

AUTOMEDICACIÓ

Treball d'educació farmacèutica al ciutadà

Estades en Pràctiques Tutelades
UCD Costa de Ponent
Facultat de Farmàcia
Universitat de Barcelona

Professors associats:
Anna Mas
Ramon Jódar

Sara Balsells Vives
Begoña Bosch Canals
Pol Clèries Rovira
Toni Lozano Andreu

Torn B, Juny 2014

Índex

1. Introducció teòrica de l'automedicació	Pàg. 1
1.1. Automedicació responsable	Pàg. 1
1.2. Situacions d'automedicació més freqüents	Pàg. 2
1.2.1. Antibiòtics	Pàg. 2
1.2.2. Antiinflamatoris (AINE)	Pàg. 3
1.2.3. Anticonceptius orals i d'emergència	Pàg. 5
2. Objectius de l'activitat educativa	Pàg. 8
2.1. Continguts de l'activitat educativa	Pàg. 9
2.2. Índex de l'activitat educativa a l'institut	Pàg. 9
2.3. Materials i recursos	Pàg. 10
2.4. Desenvolupament de l'activitat educativa	Pàg. 10
2.4.1. Introducció a la sessió	Pàg. 10
2.4.2. Activitat 1: Què en sabem?	Pàg. 11
2.4.3. Activitat 2: Atrapa un milió	Pàg. 12
2.4.4. Activitat 3: Doncs jo em prenc... / Tríptic	Pàg. 14
2.5. Conclusions i avaluació de la sessió	Pàg. 15
3. Bibliografia	Pàg. 16
4. Annex	Pàg. 18

1. Introducció teòrica de l'automedicació

L'automedicació, tal com descriu el Centre d'Informació de Medicaments de Catalunya, és la utilització de medicaments sense recepta per iniciativa pròpia, és a dir, sense cap intervenció per part del metge, ni en el diagnòstic de la malaltia, ni en la prescripció o supervisió del tractament.

Prendre medicaments d'aquesta manera comporta una sèrie de riscos sovint desconeguts pels ciutadans, com per exemple:

- Toxicitat, és a dir que el medicament produeix algun dany en el nostre organisme.
- Falta d'efectivitat per prendre un medicament no adequat per a la malaltia que es pateix.
- Dependència o addicció al medicament que s'està prenent.
- Emmascarament d'altres malalties més greus.
- Interaccions amb altres medicaments que s'estiguin prenent o, fins i tot, amb aliments.
- Resistències en el cas dels antibiòtics.

1.1. Automedicació responsable

L'anomenada automedicació responsable, consisteix en l'ús autònom de medicaments que no requereixen recepta (a l'envàs hi trobem la inscripció "medicament sense recepta mèdica") per a tractar símptomes menors com el dolor, la febre, l'acidesa d'estómac, els refredats, i només durant un temps limitat.

No obstant, el fet que un medicament es pugui vendre sense recepta, no implica que prendre'l no comporti cap dels riscos anteriorment descrits, per tant, abans de prendre qualsevol medicament es recomana consultar al metge o farmacèutic.

L'automedicació és una pràctica que ha augmentat durant els últims anys en el nostre país, no obstant, se sap que proveint els pacients amb una adequada i suficient informació sobre l'ús dels medicaments, el fet de prendre medicaments per iniciativa pròpia pot ser racional, segur i eficaç.

Els farmacèutics són els assessors del públic en qüestions d'aspectes de la salut en el dia a dia, així com l'element clau en el subministrament dels medicaments. També cal

remarcar que el farmacèutic és el personal sanitari més accessible a la població en general i sempre poden aconsellar en cas que hi hagi qualsevol problema de salut o es tinguin dubtes amb un tractament determinat.

1.2. Situacions d'automedicació més freqüents

Per la realització d'aquest treball, hem escollit tres casos en els que és molt freqüent l'automedicació de la població, i en els que creiem que hi ha una manca d'informació: l'ús d'antibiòtics, l'ús d'AINES i l'ús d'anticonceptius, especialment els d'emergència.

1.2.1. Antibiòtics

a. Què són els antibiòtics?

Els antibiòtics són un tipus de medicament que poden matar o impedir el creixement dels bacteris i serveixen per a curar les infeccions. Únicament combaten les infeccions bacterianes (pneumònies, infeccions urinàries, meningitis...) i no les víriques (refredat comú, grip, herpes...). Existeixen més de 15 grups d'antibiòtics i no tots són igual d'efectius contra tots els bacteris.

b. Ús inadequat d'antibiòtics:

L'ús inadequat dels antibiòtics es produeix, bàsicament, en tres situacions: la sobreutilització, la mala utilització i la infrautilització. Totes tres situacions es poden produir quan les persones s'automediquen.

- Sobreutilització: quan els antibiòtics es prescriuen en excés i no s'utilitzen amb prudència. A més, els pacients solen fer una pressió excessiva sobre els metges per tal que els prescrivin antibiòtics i, sobre els farmacèutics d'oficina de farmàcia per aconseguir-los sense recepta.
- Utilització errònia: algunes de les principals causes d'aquesta situació són l'elecció inadequada de l'antibiòtic prescrit o la utilització d'antibiòtics en processos infecciosos vírics.
- Infrautilització: quan el pacient incompleix el tractament prescrit, ja sigui per oblit de dosis, perquè escurça la durada del tractament o perquè el pren inadequadament en combinació amb determinats aliments que en redueixen l'absorció intestinal (per exemple tetraciclins amb aliments rics en Ca^{2+} com la llet).

c. Què és la resistència als antibiòtics?

Es diu que un bacteri ha desenvolupat resistència quan un antibiòtic concret perd la seva capacitat per a matar el bacteri o aturar el seu creixement. Els mecanismes pels quals els bacteris adquireixen aquestes resistències són diversos, des de mutacions en les dianes dels fàrmacs, formació d'enzims capaços de destruir els fàrmacs.... Els bacteris resistents sobreviuen en presència dels antibiòtics i segueixen multiplicant-se, perllongant la malaltia o fins i tot causant la mort. Les infeccions provocades per bacteris resistents requereixen majors cuidats així com l'ús dels antibiòtics alternatius i més cars i que, en la majoria de casos, tenen efectes secundaris més greus.

1.2.2. Antiinflamatoris (AINE)

a. Què són els AINEs?

Els AINEs o antiinflamatoris no esteroïdals són un grup de fàrmacs amb efectes antiinflamatoris, antipirètics i analgèsics. Aquests efectes permeten tractar els símptomes de la inflamació, febre i dolor respectivament. El seu mecanisme d'acció és bloquejar la síntesi de les prostaglandines mitjançant la inhibició de l'enzim ciclooxigenasa (COX-1 i COX-2). Gràcies a això, els AINEs amb un correcte diagnòstic han aconseguit una millora de la qualitat de vida gràcies al control i tractament de moltes malalties.

b. Efectes adversos dels AINEs:

Els productes que s'obtenen de l'acció de la COX-1, les prostaglandines, són gastroprotectores i, per això, la inhibició d'aquest enzim pot causar efectes adversos com úlceres, erosions, perforacions i hemorràgies digestives, un exemple molt comú n'és l'aspirina. En canvi, l'actuació a nivell de la COX-2 és la que dona els efectes desitjats per aquest grup (antiinflamatori, antipirètic i analgèsic). Donat que els efectes adversos dels AINEs estan més relacionats amb la inhibició de la COX-1 s'intenta buscar inhibidors selectius de la COX-2: els Coxibs, són un grup de fàrmacs selectius per aquesta. D'altra banda, s'ha de tenir en compte que els inhibidors selectius de la COX-2 semblen estar més relacionats amb malalties cardiovasculars ja que la COX-1 té més impacte sobre l'agregació plaquetària que és la que dona l'efecte cardioprotector. És per això que se sol administrar el coxib amb una dosi petita d'aspirina per tal

d'intentar disminuir els possibles efectes adversos. També s'ha vist que els efectes nocius augmenten amb l'edat.

Per tant, els efectes adversos més comuns són:

- Gàstrics com dolor estomacal, lesions tòpiques, diarrea, nàusees, vòmits o distensió abdominal. En cas de tenir una elevada predisposició o susceptibilitat a patir alguna lesió digestiva, es pot prevenir amb l'addició d'un gastroprotector (omeprazol o algun antiàcid). Tot i així, s'ha de conscienciar les persones de l'ús adequat de l'omeprazol ja que aquest sol usar-se en cas de polimediació, i s'ha d'informar al pacient que s'ha d'usar quan un fàrmac pot lesionar l'estómac, independentment del número de medicaments.
- Alteració de la funció renal, en casos d'interacció amb altres substàncies.
- En el cas del paracetamol: Hepatotoxicitat (toxicitat del fetge) a dosis elevades (més de 4 grams al dia) o ús perllongat. Per exemple, en cas de mal de coll suprimir el tractament si persisteix el dolor als 2 dies.

c. AINEs més comuns:

Històricament, l'AINE més conegut és l'**aspirina** o àcid acetilsalicílic (AAS) ja que va ser el primer que es va trobar. A més de les propietats dels AINEs, l'aspirina és antiagregant, és a dir, disminueix la formació de trombes: aquesta propietat és molt important per tractar malalties vasculares com l'infart de miocardi o accidents vasculars cerebrals.

Actualment, els principis actius més coneguts són el **paracetamol**, l'**ibuprofèn**, el **naproxè**, **diclofenac** (voltaren®) i el **metamizol** (nolotil®). El paracetamol, a diferència de la resta de AINEs, no té propietats antiinflamatòries ni actua a nivell perifèric sinó que el seu efecte analgèsic és a nivell del Sistema Nerviós Central (SNC). Tot i així, es continua considerant un AINE.

d. Ús inadequat d'AINEs:

L'ús inapropiat de qualsevol fàrmac pot suposar una disminució o pèrdua de l'eficàcia i una potenciació dels efectes adversos. A més, els efectes depenen de la persona i dels seus antecedents (si ha tingut úlceres), de la dosi, de l'interval de dosificació, de la duració del tractament i de la interacció amb altres fàrmacs, entre altres causes. És per això que s'ha de preguntar al farmacèutic i informar-se bé abans de prendre qualsevol

medicament ja que l'automedicació podria suposar més risc que benefici. Per exemple, l'alcohol pot potenciar l'efecte hepatotòxic del paracetamol i l'efecte d'irritació crònica gàstrica de l'aspirina, afavorint per tant l'aparició d'una hemorràgia.

A més a més, en concret els AINEs tenen una dosi "sostre", és a dir, que encara que augmentis la dosi del fàrmac, l'efecte analgèsic no augmenta i només es potencien els efectes adversos. Per tant, al no haver-hi efectes additius, no s'han d'associar diferents AINEs ni prendre dues dosis sense que hagi passat el temps establert (8 hores). Tot i així, hi ha alguna excepció com és l'administració alternativa de paracetamol o metamizol amb ibuprofèn amb una diferència de 4 hores entre cada presa, només en casos de malalts amb dolor molt intens i sempre que el professional sanitari ho decideixi.

1.2.3. Anticonceptius orals i d'emergència

a. Què són els anticonceptius?

Els anticonceptius orals són fàrmacs que tenen la finalitat de reduir la fertilitat en dones fèrtils, per tal d'evitar la fecundació. Segons certs estudis publicats a la Revista Clínica de Medicina de Família (Soriano, 2010), els mètodes anticonceptius més utilitzats a l'estat Espanyol, són en primer lloc els preservatius, seguits dels anticonceptius orals i en menor percentatge, anticonceptius per altres vies d'administració com anells vaginals o pegats transdèrmics.

Per a escollir els més adequats, caldrà que un metge valori la pacient: estat de la pell (acne o hirsutisme), parelles sexuals, antecedents patològics, la situació familiar i els factors socioculturals que envolten als seus pacients.

Mecanisme d'acció d'anticonceptius orals més freqüents (SEC):

- Inhibició de l'ovulació
- Asincronia endometrial
- Alteració de la qualitat del moc cervical
- Dessensibilització de l'ovari a les hormones gonadotropines

Tal i com explica la Societat Espanyola de Ginecologia i Obstetrícia, l'ús d'anticonceptius hormonals orals, comporten una sèrie d'avantatges i inconvenients que cal valorar per decidir si aquesta teràpia és la més adequada:

b. Avantatges de l'ús d'anticonceptius:

- No requereixen control de la fertilitat, ni ús d'anticonceptius mecànics com el preservatiu en el moment del coit.
- Ajuden a regular el cicle menstrual.
- Prevenció i millora de l'anèmia produïda per dèficit de ferro.
- Millora de l'acne i de l'hirsutisme.
- Millora de la dismenorrea (menstruació dolorosa).
- Menor risc de malaltia inflamatòria pèlvica.
- Menor risc de càncer d'ovari, d'endometri i colorectal.
- Menor risc de malaltia mamària benigna.

Tal i com s'explica en el Grupo de Trabajo sobre Salud Reproductiva en la Adolescencia realitzat per la SEC, aquest tipus de contracepció és la més adequada en aquesta època de la vida ja que facilita la continuïtat d'ús, regula el cicle, disminueix la quantitat de sagnat menstrual amb la qual es corregeixen els trastorns més freqüents en l'adolescència. Una altra característica dels preparats combinats és la seva eficàcia, ja que quan no es produeixen errors en l'administració, la seva eficàcia s'acosta al 100%.

c. Desavantatges dels anticonceptius orals:

- No protegeixen de malalties de transmissió sexual com el VIH, infeccions bacterianes o altre produïdes per protozous.
- Requereixen constància en l'administració diària/setmanal del fàrmac.
- La medicació és contínua, mai deixem de medicar-nos.
- No se'n recomana l'ús durant el postpart ni lactància.
- Contraïdicats en dones majors de 35 anys, i que fumen més de 15 cigarrets al dia.
- Interaccions: Alteracions provocades a nivell d'excreció, metabolisme i de l'absorció del fàrmac, com passa ocasionalment després de l'administració d'antibiòtics i l'aparició de diarrea, que pot disminuir la seva biodisponibilitat i no representa una solució a l'incrementar la dosi administrada, sinó que, en aquests casos, cal advertir la presa de mesures anticonceptives addicionals.
- Tenen efectes adversos:
 - Cefalees (mals de cap)
 - Mastàlgia (dolor de mames)

- Retenció de líquids.
- Canvis en el pes.
- Canvis d'humor i disminució de la libido.
- Nàusees i vòmits.
- Dolor abdominal.
- Possible aparició de quists funcionals d'ovari.
- Canvis en el patró de sagnat.
- Trombosi venosa profunda i embòlia pulmonar:

Hi ha certa controvèrsia sobre si l'ocupació d'anticonceptius hormonals augmenta o no el risc de càncer de mama. No hi ha suficients dades per a poder considerar aquesta afirmació com a vàlida o invàlida, ara bé, es considera que el seu efecte és menyspreable comparat amb les veritables causes d'aquesta malaltia.

d. Què és l'Anticoncepció d'Urgència?

L'anticoncepció d'urgència com bé diu el seu nom és un mètode d'anticoncepció de segona línia, és a dir, per quan hagi fallat el mètode d'ús habitual (trencament del preservatiu, oblit de presa de l'anticonceptiu oral, etc.) serà un mètode d'ús ocasional.

En cap cas ha de substituir un mètode anticonceptiu convencional. És un tipus de contracepció relativament freqüent en l'adolescència, ja que existeixen freqüentment relacions sexuals irregulars i no molt controlades.

En aquest cas, ens centrarem en els comprimits a base de Levonorgestrel, coneguts com a "la pastilla del dia després".

Aquest tipus d'anticoncepció d'emergència no evita l'embaràs en tots els casos, especialment si no hi ha certesa sobre el moment en què es van produir les relacions sexuals sense protecció, tal com s'indica en la fitxa tècnica de NorLevo: el fàrmac evita l'ovulació, de manera que, si ja s'ha produït la fecundació, no evitarà que el blastocist s'implanti al úter.

Avantatges	Inconvenients
<ul style="list-style-type: none"> • Augmenta la seguretat de la prevenció d'embarassos no desitjats. 	<ul style="list-style-type: none"> • No existeix evidència científica d'una acció directa del Levonorgestrel a nivell implantatori. • No es pot prendre de manera reiterada dins un cicle menstrual. • Cal assegurar que no hi hagi un embaràs previ. • Efectes adversos: sagnat, retard de les menstruacions, augment de la sensibilitat mamària, menstruacions abundants, cefalees, mareig, nàusees, vòmits, dolor hipogàstric, fatiga.

No existeix en l'actualitat evidència objectiva que la presa repetida, fins i tot en intervals curts, produeixi efectes secundaris importants, però l'administració reiterada dins d'un cicle menstrual està desaconsellada a causa d'un augment excessiu d'hormones en la dona i a la possibilitat d'alteracions importants en el cicle. S'han de recomanar mètodes anticonceptius convencionals a aquelles dones que demanen tractaments anticonceptius d'emergència en reiterades ocasions.

e. Automedicació amb anticonceptius

En l'anticoncepció, és molt freqüent l'automedicació de les pacients, sovint, amb manca d'informació sobre la seva seguretat. Donat que hi ha diverses alternatives que poden resultar útils per aquesta finalitat, és important el consell del farmacèutic, en la mesura possible i la conscienciació de la població dels riscos que suposen aquests tipus de medicament i el seu mal ús, i la importància de la supervisió del tractament per part d'un ginecòleg.

2. Objectius de l'activitat educativa

- 1) Què és l'automedicació?
- 2) Quines són les situacions més freqüents d'automedicació?
- 3) Quin paper hi té el farmacèutic?

2.1. Continguts de l'activitat educativa

1. Concepte d'automedicació
 - a. Automedicació
 - b. Automedicació responsable
2. Medicaments més freqüents d'automedicació
 - a. Antibiòtics
 - b. AINE/Analgèsics
 - c. Anticonceptius
3. Importància del paper del farmacèutic com a professional sanitari

2.2. Índex de l'activitat educativa a l'institut

Part 1. Introducció a l'automedicació (5 minuts).

- Activitat (*Què en sabem?*): Preguntes als alumnes per saber el coneixement general que en tenen
- Introducció del concepte d'automedicació i automedicació responsable amb presentació *PowerPoint*.

Part 2. Medicaments més freqüents d'automedicació (20 minuts).

- Explicació dels tres grups de fàrmacs més comuns en l'automedicació: Antibiòtics, AINEs i anticonceptius.
- Activitat (*Atrapa un milió*): joc amb premi, on es podrà avaluar els coneixements adquirits en la presentació.

Part 3. Importància del paper farmacèutic com a professional sanitari (15 minuts).

- Activitat (*Doncs jo em prenc...*): Presentació d'un vídeo on s'observa la importància de la funció del farmacèutic.
- Activitat (Tríptic): Entrega d'un tríptic resum amb unes quantes preguntes associades a dibuixos o esquemes per a valorar l'aprenentatge dels alumnes.

Part 4: Conclusions i repartiment d'enquestes de valoració final (10 minuts).

2.3. Material i recursos

- Ordinador
- Projector
- Targetes del joc
- Premi del joc
- Llaminadures “Sugus”
- Tríptics
- Enquestes d’avaluació
- Bolígrafs

2.4. Desenvolupament de l’activitat

2.4.1 Introducció a la sessió:

A mesura que els alumnes vagin arribant els dividirem en quatre grups, a continuació ens presentarem com estudiants de farmàcia de la Universitat de Barcelona i els explicarem que venim a fer una xerrada. Aquesta està inclosa en el programa d’activitats de les pràctiques tutelades, la finalitat de la qual és posar en coneixement de la població general, en aquest cas alumnes de batxillerat, qüestions actuals de temàtica sanitària.

Els explicarem que primer els farem unes preguntes (activitat 1) per veure quins coneixements tenen sobre el tema i perquè hi comencin a reflexionar, tot seguit iniciarem la sessió amb el *PowerPoint* descrivint el concepte d’automedicació, el d’automedicació responsable i entrarem en més detall en els tres grups de fàrmacs que hem considerat de més rellevància, com ho són els antibiòtics, els AINEs i els anticonceptius.

Un cop finalitzem la explicació teòrica, realitzarem el joc *Atrapa un milió (activitat2)* . Com ja haurem dit al principi, l’aula estarà dividida en quatre grup, cadascun dels quatre integrants del grup que fem la xerrada s’encarregarà d’un d’aquestes grup. Realitzarem l’activitat, on els alumnes hauran de contestar un seguit de preguntes relacionades amb els conceptes anteriorment explicats, apostant a cada pregunta un numero de llaminadures que els hi haurem donat.

A continuació, tornarem a ajuntar el grup i es reproduirà un vídeo (activitat 3), amb diferents exemples reals, sobre els fàrmacs anteriorment tractats amb explicació dels farmacèutics sobre quines són les accions responsables. Finalment, repartirem un tríptic per alumne, en el qual es trobarà resumida tota la informació donada durant la

sessió. Per fer que interaccionin una mica, al final del tríptic hi haurà un petit joc amb imatges per saber si han assolit els coneixements (activitat 3).

2.4.2. Activitat 1: Què en sabem?

2.4.2.1. Tècniques didàctiques a utilitzar

- Exposició amb *PowerPoint*
- Pluja d'idees i preguntes sobre coneixements previs de l'automedicació

2.4.2.2 Objectiu

Definir els conceptes d'automedicació i automedicació responsable, explicant-ne les diferències i fent èmfasi en la importància del consell professional a l'hora de prendre medicaments.

2.4.2.3. Contingut

a. Introducció a l'activitat

Amb aquesta activitat es busca conscienciar als alumnes sobre l'ús responsable dels medicaments, explicant-los que prendre fàrmacs irracionalment pot no ser sempre beneficiós per la salut i donant-los eines perquè puguin tenir un major criteri a l'hora de rebre informació no professional sobre un determinat tractament, així com saber identificar situacions, tant pròpies com alienes, d'automedicació o automedicació responsable.

També es vol donar a conèixer el paper del farmacèutic com un dels professionals sanitaris més accessibles al qual es pot acudir.

b. Desenvolupament de l'activitat

Es realitzarà una breu introducció teòrica al tema incloent definicions dels termes més importants, s'enumeraran i explicaran els efectes adversos més freqüents i importants que es poden produir al prendre medicaments i també s'explicarà de quina manera pot ajudar el farmacèutic en qüestions diàries com ho pot ser un tractament farmacològic, sigui recomanat per un metge o no.

Finalment es proposaran una sèrie de qüestions al conjunt de la classe sobre el tema tractat, amb la finalitat que les debatin en grup i les acabin resolent amb la menor ajuda possible.

2.4.2.4. Conclusions

L'activitat proposada proporcionarà als alumnes una visió general sobre el què és l'automedicació i, potser més important, veuran al farmacèutic com un professional de fàcil accés que els pot resoldre dubtes més o menys trivials sobre l'ús dels medicaments. També tindran la oportunitat de consolidar els coneixements adquirits participant activament en grup en les qüestions plantejades per nosaltres.

2.4.3 Activitat 2: Joc atrapa un milió

2.4.3.1. Tècniques didàctiques a utilitzar

- Exposició amb *PowerPoint*
- *Joc Atrapa un milió*

2.4.3.2. Objectiu

Aportar informació per què els alumnes tinguin el criteri suficient per prendre decisions respecte l'automedicació, centrant-nos en les tres situacions que creiem que són més comunes.

2.4.3.3. Contingut

- Antibiòtics
- AINEs/Analgèsics
- Anticonceptius

a. Introducció a l'activitat

En aquesta activitat, es pretén assimilar els conceptes referents a casos més usuals d'automedicació anteriorment explicats i ajudar a l'alumne a assolir un criteri per prendre decisions davant situacions d'automedicació. De manera indirecta, es remarca el paper del farmacèutic i la importància de demanar consell al metge o farmacèutic, abans de prendre qualsevol medicament.

b. Desenvolupament de l'activitat

En aquesta segona part hi haurà una activitat formativa i altre pràctica.

b.1. Activitat formativa:

Per començar, s'explicaran conceptes bàsics dels tres grups de medicaments d'automedicació més comuns amb una presentació en PowerPoint.

- **Antibiòtics:** es farà una breu introducció sobre què són els antibiòtics, les situacions d'ús inadequat i la definició i importància d'automedicar-se per l'aparició de resistències.
- **AINEs/analgèsics:** es comentarà què són els AINEs i per a què serveixen, els efectes adversos que en tenen, els fàrmacs més coneguts i el que comporta un ús inadequat d'aquests.
- **Anticonceptius:** breu noció dels anticonceptius, en especial els d'urgència, i dels seus mecanismes d'acció, explicant també els avantatges i inconvenients que en tenen. A més, es parlarà de la importància de l'automedicació en aquesta àrea.

b.2. Activitat pràctica

Seguidament, es realitzarà l'activitat pràctica que consisteix en un joc de preguntes que van augmentant el nivell de dificultat.

2.4.3.4. Material

- Targetes de colors amb les diferents preguntes dels casos
- 4 caixes
- Ordinador i projector
- Premi

2.4.3.5. Normativa del joc *Atrapa un milió*

Cal dividir l'aula en quatre grups depenent del nombre d'alumnes: A, B, C o D. Dins d'aquests, farem dos grups més: a l'aula hi haurà un total de 8 grups amb 6 o 7 alumnes en cada un d'ells. Es dóna a tots els grups formats un recipient que conté 50 lllaminadures. Es fa als estudiants 8 preguntes cada vegada d'un nivell més elevat.

Les primeres 4 preguntes tenen quatre opcions i per respondre poden escollir-ne fins a 3. Repartint les lllaminadures entre les opcions que es triïn: es perdran les repartides en les respostes errònies. En les preguntes de la 5 a la 7, les opcions a escollir seran tres i el jugador, només en podrà escollir dues. Finalment, l'última només té dues opcions a escollir i si l'encerten es podran quedar amb totes les lllaminadures restants.

2.4.3.6. Conclusions

Mitjançant aquesta activitat, els alumnes podran conèixer els fàrmacs més utilitzats en la societat i els efectes, tant beneficiosos com perjudicials, dels medicaments i el que comporta un ús inadequat d'aquests.

A més, l'activitat pràctica permetrà assolir amb més profunditat i d'una manera més interactiva i divertida aquests coneixements, facilitant l'aprenentatge dels alumnes respecte l'automedicació.

2.4.4. Activitat 3: Doncs jo em prenc... / Tríptic

2.4.4.1. Tècniques didàctiques a utilitzar

- Presentació d'un vídeo amb música i imatges per captar l'atenció dels alumnes
- Tríptic resum amb preguntes associades a dibuixos i esquemes per a què els alumnes hagin de completar-lo i valorar el seu aprenentatge.

2.4.4.2. Objectiu

Aquesta activitat consisteix en la reproducció d'un vídeo titulat "doncs jo em prenc..." i al final de tot es repartirà un tríptic resum que tindrà diverses preguntes relacionades amb dibuixos i esquemes que els alumnes hauran d'emplenar.

El vídeo servirà per sensibilitzar els alumnes sobre la automedicació, intentant fer-los veure que hi ha moltes situacions quotidianes que els exposen a aquesta acció, ja sigui la família, els amics o els anuncis de televisió. I també per saber quina ha de ser una conducta responsable pel que respecta als medicaments.

Pel que fa al tríptic, servirà per saber si s'han assolit els coneixements explicats durant la sessió, ja que serà un resum de tota la sessió on trobaran alguna petita pregunta associada a imatges o esquemes perquè els alumnes emplenin.

2.4.4.3. Contingut

a. Introducció a l'activitat

Al vídeo es representen quatre situacions reals on els personatges aconsellats per familiars, amics o anuncis s'automediquen sense consultar a cap professional sanitari. Després de la petita escena, s'explicarà quin és el risc a cada situació i realitza una breu explicació dels fàrmacs esmentats i quines haurien de ser les accions responsables.

b. Desenvolupament de l'activitat

El vídeo està dividit en 4 situacions, després de cada escena s'aturarà el vídeo i es farà una breu explicació i preguntes als alumnes del caire: "Creieu què la Laia ha actuat bé? Què faríeu vosaltres en la mateixa situació?..." Després de realitzar les preguntes es posarà el tros del vídeo corresponent a la explicació del farmacèutic.

Un cop finalitzat el vídeo, repartirem un tríptic per a cada alumne, aquest tríptic serà un resum de tota la xerrada, al qual hi haurà diferents explicacions dels conceptes tractats

i diferents preguntes associades a dibuixos molt senzills perquè els alumnes vagin emplenant, farem llegir una frase a cada alumne perquè estiguin més atents i participin més.

2.4.4.4. Conclusions

Realitzant aquesta activitat intentarem que els alumnes imaginin diferents situacions de la vida quotidiana amb potencial risc per prendre medicaments sense cap mena de supervisió sanitària. Alhora que intentin imaginar com actuarien ells davant d'aquestes situacions i que intentin reflexionar sobre si aquestes accions són o no responsables i quines ho serien.

Amb l'activitat d'emplenar el tríptic podrem comprovar si han assolit els coneixements i els conceptes tractats.

2.5. Conclusions i avaluació de la sessió

Actualment, l'automedicació forma part de la vida diària de les persones i és una pràctica molt estesa. No obstant, en determinades ocasions pot suposar un risc per la salut i la gent no n'és conscient. És per això que la realització del treball d'educació farmacèutica al ciutadà ha permès conscienciar un sector de la societat especialment susceptible, com ho són els adolescents.

Les principals idees que s'han transmès són:

- El concepte d'automedicació, que consisteix en la presa de fàrmacs sense el consell de cap professional sanitari.
- S'ha fet una explicació de diferents situacions d'automedicació on s'estan utilitzant malament uns grups de fàrmacs concrets, com ho són els antibiòtics, els AINEs i els anticonceptius orals.
- S'han donat eines als assistents perquè puguin valorar per ells mateixos com fer un bon ús d'aquests medicaments.
- Amb l'ajuda del vídeo i el tríptic s'ha pogut destacar el paper del farmacèutic i la importància del seu consell en situacions quotidianes.

3. Bibliografia

- Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios *on line*. Gener 2014. Informe de Utilización de medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) en España durante el periodo 2000-2012. Disponible a: <http://www.aemps.gob.es/> (enllaç revisat el 20 de març de 2014)
- Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios *on line*. Octubre 2012. Nota informativa Seguridad cardiovascular de los AINE tradicionales: conclusiones de la revisión de los últimos estudios publicados. Ref. MUH(FV), 15/2012.
- Biblioteca Nacional de medicina de EEUU *on line*. Gener 2014. Información sobre Analgésicos. Disponible a: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>
- Buil C, Lete I. Manual de Anticoncepción Hormonal Oral. Sociedad Española de Concepción.
- Cabrero A, Cano A, Iglesias L. Manual de Anticoncepción Hormonal. Manual Sociedad Española de Contracepción. 2003
- Campaña para el uso responsable de los antibióticos – Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Campaña 2007 - Uso responsable de antibióticos. Usándolos bien hoy, mañana nos protegerán - Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Canal Salut. Generalitat de Catalunya *on line*. Febrer 2013. Què heu de saber sobre l'automedicació?. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/>
- Canal Salut. Generalitat de Catalunya *on line*. Maig 2011. Us correcte dels antibiòtics. Disponible a: <http://www20.gencat.cat/> (Informació extreta Febrer 2014)
- CedimCat** Centre d'Informació de Medicaments de Catalunya. Generalitat de Catalunya *on line*. Febrer 2014. Automedicació. Disponible a: <http://www.cedimcat.info>
- European Centre for Disease Prevention and Control (E-CDC): <http://www.ecdc.europa.eu> (Informació extreta Febrer 2014)
- Grigoryan L, Haaijer-Rysjamp FM, Burgerhof JG, et al. Self-medication with antimicrobial drugs in Europe. *Emerg Infect Dis* 2006; 12:452-9
- Recalde JM., Jiménez V., Láinez M., Matas A., Nieto MT. Boletín terapéutico andaluz volumen 12 nº 5. Granada 1996.

Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC)

<http://www.seimc.org> (Informació extreta Febrer 2014)

Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, *on line*.

Soriano Fernández H, Rodenas García L, Moreno Escribano D. Criterios de Elegibilidad de métodos Anticonceptivos. Nuevas recomendaciones. Revista Clínica Medicina de Familia vol.3 n.3 Albacete oct. 2010.

4. Annex

Tríptic:

S'entén per **AUTOMEDICACIÓ** l'ús de medicaments per decisió pròpia.



Quins problemes comporta?

1. Toxicitat
2. Interaccions amb altres fàrmacs, menjar o alcohol
3. Alteració de l'efecte
4. Pot ocultar símptomes greus
5. Aparició de resistències a antibiòtics

Automedicació responsable: consisteix en l'ús autònom de medicaments que no requereixen recepta (a l'envàs s'hi troba la inscripció " medicament sense recepta mèdica") per a tractar símptomes menors:



- Dolor
- Febre
- Acidesa d'estómac
- Refredats

Només durant un temps limitat!!



RECORDA: Abans de prendre un medicament, demana consell al farmacèutic!

WEBS D'INTERÈS:

Departament de salut de la Generalitat: <http://www.gencat.cat/temes/cat/salut.htm>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: <http://www.msssi.gob.es/sanidad/portada/home.htm>

Hospital de Bellvitge: <http://www.bellvitgehospital.cat/>

Hospital Sant Joan de Deu: <http://www.hsjdbcn.org/>

Consorci Sanitari de l'Anoia: <http://www.csa.cat/>

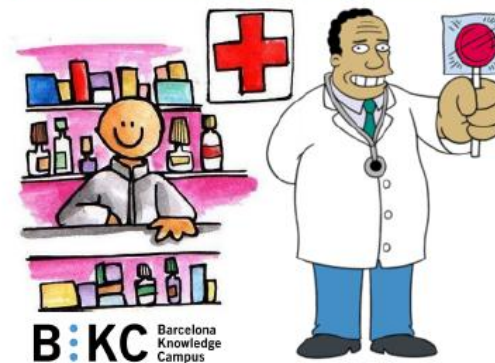
Sara Balsells Vives Begoña Bosch Canals
Pol Clèries Rovira Toni Lozano Andreu



AUTOMEDICACIÓ

Sabem com i amb què ens podem medicar?

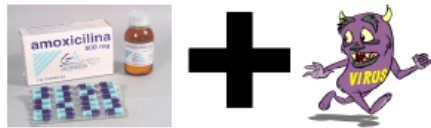
Tots hem sentit alguna vegada la frase: doncs pren-te això que a mi m'ha anat molt bé. Però, som conscients del risc al que ens exposem?



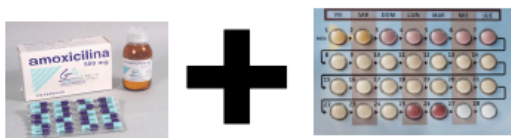
ANTIBIÒTICS

- ✓ Permeten curar infeccions bacterianes
- ✗ No serveixen en tots els tipus d'infeccions
- ✗ Es produeixen resistències

Es pot prendre **antibiòtics** si es té una infecció produïda per un virus?



Quin problema hi pot haver quan es barregen **antibiòtics** amb **anticonceptius**?



ANTIINFLAMATORIS

- ✓ Treuen el dolor
- ✓ Disminueixen la inflamació
- ✓ Baixen la febre
- ✗ Poden provocar lesions a l'estómac i al ronyó

Després d'haver consumit **alcohol** és recomanable prendre **paracetamol**?



És recomanable barrejar **Aspirina** amb **Ibuprofè**?



ANTICONCEPTIUS

- ✓ Eviten l'embaràs
- ✓ Regulen el cicle menstrual
- ✓ Alleugereixen les menstruacions molt doloroses
- ✗ Tenen molts efectes secundaris

Vols anar de vacances i creus que et vindrà la regla aquella setmana. Pots prendre més **anticonceptives** per decidir quan vols tenir la menstruació?



Prendre anticonceptives protegeix de les malalties de transmissió sexual com **VIH**, **gonorrea**, **hepatitis B** o **sífilis**?



Fitxes preguntes joc atrapa un milió:



1. Tinc molt mal d'esquena, noto que em comença a sortir mucositat, tinc mal de cap i una mica de mal de coll. Tinc la grip o estic constipat! Com actuo?



a. Prenc un antibiòtic i me'n vaig a dormir

b. Sopo una miqueta, puc prendre una aspirina o un ibuprofè, i me'n vaig a dormir

c. Prenc una aspirina o un ibuprofè i antibiòtic per evitar que em surti més mal de coll, i me'n vaig a dormir

d. Cap de les anteriors és correcte



2. He caigut jugant a futbol, i em fa mal el genoll, està inflammat! Què faig?



a. Menjo una mica i em prenc un Voltaren

b. Em prenc un ibuprofè i faig repòs

c. Em poso gel i em prenc un paracetamol o menjo una mica i em prenc un ibuprofè

d. Em prenc un Voltaren

3. Tinc regles molt doloroses, a més, són irregulars i abundants. Què he de fer?

a. Decideixo prendre pastilles anticonceptives, a la meva amiga li van molt bé!

b. Prenc analgèsics per calmar el dolor i procuro fer repòs

c. M'aguanto i procuro no prendre'm res

d. Vaig al metge

4. He tingut relacions sexuals i a l'últim moment crec que s'ha trencat el preservatiu.

a. Vaig a una farmàcia o a urgències i demano la "pastilla del dia després"

b. Vaig a la farmàcia i demano que m'aconsellin

c. A la meva amiga li va passar una vegada, la truco i li demano consell

d. Espero que em vingui la regla

5. Se m'ha inflammat el queixal del seny, i diria que fins i tot tinc pus: el malestar que em provoca és horrorós, què faig?

a. Em prenc Amoxicil·lina i Nolotil, a la meva germana ja li va passar i el dentista li va dir que es prengués això

b. Vaig al dentista de seguida i que em recepti alguna cosa

c. Vaig tirant com puc amb ibuprofè

6. Com que molt sovint tinc pus al coll, ja sé que prendre'm amoxicil·lina em va bé, i la compro a la farmàcia sense recepta. Hi ha algun problema?

a. Què va, si ja coneixes els efectes no passa res

b. S'ha de vigilar amb els antibiòtics ja que poden aparèixer resistències

c. Hauries d'anar augmentant la dosis

7. Porto una setmana prenent antibiòtic i paracetamol que em va receptar el metge per una infecció. El dissabte vull sortir de festa i em ve de gust beure alguna cervesa.

a. No puc prendre alcohol, m'estic prenent paracetamol

b. No puc prendre alcohol, m'estic prenent un antibiòtic

c. Això de l'alcohol és un fals mite

8. Clarament veig que tinc una faringitis, no puc menjar res i a les nits no descanso gens bé. A més, el coll està molt vermell i inflammat: tinc una infecció segur!

a. Prenc antibiòtic

b. No prenc antibiòtic

Fotografia fitxes/preguntes joc atrapa un milió:

The image shows four cards from a 'Joc atrapa un milió' (Millionaire Game) set, each with a question and three possible answers. The cards are arranged in a 2x2 grid.

Blue Card (Top Left):
7. Porto una setmana prenent antibiòtic i paracetamol que em va receptar el metge per una infecció. El dissabte vull sortir de festa i em ve de gust beure alguna cervesa.
a. No puc prendre alcohol, m'estic prenent paracetamol
b. No puc prendre alcohol, m'estic prenent un antibiòtic
c. Això de l'alcohol és un fals mite

Orange Card (Top Right):
6. Com que molt sovint tinc pus al coll, ja sé que prendre'm amoxicil·lina em va bé, i la compro a la farmàcia sense recepta. Hi ha algun problema?
a. Què va, si ja coneixes els efectes no passa res
b. S'ha de vigilar amb els antibiòtics ja que poden aparèixer resistències
c. Hauries d'anar augmentant la dosi

Yellow Card (Bottom Left):
3. Tinc regles molt doloroses, a més, són irregulars i abundants. Què he de fer?
a. Decideixo prendre pastilles anticonceptives, a la meua amiga li van molt bé!
b. Prenc analgèsics per calmar el dolor i procuro fer repòs
c. M'aguanto i procuro no prendre'm res
d. Vaig al metge

Green Card (Bottom Right):
4. He tingut relacions sexuals i a l'últim moment crec que s'ha trencat el preservatiu.
a. Vaig a una farmàcia o a urgències i demano la "pastilla del dia després"
b. Vaig a la farmàcia i demano que m'aconsellin
c. A la meua amiga li va passar una vegada, la truco i li demano consell
d. Espero que em vingui la regla

Desenvolupament sessions d'educació a la ciutadania:

Sessions dimecres 21 de maig 2014

10h i 11:30h

Presentació xerrada als alumnes + introducció automedicació (5 min) POL

- Antibiòtics (10 min) TONI
- AINEs (5 min) BEGOÑA
- Anticonceptives (7 min) SARA

Introducció joc atrapa un milió (1 min) BEGOÑA

Joc atrapa un milió (20 min) BEGOÑA

- Equips: verd, taronja, groc i Blau (dos grups de 7 i dos de 8).
- Repartim 50 “sugus” a cada equip.
- Llegim els enunciats i les possibles respostes i els deixem una estona perquè apostin els “sugus” segons creguin.
- Al final del joc es compten els “sugus” de cada equip i s’enuncia l’equip guanyador, es fa saber que tota la classe obtindrà 1 paquet de “sugus”.

Introducció vídeo (1 min) POL

- Vídeo (7 min)

Introducció tríptic (1 min) SARA

- Repartiment tríptic (1 min) Cadascú reparteix al seu grup del joc

Tot seguit cadascú s’asseu amb el seu equip i es debaten les preguntes del final del tríptic (5 min)

Repartiment enquestes (1 min) cadascú reparteix al seu grup del joc

Els diem que vagin omplint l’enquesta i a mesura que acabin que la vagin entregant i ja podran marxar

Fotografies del desenvolupament de les sessions:





