

frecuente. Mantener una serie de precauciones genéricas como: evitar las verduras crudas y las ensaladas; las carnes y pescados deben consumirse bien cocinados; la fruta se debe pelar; alerta con la repostería y los helados porque se contaminan fácilmente; evitar el marisco crudo (almejas, berberechos, coquinas, etc.); beber solo agua embotellada abierta en su presencia o no admitir cubitos de hielo.

3. Evitar exposiciones prolongadas al sol, especialmente al mediodía, y protegerse con un sombrero, gafas de sol y cremas de protección solar.
4. Tomar medidas frente a las enfermedades infecciosas: el sida, la hepatitis B y otras enfermedades de transmisión sexual existen en todos los países del mundo. Tener esto en cuenta si tiene contactos sexuales, si decide hacerse un tatuaje, acupuntura o piercings, o si tienen que ponerle una inyección.
5. Cuidado con los mosquitos si va a una zona con paludismo y no olvide tomar la medicación antipalúdica. Consulte a un médico de familia en caso de fiebre, sudoración o escalofríos. Es importante que, al regresar se continúe el tratamiento antipalúdico.
6. Consultar a su médico de familia cuando vuelve de un viaje si se encuentra mal o tiene fiebre. Algunas enfermedades pueden manifestarse bastante tiempo después del regreso.

Autocuidado para picaduras y mordeduras de insectos y arácnidos

Durante los meses de verano, es frecuente atender en las consultas de Medicina de Familia, en los Puntos de Atención Continuada y en otras urgencias, personas que consultan por picaduras de insectos, sobre todo por picaduras de mosquitos, que en la mayoría de los casos no suponen un riesgo para la salud del paciente. En la atención a los pacientes “es fundamental que capacitemos a nuestros pacientes para el manejo de ciertos síntomas o incomodidades, que no presentan peligro para salud, fomentando el autocuidado a través de una adecuada educación sanitaria”, señala la médica de familia María del Campo, miembro del PAPPS de la semFYC, quien añade que “los pacientes sepan qué hacer ante determinados síntomas y en qué momento deben consultar con un profesional sanitario, mejora tanto la calidad de vida de los pacientes y la atención sanitaria, así como un adecuado uso de recursos sanitarios”.

Las médicas y médicos de familia atienden un número muy distinto de lesiones provocadas insectos y arácnidos y, aunque generalmente se denominan picaduras, englobamos en dicho término, tanto las mordeduras de artrópodos como aquellas lesiones en las que el insecto inyecta un veneno o introduce un aguijón.

A fin de resumir en un único documento las principales recomendaciones que formulan las médicas y los médicos de familia y poder orientar así a todas las personas en las medidas esenciales sobre autocuidado, el Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPS ha elaborado un resumen con los principales ítems sobre los que se debe informar a los pacientes. Entre estas destacan tanto las medidas de prevención, como la descripción de los principales repelentes contra insectos, el proceso de reacción normal ante estas picaduras o mordeduras, el tratamiento recomendado para estas reacciones locales y en qué momento es necesario consultar en un centro sanitario para recibir atención sanitaria en el caso que el paciente presente una reacción alérgica grave.

Vacaciones internas, dentro de España

Aunque a priori los consejos sobre salud en viajes suelen ser generales para cualquier destino, la semFYC reclama una atención a los pacientes crónicos y, en especial a los pluripatológicos, sobre la necesidad de que, al preparar el viaje, prevean suficiente medicación para el periodo de tiempo que se estará fuera, así como de la importancia de disponer de informes sobre el historial médico individual. Además, en el caso de ser atendido por personal médico en el destino, informar y presentar la información pertinente.

A fecha de hoy, ya son 16 las comunidades autónomas que disponen de sistemas de receta electrónica interoperable —están en red todas las CCAA salvo Madrid y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla— lo que implica que los pacientes que tienen, por ejemplo, medicación crónica prescrita en una comunidad, lo pueden retirar en cualquiera de las farmacias de las comunidades interoperadas.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 19.500 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC
Comunicación- Anna Serrano
+34679509941 / comunicacion@semfyc.es