

---



**Els antibiòtics no s'han de prendre mai per pròpia iniciativa sense la supervisió d'un metge**

**6. EL MEU VEÍ LI HAN RECEPTAT UN  
FÀRMAC PEL DOLOR.  
ME'L PUC PRENDRE JO TAMBÉ?**

## 1.6. Automedicació

---

*“Ús de medicaments per iniciativa pròpia, sense cap intervenció per part del metge o farmacèutic”*

Automedicació responsable: pot ser útil per a símptomes menors (dolor, febre, acidesa, refredat...) i durant un temps limitat.

L'automedicació de medicaments sense control mèdic i/o farmacèutic pot comportar una sèrie de riscos:

- **Toxicitat**
- **Manca d'efectivitat**
- **Dependència**
- **Interaccions**
- **Resistències**



## 1.6. Automedicació (Cont.)

---



### Consells bàsics:

1. No prengui cap medicament amb recepta sense consultar al metge
2. En **medicaments que no requereixen recepta**, demani consell al **farmacèutic**.
3. Ha de tenir una **durada raonable**. Si els símptomes continuen o el seu estat empitjora consulti al seu metge.
4. **En cas d'embaràs, alletament matern, presència de malalties cròniques o si es tracta de nens, consulti sempre al metge abans de prendre cap medicament.**

## 1.6. Automedicació (Cont.)

---



### Consells bàsics (cont.):

5. Informi al seu metge/s de **tots els medicaments que pren o ha pres** (també herbes medicinals, vitamines, suplementes dietètics, homeopatia, etc).
6. **Conservi** els medicaments en el seu **embalatge original**.
7. **Eviti el consum d'alcohol** quan estigui prenent fàrmacs
8. Cada pacient és diferent. No prengui el fàrmac que li han prescrit a un familiar, amic, veí.

Què us explicarem?

---

## **7. *INFORMACIÓ DE SALUT A INTERNET***



## 1.7. Fonts d'informació sobre medicaments a internet

---

### Web precisa, actualitzada, fiable, i de fàcil maneig

Algunes web biomèdiques d'interès sobre medicaments i malalties:

1. Col·legi de farmacèutics de BCN (Català)
2. Medline Plus (EEUU. Anglès i castellà)
3. Universidad de los pacientes (Barcelona. Català i Castellà)
4. Clínica Universitaria de Navarra (Castellà)
5. Cedimcat (Generalitat de Catalunya. Català)
6. Clínica Mayo (EEUU. Anglès)



Què us explicarem?

---

## **8. ACCÉS DE MEDICAMENTS PER INTERNET**



## 1.8. Accés als fàrmacs per internet

---

Los medicamentos  
comprados  
por Internet  
ponen en peligro  
tu salud.



**ve a lo seguro.**

Sólo los medicamentos de las  
farmacias están controlados.

No te la juegues.



## **2. Novetats 2013 relacionades amb medicaments**

---

### **1. Copagament (a Espanya)**

**JULIOL 2012**

### **2. Exclusió medicaments del finançament públic**

**AGOST 2012**

## 2.1 Copagament dels medicaments



# Copagament dels medicaments

Nou model d'aportació econòmica sobre el preu de venda al públic (PVP) dels medicaments a partir de l'aplicació del Reial decret llei 16/2012 del Govern espanyol

Assegurats del CatSalut	Actius	Pensionistes	
	Aportació sobre el PVP	Aportació sobre el PVP	Quantitat màxima a pagar**
Rendes* inferiors a 18.000 euros a l'any	40%	10%	8,14 euros al mes
Rendes* entre 18.000 i 100.000 euros a l'any	50%	10%	18,32 euros al mes
Rendes* iguals o superiors a 100.000 euros a l'any	60%	60%	61,08 euros al mes

S'aplica un 10% sense límit a les persones que, en el marc del Reial decret 1088/1989, se'ls va assignar farmàcia gratuïta per no tenir recursos econòmics suficients i ser majors de 65 anys.

Queden exemptes del pagament les persones i els seus beneficiaris que estiguin en alguna de les situacions següents:

- Persones perceptores de pensions no contributives.
- Persones perceptores de rendes d'integració social.
- Persones aturades que han perdut el dret a percebre el subsidi d'atur, mentre continuï aquesta situació.
- Persones que reben tractaments derivats d'accidents de treball i malaltia professional.
- Persones amb discapacitat en els supòsits que preveu la seva normativa específica. Es refereix al col·lectiu de beneficiaris de les prestacions econòmiques i socials de la LISMI (Llei 13/1982, de 7 d'abril, d'integració social de les persones amb discapacitat).
- Persones afectades de síndrome tòxica.

\* Segons la base liquidable de la declaració de renda de 2011 tramesa pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat.

\*\* Segons la Resolució de 21 de gener de 2013, de la Direcció General de Cartera Bàsica de Serveis del SNS i Farmàcia.





## 2.1 Copagament dels medicaments

Malgrat el nou copagament estatal, el CatSalut ha establert un període transitori fins que els sistemes d'informació s'hagin adaptat a la nova situació i assegurar, així, que els ciutadans no paguin més del que els correspongui d'acord amb els percentatges i límits de la taula anterior. Per tant, **les aportacions pendents dels medicaments dispensats en aquest període s'hauran de començar a abonar a partir del mes d'octubre.**

Cada vegada que en aquest període es dispensi un medicament a la farmàcia, hi haurà la informació d'aquest procediment transitori en el tiquet de caixa.

### Agost de 2012

A partir de l'1 d'agost, s'aplicarà el nou copagament dels medicaments a tothom **excepte als pensionistes**: els assegurats actius hauran d'abonar l'aportació que els correspongui d'acord amb la taula anterior.

### Octubre de 2012

A qualsevol farmàcia i segons els percentatges i límits de la taula anterior:

- Els assegurats actius hauran d'abonar els imports del copagament pendent dels medicaments ja dispensats el mes de juliol.
- Els pensionistes comencen a abonar el copagament dels medicaments. A més, hauran de començar a abonar els imports del copagament pendent dels medicaments ja dispensats el mes de juliol. Posteriorment i de manera progressiva, s'incorporaran les factures d'agost i setembre.



[www.gencat.cat/catsalut](http://www.gencat.cat/catsalut)

Més informació al centre d'atenció primària (CAP)  
i a CatSalut Respon

**061**  
**CatSalut**  
Respon

- A novembre s'han estalviat més de 1.190 milions d'euros, respecte l'any anterior.
- El número de receptes ha baixat un 14 %. A Catalunya (un 20%)

## **2.2 Exclusió medicaments del finançament públic**

**Resolució del 2 d'agost 2012, de la Direcció General de Cartera Bàsica de Serveis del Sistema Nacional de Salut i Farmàcia.**

**BOE-A-2012-10952.**

**[www.boe.es/dias/2012/08/17/pdfs/BOE-A-2012-10952.pdf](http://www.boe.es/dias/2012/08/17/pdfs/BOE-A-2012-10952.pdf).**

Han exclòs:

- Principis actius que ja tenien presentacions publicitàries
- Que eren publicitaris a Europa
- Medicaments amb bon perfil de seguretat i eficàcia i anys d'experiència d'ús.
- Pel tractament de símptomes menors.

**En total a 1 de setembre s'han deixat de finançar: 417 especialitats.**

## 2.3. Exclusió medicaments del finançament públic

Alguns exclosos són:

- Antiàcids
- Laxants
- Antidiarreïcs
- Vasodilatadors perifèrics, insuficiència venosa
- Antihemorroïdals
- Antifúngics tòpic combinació (dermatitis bolquer)
- AINE tòpics
- Descongestionants nasals
- Mucolítics
- Antitussígens
- Llàgrimes artificials



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### ANTIÀCIDS

- Són fàrmacs pel tractament de l'**acidesa gàstrica**.
- Son **tractaments puntuals**. Si se'n prenen amb freqüència (diàriament) s'ha de consultar al metge.
- S'han de prendre 1 hora després dels menjars.
- Si es prenen altres medicaments, s'han de separar en el temps (1 hora abans o 2 després)



## 2.3. Exclusió medicaments del finançament públic

---

Cal consultar al metge si:

- Dolor o símptomes que no milloren
- Símtomes tots els dies o per la nit
- Nàusees i vòmits
- Sagnat en les deposicions o deposicions fosques
- Distensió abdominal o còlics
- Dolor a la part baixa del abdomen, a un costat o a l'esquena
- Diarrea severa
- Febre amb dolor abdominal
- Dolor toràcica o dificultat per respirar

## 2.3. Exclusió medicaments del finançament públic

---

Què ens poden produir:

- Les marques amb magnesi poden causar diarrea.
- Les marques amb calci o alumini poden causar estrenyiment.
- En molt rares ocasions, les marques amb calci poden causar càlculs renals.

## 2.3. Exclusió medicaments del finançament públic

### LAXANTS

- Fàrmacs pel tractament de l'estrenyiment.
- Són **tractaments puntuals o a curt termini**.
- Es solen prendre per la nit, abans d'anar a dormir
- En general cal prendre'ls amb un got d'aigua
- S'han de prendre 2-3 dies perquè facin efecte.
- No es bo utilitzar-los més d'una setmana seguida.



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### Què podem fer per no tenir estrenyiment:

- Augmentar el consum d'aliments amb fibra (fruita, verdura, pa, cereals..)
- Beure més aigua, sucs o caldos
- Fer exercici físic cada dia.





## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### ANTIDIARREICS

- Tractament de les **diarrees**. Encara que la majoria de les diarrees **no necessiten tractament** amb medicaments.
- Si la diarrea es bacteriana poden ser perjudicials.
- Poden provocar: dolor abdominal, restrenyiment



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### Que hem de fer si tenim diarrea:

- Prendre molt líquid, per no deshidratar-nos (3 l)
- Anar menjant petites quantitats. Dieta tova
- Prendre líquid amb sal (caldos), infusions, aigua d'arròs i menjars rics en potassi (plàtans, suc de fruita).
- Evitar fregits, derivats de la llet, refrescos....

1 l d'aigua bullida  
Suc d'una llimona  
2 cullerades soperes de sucre  
½ cullerada petita de bicarbonat  
½ cullerada petita de sal.



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### ANTIINFLAMATORIS TÒPICS

- Fàrmacs per l'alleugeriment del dolor múscul-esquelètic agut.
- La seva eficàcia tòpica no és prou clara. No obstant poden provocar efectes adversos locals i sistèmics si la absorció cutània és suficient.



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### MUCOLÍTICS, ANTITUSSÍGENS

- Fàrmacs pel tractament simptomàtic dels **processos respiratoris** que cursin amb **expectoració o tos**.
- Tampoc tenen una eficàcia clara.
- La **tos es una defensa natural**, no s'ha de bloquejar. Els antitussígens només estarien indicats en casos de tos seca i molt limitant, i de forma puntual.
- Cal hidratar bé al pacient per diluir el moc i afavorir-ne l'expulsió.



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### LLÀGRIMES ARTIFICIALS

- Fàrmacs per a la **sequedat de l'ull** (sensació de cremor, picor)
- Pot ser per:
  - Envelliment
  - Ambient sec (calefaccions, aires condicionats)
  - Exposició al sol
  - Exposició a fums (tabac)
  - Medicaments pels refredats
  - Malalties oculars, cirurgia ocular....



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

---

### Cal:

- Evitar els aires condicionats, el fum del tabac
- Utilitzar humidificadors (hivern)
- Deixar tractaments pels refredats
- Parpellejar sovint (expressament)
- Descansar els ulls.

## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### VASODILATADORS PERIFÈRICS

- Fàrmacs per millorar la circulació venosa de les extremitats inferiors.
- Causes: edat, obesitat, ser dona, treballar dret
- Clínica: dolor de cames, pesades de cames, edema, picor, úlceres
- No evidències clares d'eficàcia.



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

---

### Cal:

- Utilitzar mitges de pressió
- No estar molta estona asseguts, ni drets. Mobilitzar les cames.
- Vigilar si hi ha ferides o úlceres a les extremitats



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

### DESCONGESTIONANTS NASALS

- Fàrmacs per millorar la congestió nasal en els processos gripals o al·lèrgics
- Actuen de forma ràpida.
- No s'han d'utilitzar més de 3 -5 dies, fan efecte rebot i empitjoren els símptomes.
- Poden interaccionar amb altres fàrmacs
- Vigilar si HTA



## 2.2 Exclusió medicaments del finançament públic

---

### Cal:

- ingerir líquids de forma adequada.
- Evitar els canvis bruscos de temperatura i el tabac.
- Fer rentats nasals amb sèrum fisiològic
- Ambient ventilat, evitant la humitat excessiva però també que l'aire sigui massa sec.



**MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA ATENCIÓ**