

EDUCACIÓ FARMACÈUTICA EN EL MANEIG DE MEDICAMENTS PER PAL·LIAR ELS TRASTORNS ASSOCIATS A LA MENOPAUSA

Estades en pràctiques tutelades 2011-2012

Anna Garcia Barbena
Júlia Grewe Borràs
Cristina Masferrer Ros

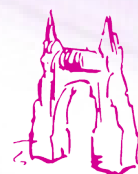


U.C.D. Maresme

Coordinadora: Marian March Pujol
Professora associada: M^a Àngels Via Sosa



UNIVERSITAT DE BARCELONA



FACULTAT DE
FARMÀCIA

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	pàg. 2
LA MENOPAUSA.....	pàg. 4
1. Què és la menopausa?.....	pàg. 4
2. Quins són els principals símptomes?.....	pàg. 5
3. Teràpia i maneig dels medicaments per a pal·liar els trastorns associats a la menopausa.....	pàg. 6
4. Com podem disminuir-ne els símptomes?.....	pàg. 12
5. Com em poden ajudar a la farmàcia?.....	pàg. 13
6. Què en saben les dones afectades?.....	pàg. 14
ALGORITME DE DECISIONS.....	pàg. 16
CAS CLÍNIC.....	pàg. 17
QÜESTIONS PER A REFLEXIONAR.....	pàg. 19
CONCEPCIONS ERRÒNIES.....	pàg. 20
CONCLUSIONS.....	pàg. 21
BIBLIOGRAFIA.....	pàg. 22

INTRODUCCIÓ

La menopausa és un procés natural en la vida de la dona caracteritzada per la deprivació estrogènica. Es coneixen més d'un centenar de símptomes associats a la síndrome. Des d'ansietat, depressió, irritabilitat, més emotivitat o canvis d'humor, fins a símptomes en l'àmbit físic, com molèsties i distensió abdominal, tensió mamària, restrenyiment, mal de cap, insomni o retenció de líquids, que també es pot manifestar a les cames, ocasionant pesadesa i fins i tot augment de pes. Tot i que es podria dir que el 90% de les dones, en un moment o altre, han presentat algun dels símptomes, són entre un 2 i un 5% les que realment els presenten de manera que interfereixen en les activitats habituals.

Durant dècades, la Teràpia Hormonal Substitutiva (THS), es va presentar com la font d'eterna joventut per les dones menopàusiques. Dissenyada per a compensar la caiguda d'estrògens que es produeix durant el climateri, semblava que el tractament no només alleugerava els símptomes propis de l'etapa, sinó que prometia prevenir malalties com l'osteoporosi, l'Alzheimer o les patologies cardiovasculars. Tot i així, diferents estudis clínics fets per la *Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios* (AMPS) i amb la participació de la *Asociación Española para el Estudio de la Menopausia* (AEEM) i la *Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia* (SEGO), han demostrat que la THS comportava més riscos que beneficis, ja que tractaments perllongats amb aquestes hormones augmenten les probabilitats de patir accident cerebrovascular, infart de miocardi i, inclús, demència.

La introducció al mercat, els últims anys, de preparats fitoterapèutics caracteritzats per les exigibles condicions de qualitat, seguretat i eficàcia, suposa una alternativa a la THS. Parlarem, doncs, d'aquesta alternativa terapèutica mitjançant espècies vegetals que contenen fitoestrògens (compostos d'origen natural, de naturalesa no esteroídica i que presenten una acció estrogènica més o menys marcada). El principal representant és la soja, una de les plantes medicinals que més interès desperta en quant a possibilitats terapèutiques, en concret, en el tractament del síndrome climatèric, degut a les característiques farmacològiques dels seus principis actius (fitoestrògens, lecitina, proteïna, etc).



És important destacar que l'Oficina de Farmàcia constitueix un punt de suport per a les dones menopàusiques ja que, mitjançant el consell farmacèutic, es poden alleujar considerablement els símptomes associats a aquest procés fisiològic millorant la salut i la qualitat de vida de les pacients. Cal donar a conèixer doncs, l'Atenció Farmacèutica, un concepte de pràctica professional en el que el pacient és el principal beneficiari de les accions del farmacèutic i amb la qual es vol aconseguir el màxim benefici dels medicaments utilitzats. És per això que, des de l'àmbit farmacèutic, cal promoure l'ús tan de l'Atenció Farmacèutica com del Seguiment Farmacoterapèutic. Aquest últim es defineix com la pràctica professional en la que el farmacèutic es responsabilitza de les necessitats del pacient relacionades amb el medicament: detecció, prevenció i resolució dels PRM de forma continuada, sistematitzada i documentada en col·laboració amb el propi pacient i professionals sanitaris amb la finalitat d'aconseguir resultats concrets que millorin la qualitat de vida del pacient.

Per la seva importància, hem volgut destacar els tres missatges claus següents:

1. La menopausa és una situació fisiològica de la dona i no una malaltia, tot i que se'n poden derivar diferents trastorns que cal tenir en compte.
2. La fitoteràpia i un estil de vida saludable representen la base del tractament. L'osteoporosi és el trastorn més destacat a llarg termini, la farmacoteràpia de la qual requereix una correcta pauta posològica i d'administració per la disminució dels efectes adversos i l'assoliment de l'èxit terapèutic.
3. L'oficina de farmàcia, com a centre sanitari de proximitat i confiança amb el pacient, constitueix un punt de suport important ja que la funció principal del farmacèutic és promocionar la salut i prevenir la malaltia.

LA MENOPAUSA

1. QUÈ ÉS LA MENOPAUSA?

La menopausa és el final de l'etapa reproductiva de la dona, que s'acostuma a presentar cap als 50 anys (l'interval va des dels 45 fins als 55 anys). Els ovaris deixen de produir òvuls, i això significa que s'atura la menstruació i comporta el cessament de la producció d'estrògens (hormones sexuals femenines) i l'aparició d'una sèrie de símptomes, més o menys acusats en unes dones o en d'altres, que es poden pal·liar i/o prevenir fàcilment amb uns bons hàbits de vida i, en cas necessari, amb un tractament adequat i individualitzat. Per tant, la menopausa no és una malaltia, sinó una situació fisiològica en la vida de la dona.

Comença a la premenopausa, amb el declivi en la producció d'estrògens, que comporta un desequilibri hormonal. Continua a la menopausa, amb el cessament de la menstruació, que es confirma quan passen 12 mesos consecutius sense regla, donant pas a la post menopausa. Així doncs, és un diagnòstic retrospectiu ja que parlem de menopausa quan ha transcorregut un any des de l'última regla, sense que s'hagi tingut cap hemorràgia menstrual. Aquesta etapa biològica de la vida de la dona s'acostuma a afrontar amb un cert temor i ansietat a causa de l'abundant informació mancada, en la majoria dels casos, d'una base científica. La menopausa és una etapa natural de la vida i no una malaltia.

S'ha de distingir clarament la menopausa del climateri, ja que la menopausa només és un signe d'aquest període. El climateri, doncs, és el període de transició gradual de l'estat reproductiu o període fèrtil de la vida al no reproductiu, i inclou les següents fases:

- Perimenopausa: és el període que precedeix la menopausa. Pot durar mesos o anys i acostuma a anar acompanyat d'alteracions de la regla tant pel que fa a la quantitat de la pèrdua com a la freqüència de presentació, tot i que algunes dones no presenten irregularitats prèvies o simplement un dia deixen de tenir la menstruació.
- Menopausa: desaparició definitiva de les regles. És un signe del climateri.

- Postmenopausa: període posterior a la menopausa. En aquesta fase apareixen les complicacions i els símptomes per la manca d'hormones (estrògens) que s'aniran instaurant de manera lenta i progressiva amb el pas dels anys.

2. QUINS SÓN ELS PRINCIPALS SÍMPTOMES?

Els símptomes de la menopausa són causats per canvis dels nivells d'estrògens i progesterona, degut a que els ovaris produeixen amb el temps, menys d'aquestes hormones sexuals femenines. Tot i així, els símptomes específics que s'experimenten varien d'una dona a una altra. També és possible que els nivells d'estrògens baixin sobtadament, després d'alguns tractaments mèdics, com en casos d'extirpació quirúrgica d'ovaris, o bé en pacients que són sotmesos a tractaments de quimioteràpia o tractaments antiestrògens contra el càncer de mama. En aquests casos, els símptomes poden aparèixer abans i agreujar-se.

El cessament de la producció d'estrògens comporta, doncs, una sèrie de símptomes. No obstant això, aquests són fàcils de pal·liar i/o prevenir amb uns bons hàbits de vida i, si cal, amb un tractament adequat i individualitzat. Els símptomes més **immediats** solen ser fogots, suors, palpitations, mal de cap o migranyes i cansament (tots ells símptomes vasomotors); o bé nerviosisme, irritabilitat, trastorns de la son, tendència a la depressió, ansietat i dificultat de concentració (alteracions psíquiques totes elles).

Pel que fa a la simptomatologia a **mitjà i llarg termini**, pot incloure sequedat vaginal (que pot ocasionar irritació), dolor en les relacions sexuals i sequedat de la pell i mucoses. També afebliment de cabell i ungles, i en alguns casos augment de pes i redistribució del greix corporal amb tendència a acumular-se al ventre.

Com a símptomes de més **gravetat** es troben l'osteoporosi, la disminució de la massa òssia amb augment del risc de fractures, i l'augment del risc de malalties cardiovasculars, és a dir, la tendència a augmentar els nivells de colesterol, l'augment de la tensió arterial i els trastorns circulatoris.

La majoria de dones en menopausa patiran un o més símptomes, desagradables, que arribaran a inquietar-les. Per altra banda, hi ha un 15% de dones que, encara que no tinguin cap molèstia, també es poden veure afectades a llarg termini per aquest dèficit hormonal i, sense dubte, també hi ha dones que no presentaran cap simptomatologia clínica.



Quan s'ha d'anar al metge o metgessa? A la perimenopausa, quan s'inicien els cicles irregulars, en cas que apareguin hemorràgies menstruals o pèrdues no relacionades amb el cicle i quan es tinguin fogots. A més, hem de considerar que, en aquesta etapa de la vida, augmenta el risc de malalties cròniques: hipertensió, diabetis, hipercolesterolèmia, obesitat i càncer, tant ginecològic (càncer de mama, d'úter i ovaris) com no ginecològic (pulmó i colorectal). La gran diversitat individual de la presentació dels símptomes fa que l'objecte de les consultes sigui molt diferent per a cada dona i, per tant, l'orientació i el tractament han de ser forçosament personalitzats.

3. TERÀPIA I MANEIG DELS MEDICAMENTS PER A PAL·LIAR ELS TRASTORNS ASSOCIATS A LA MENOPAUSA

La **fitoteràpia** constitueix la base terapèutica emprada per pal·liar els trastorns menors derivats de la menopausa. La planta que més s'utilitza és la soja:

- **Soja** (*Glycine max*): Es tracta d'una petita planta herbàcia de la família de les Fabàcies. Es pot preparar i consumir en diverses formes (llet i productes derivats, oli i tofu). La soja té alguns components d'interès en farmacologia, coneguts pels seus beneficis i l'escassetat d'efectes adversos que presenten:

Lecitines: possiblement disminueix el colesterol.

Proteïnes: resultats obtinguts en diferents assajos clínics han mostrat que la proteïna de la soja té una incidència positiva sobre el perfil lipídic.

Isoflavones: L'efecte més destacat de les isoflavones és la disminució del colesterol LDL i triglicèrids, i l'augment del colesterol HDL. Un altre efecte, però menys pronunciat, és la davallada de fogots. El principal avantatge del consum d'isoflavones és que, pràcticament, no hi ha constància d'efectes no desitjats, de manera que permet un seguiment del tractament a llarg termini. Tot i així, es segueixen investigant els efectes de les isoflavones, ja sigui administrades soles o combinades amb hormones.

També s'utilitzen altres productes naturals per combatre els trastorns associats a la menopausa. Depenent del trastorn, es recomanen diferents plantes:

- **Fogots** (reacció vasomotora):
 - **Cimicífuga racemosa** (*Actaea racemosa*): s'usa principalment per combatre el síndrome climatèric. Produeix una disminució dels fogots. Pot tenir certa activitat beneficiosa sobre l'os. Es recomana una dosi diària de 40 mg d'extracte i no allargar el tractament més de sis mesos i no administrar-la juntament amb antihipertensius ja que pot donar hipotensió.
- **Ansietat, irritabilitat, insomni**:
 - **Rosella de Califòrnia** (*Eschscholtzia californica* Cham): té propietats antidepressiva, antial·lèrgica, sedant, tranquil·litzant i analgèsica. S'utilitza principalment per tractar trastorns menors de la son, ansietat, mals de cap, melancolia i sensibilitat a canvis de temps. S'acostuma a prendre en forma d'infusió 1-3 vegades al dia.
 - **Til·la** (*Tilia* spp.): molt apreciada pel seu efecte sedant i ansiolític. També s'utilitza en el tractament del refredat comú, tos irritativa i indigestions. Via tòpica s'aprofiten les seves propietats per tractar picades d'insectes i petites ferides a la pell. Les dosis recomanades són 2-4 g/dia en forma d'infusió. S'han d'evitar altes dosis en pacients amb trastorns del cor.
 - **Valeriana** (*Valeriana officinalis*): l'arrel de valeriana posseeix activitat sedant, hipnòtica, relaxant muscular i tranquil·litzant. S'utilitza en el

tractament de nerviosisme, intranquil·litat, irritabilitat, ansietat, trastorns de la son, substitutiu de sedants sintètics.

Dosis recomanades: 2-3 g en infusió una o diverses vegades al dia.

No prendre abans de conduir o haver de manipular maquinaria perillosa, ja que disminueix l'estat de vigília.

- **Depressió lleu o moderada:**

- **Herba de Sant Joan o Pericó** (*Hypericum perforatum*): s'utilitza pel tractament de la depressió lleu o moderada, sobretot decaïment i pèrdua d'interès, estats d'ansietat i irritabilitat i millora del son. També mals de panxa, gastritis, úlceres duodenals, còlon irritable, incontinència urinària, etc. Per via tòpica té acció cicatritzant i antibacteriana. Per via oral es pot administrar 2-3 vegades al dia. L'efecte antidepressiu no es manifesta fins 10-14 dies després d'iniciar el tractament. És important no exposar-se al sol durant el tractament, ja que produeix fotosensibilitat. Pot disminuir l'efecte d'alguns fàrmacs com warfarina, ciclosporina, fencoprumona, anticonceptius orals, teofil·lina, digoxina i inhibidors de la VIH proteasa.

- **Alteracions cardiovasculars:**

a) Prevenició de l'aterosclerosi:

- **Gúgul** (*Commiphora mukul*): per prevenir l'augment del colesterol i els triglicèrids. S'administren 0,9-3 g repartits en 3 preses abans dels àpats. Precaució en cas d'alteracions al fetge, hipertiroidisme o diarrees.

b) Alteracions de la circulació:

- **Hamamelis** (*Hamamelis virginiana*): pel tractament del dolor, cames pesades, hemorroides,... derivat de les varius, també per lesions lleus de la pell i mucoses (cremades solars, hemorroides, dermatitis atòpica,...), diarrees i irritació o congestió ocular. Es pren en forma d'infusió, per via oral, 2-3 cops al dia.
- **Vinya o Parra** (*Vitis vinifera*): s'utilitza per combatre trastorns de fragilitat capil·lar, insuficiència venosa, cames cansades, doloroses o inflades, com a antihemorroïdal, en síndromes menopàusics i també

en síndromes premenstruals i en el tractament tòpic de les varius. S'administra en forma d'infusió, en 3 preses al dia. Les fulles d'infusió també s'utilitzen via tòpica.

- **Dolors osteomusculars:**

- **Harpagòfit** (*Harpagophytum procumbens*): s'utilitza com antiinflamatori i calmant del dolor muscular i ossi (aïritis, miàlgies, lumbago, ...), per fer disminuir la febre i també estimulant de l'apetit. Les dosis diàries recomanades són 3 cops d'1 a 3 g d'extracte fluid. No s'ha de prendre en cas d'úlçera gàstrica o duodenal.

- **Sobrepès:**

- **Te verd** (*Camellia sinensis*): es pot utilitzar pel tractament de diarrees lleugeres, per afavorir l'eliminació de l'aigua (efecte diürètic) i pel tractament de sobrepès. Via tòpica també serveix per calmar picors. S'administra en forma d'infusió 3 cops al dia. Conté cafeïna, per això no s'aconsella el seu ús en persones que en són sensibles. I, degut al seu efecte diürètic, és convenient controlar les associacions amb fàrmacs.
- **Carxofa** (*Cynara scolymus*): pel tractament de dolors d'estómac, mal funcionament i acumulacions de tòxics en el fetge, com a ajuda en el tractament del sobrepès i règims especials, colesterol alt i tractament preventiu de l'aterosclerosi. La dosi diària és de 3 preses en forma de suc o infusió de fulles.

- **Envelliment de la pell:**

- **Oli d'onagre** (*Oenothera biennis*): pel tractament de problemes cutanis com la dermatitis atòpica, tractament de processos inflamatoris crònics (artritis reumatoide) i per la prevenció de l'envelliment de la pell. La dosi diària recomanada és de 6-8 g d'oli d'onagre en adults. En pacients esquizofrènics o epilèptics no es pot administrar conjuntament amb fenotiazines.

Pel que fa al tractament dels trastorns a llarg termini i de més gravetat associats a la menopausa, en podem destacar l'**osteoporosi** per la seva elevada prevalença. Aquesta malaltia, que consisteix en la disminució progressiva de la massa òssia, comporta a la llarga un augment en el risc de fractures. Evitar-les, serà l'objectiu principal de la farmacoteràpia. Les mesures farmacològiques només s'han de tenir en compte en determinats grups de la població: dones postmenopàusiques amb osteopènia i pacients amb osteoporosi implantada.

Pel tractament de l'osteoporosi disposem de diferents grups de fàrmacs, tots ells encaminats a evitar la pèrdua de la massa òssia i alguns, fins i tot, a l'augment de la densitat del teixit ossi per tal de reduir el risc de fractures. Alguns d'aquests fàrmacs requereixen ser administrats seguint unes pautes concretes per tal d'optimitzar-ne l'efecte i reduir-ne els efectes secundaris. Els principals fàrmacs són:

Bifosfonats: són els fàrmacs de primera elecció i actuen disminuint la resorció òssia. La presència de menjar afecta molt la seva absorció i és per això que cal administrar-lo a primera hora del dia, com a mínim mitja hora abans d'esmorzar i amb un got d'aigua. Els efectes adversos més freqüents dels bifosfonats són l'esofagitis i les molèsties gastrointestinals; per reduir-les al màxim caldrà que la pacient, a l'hora d'administrar el fàrmac, estigui de forma erecta (assegada o bé dreta) i eviti ajeure's com a mínim trenta minuts després de l'administració. És també molt important que el comprimit s'empassi sencer, sense mastegar ni deixar dissoldre a la boca degut al potencial d'ulceració orofaríngia que tenen els bifosfonats. Tot i això, el risc de patir esofagitis s'ha vist reduït a l'aparèixer preparats d'administració setmanal o mensual com ara:



Alendronat: 70mg/setmana

Etidronat: 400mg/dia durant 14 dies cada tres mesos

Risedronat: 35mg/semmana, 1 comprimit de 75mg dues vegades al mes (el primer comprimit s'administrarà sempre el primer dia de mes i el segon, el dia següent).

Ibandronat: 150mg/mes

Dins del perfil de seguretat dels bifosfonats, és conegut que la seva utilització pot associar-se a l'aparició del dolor de les articulacions i que, en ocasions, pot ser greu i incapacitant, podent aparèixer després de dies, setmanes o anys de tractament. En aquest cas, serà convenient comunicar-ho al metge prescriptor per avaluar la necessitat d'un canvi en la pauta terapèutica. També citar altres efectes adversos que poden aparèixer en tractaments perllongats, i que seran motiu de consulta, com ara osteonecrosi de maxil·lars, fibril·lació auricular, fractures atípiques o trastorns inflamatoris oculars.



Ranelat d'estronci: aquest fàrmac augmenta la formació de teixit ossi i la producció de col·lagen. En aquest cas també haurem de tenir en compte diferents factors a l'hora d'administrar-lo, ja que igual que en els bifosfonats, l'absorció del ranelat d'estronci es veu molt alterada amb la presència d'aliments, especialment dels làctics. Aquest

fàrmac s'haurà d'administrar a l'hora d'anar a dormir, com a mínim dues hores després d'haver sopat. Si la ingesta alimentària de calci i vitamina D resulta insuficient, els pacients en tractament amb ranelat d'estronci, han de rebre suplementes de calci i vitamina D. Per altra banda, la utilització del ranelat d'estronci, s'ha associat amb fenòmens molt greus d'hipersensibilitat, coneguts com a DRESS (*Drug Rush with Eosinophilia and Systemic Symptoms*) que cursen fonamentalment amb erupció cutània, febre i afectació de diversos òrgans, com el ronyó i el fetge. Els símptomes s'han descrit entre tres i sis setmanes d'iniciar el tractament. En cas que la pacient observi erupció cutània ha de suspendre immediatament l'administració d'aquest medicament i consultar amb el metge.

4. COM PODEM DISMINUIR-NE ELS SÍMPTOMES?

RECOMANACIONS D'ESTILS DE VIDA:

Independentment del tractament que pugui seguir cada dona, es recomana el seguiment d'unes pautes de cara a la prevenció de malaltia cardiovascular i l'osteoporosi. Aquestes pautes s'han de començar a dur a terme el més aviat possible, ja en edat fèrtil i com a mesura de prevenció:

- Dieta rica en productes que continguin calci: si la dona segueix tractament hormonal, la quantitat recomanada és uns 1000 mg/dia; si la dona no segueix tractament, d'uns 1.500 mg/dia. També aliments baixos en colesterol i contingut calòric. Per controlar trastorns com la diabetis i la hipertensió.
- Disminuir el consum de cafè, el qual pot produir estimulació del sistema nerviós central (insomni, tremolors, palpitations), irritació de la paret de l'estómac, efecte diürètic (pèrdua de sodi, clor i potassi). Es recomana no beure més de dues tasses de cafè al dia.
- Evitar tòxics, com l'alcohol i el tabac. El tabac accelera la menopausa i alteració d'enzims del fetge per l'acció de la nicotina.
- Fer exercici regularment disminueix el risc de fractura en l'osteoporosi. En cas de no fer-ne, la dona s'ha d'iniciar en la pràctica d'un esport. Si la pacient no en vol fer cap, caminar és una bona alternativa. Caminant ràpid 30 minuts tres cops per setmana, s'aconsegueix millorar la tensió arterial, disminuir el colesterol i augmentar l'HDL (protector), evitar sobrepès, prevenir la diabetis i evitar la pèrdua ràpida de massa òssia així com ajudar a recuperar-la.
- Afavorir la síntesi de vitamina D prenent el sol uns 15 minuts al dia.

Si ja es presenta una osteoporosi establerta, s'ha d'intentar evitar les caigudes que puguin provocar una fractura prenent certes mesures de seguretat, com són: evitar trepitjar superfícies reliscoses; disminuir al màxim els obstacles a casa; posar baranes a les escales i als banys; no pujar a cap tamboret, escala o cadira per agafar objectes que estiguin a llocs elevats; portar calçat còmode, evitar portar talons i sandàlies. També es pot utilitzar un bastó per caminar, ja que fa que augmenti la superfície de suport.

5. COM EM PODEN AJUDAR A LA FARMÀCIA?

L'Atenció Farmacèutica

és un acte assistencial integrat en els diferents nivells d'atenció sanitària en el que el farmacèutic col·labora amb tots els professionals de la salut per assolir una farmacoteràpia individualitzada eficient i de qualitat amb l'objectiu de restaurar la salut dels pacients.



En el cas concret d'una pacient amb osteoporosi postmenopàusica, es basa en la promoció de mesures no farmacològiques, com les recomanacions dietètiques d'aliments rics en calci i vitamina D, així com aconsellar l'exposició solar i la deshabituació de l'alcohol, el cafè i el tabac mitjançant programes de suport. El **Seguiment Farmacoterapèutic (SFT)** a l'inici del tractament consisteix en oferir a la pacient la informació necessària, oral i escrita, de com conservar i administrar els medicaments adequadament. En les visites successives caldrà fer un seguiment de l'eficàcia i seguretat del tractament, ja que la complexitat del tractament, les característiques de la malaltia i de la pacient són situacions que poden comprometre l'adherència farmacològica. Sobretot en el cas de l'osteoporosi, al tractar-se d'una malaltia silenciosa sense símptomes previs a la fractura, un número important de pacients pot no percebre el tractament farmacològic com a necessari. Donat que la conseqüència més evident de la no adherència al tractament és la falta de resposta terapèutica, la seva repercussió ha de ser un motiu de preocupació en la funció assistencial del farmacèutic. Per aquest motiu, el seguiment farmacoterapèutic en aquest grup poblacional, és de gran importància per optimitzar l'ús racional i segur dels medicaments i millorar la qualitat de vida de la pacient. No hem d'oblidar que el farmacèutic, com a professional sanitari proper, disposa de la confiança del pacient, amb una xarxa tecnològica avançada, organitzada, de gran capacitat i molt humana que permet complir amb la seva funció principal: vetllar per la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia.

6. QUÈ EN SABEN LES DONES AFECTADES?

Per tal de comprovar el nivell de coneixement que té la població de dones dins d'aquesta franja d'edat, hem considerat oportú elaborar una enquesta (adjunta al final del treball). Hem realitzat 4 preguntes a 100 dones de Mataró entre els 45 i els 60 anys d'edat, i els resultats que hem obtingut són els següents:

El 78% de les dones enquestades saben que la menopausa és un procés fisiològic.

Els símptomes que es presenten amb més freqüència són augment de pes, trastorns de la son, sequedat vaginal i fogots, i només un 10% afirma no patir cap símptoma.

El 75% de la població enquestada segueix un tractament farmacològic per pal·liar els trastorns associats a la menopausa. D'aquests el tractament per l'insomni és el més freqüent, seguit de l'osteoporosi, el colesterol i la tensió arterial.

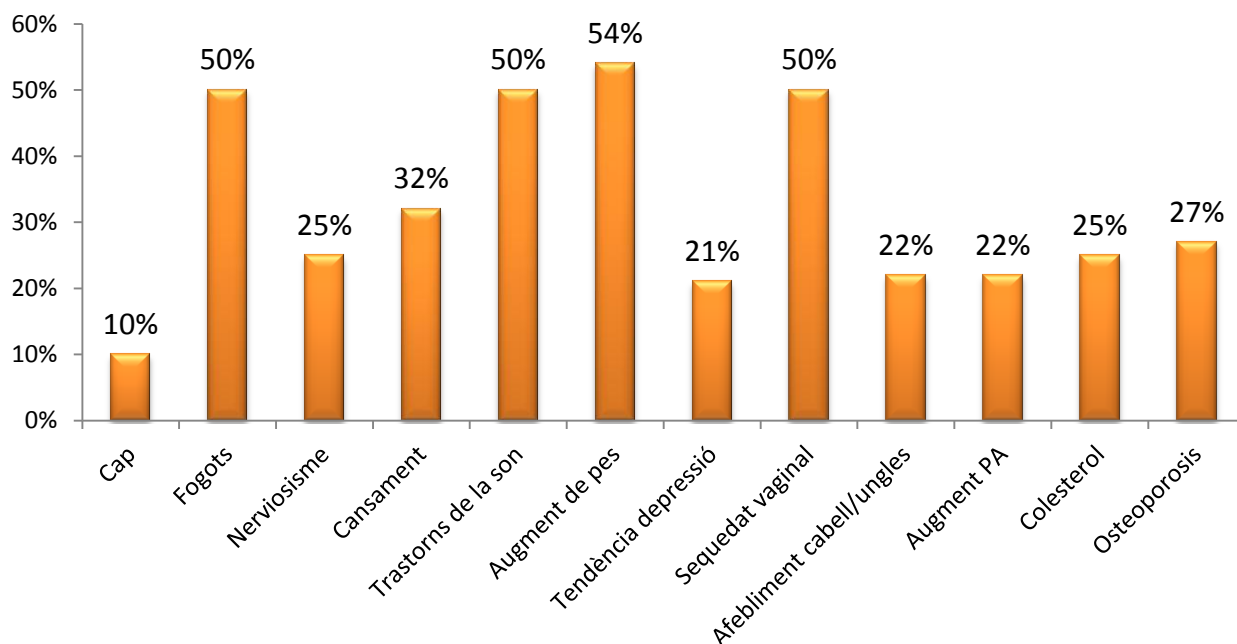
Pel que fa a la prevenció, dieta i exercici físic són les mesures més emprades.



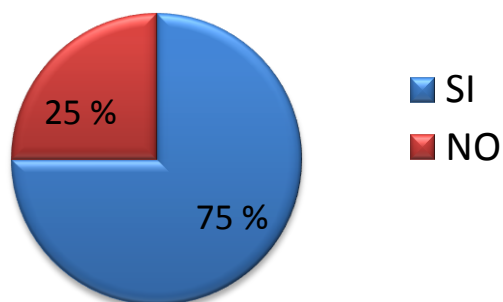
QUÈ ÉS LA MENOPAUSA?



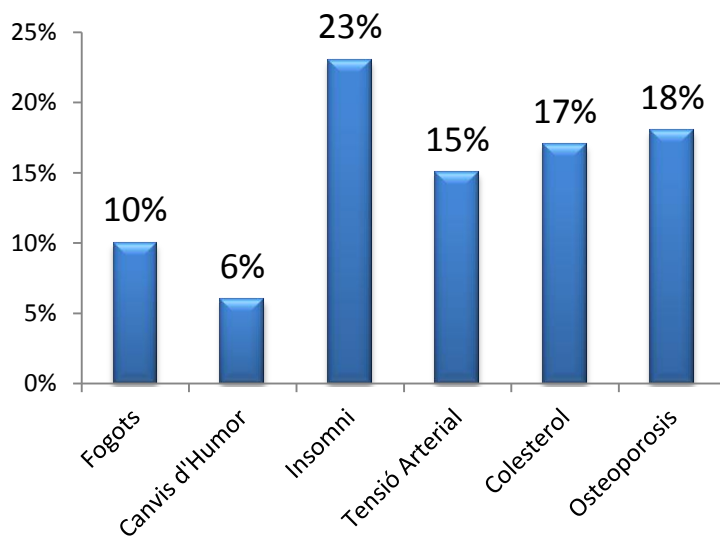
QUINS SÍMPTOMES SÓN ELS MÉS FREQUENTS?



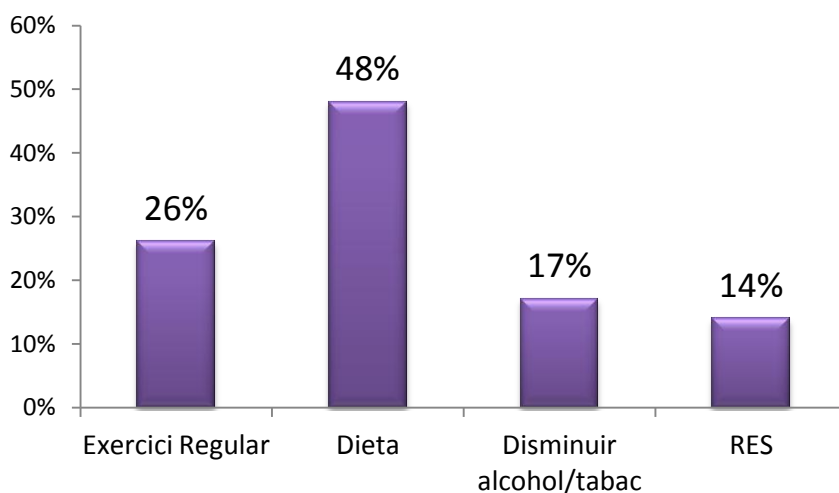
SEGUEIX ALGUN TRACTAMENT ESPECÍFIC?



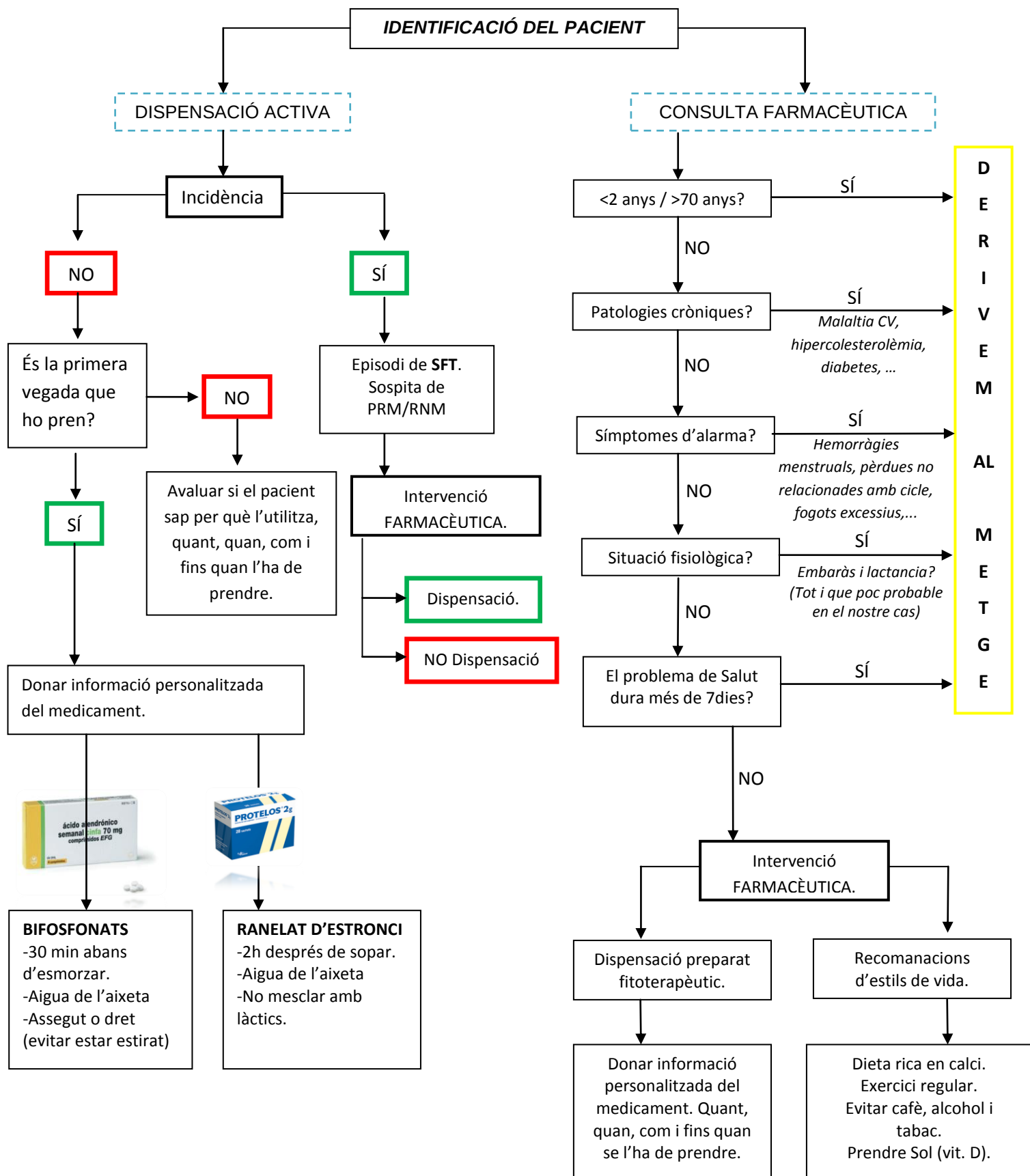
SEGUEIXO UN TRACTAMENT PER...



REALITZA ALGUNA ACTIVITAT DE PREVENCIÓ?



ALGORITME DE DECISIONS



CAS PRÀCTIC

DESCRIPCIÓ DEL CAS

Una dona de 64 anys es presenta a la farmàcia preocupada per un dolor ossi que li ha aparegut fa dos mesos. A la farmàcia, se li ofereix el servei de Seguiment Farmacoterapèutic. De la informació obtinguda a la primera entrevista es destaca:

- Índex de massa corporal (IMC): 20 Kg/m²
- Fumadora
- Baixa activitat física
- Li van fer DXA, però no recorda el valor obtingut ni disposa de l'informe.
- Actualment, es tracta amb: enalapril 20mg/24h (hipertensió arterial controlada) des de fa anys, risedronato 35mg/setmanal (osteoporosi) des de fa 3 mesos, paracetamol 1g comprimits/8 h (dolor ossi) des de fa dos mesos i carbonat de calci 1500 mg/colecalciferol 400 UI/24 h (osteoporosi).

ESTAT DE SITUACIÓ INICIAL (23/10/2011)

Edat: 64 anys	Gènere: dona	IMC: 20Kg/m ²	Al·lèrgies: No
---------------	--------------	--------------------------	----------------

PROBLEMA SALUT				MEDICAMENTS				EVALUACIÓ				I.F
INICI	PS	CONTROL	PREOCUPA	INICI	PRINCIPI ACTIU	PAUTA PRESCRITA	PAUTA UTILITZADA	N	E	S	CLASSIF RNM	DA TA
2005	HTA	Si	R	2005	Enalapril 20mg	1-0-0	1-0-0	Si	Si	Si		
2011	Osteoporosis	?	B	08/11	Carbonat càlcic 1500mg	1/24h	1/24h	Si	?	Si		
				08/11	Colecalciferol 400UI	1/24h	1/24h			Si		
				08/11	Risedronat 35mg	1/setmana	1/setmana			Si	I.N.Q*	04-11
2 mesos	Dolor ossi	No	B	09/11	Paracetamol 1g	1-1-1	1-1-1	Si	No	Si	I.N.Q*	

* I.N.Q = Inseguretat no quantitativa

OBSERVACIONS

Sospitem que el dolor ossi pot ser causat pel risedronat.

PARÀMETRES

Data	Paràmetre	Valor en mmHg
Mitja últims dies	PAS/PAD	134/86

AVALUACIÓ DEL CAS

La pacient presenta factors de risc de fractures osteoporòtiques (IMC i reduïda activitat física). Dins del perfil de seguretat dels bifosfonats, és conegut que la seva utilització pot associar-se a l'aparició del dolor de les articulacions i que, en ocasions, pot ser greu i incapacitant, podent aparèixer després de dies, setmanes o anys de tractament. Sospitem que el dolor ossi que presenta pot estar causat pel risedronat.

Resultat negatiu associat a la medicació (RNM)	Medicament implicat	Classificació RNM	Causa (PRM)
Dolor ossi no controlat	Paractemol 1g	Inefectivitat no quantitativa	

PLA D'ACTUACIÓ

Proposem al metge la retirada del risedronat i la substitució d'aquest per una altra alternativa farmacològica per l'osteoporosi (per exemple, ranelat d'estranci) per observar si el dolor ossi desapareix i poder confirmar la relació entre el dolor ossi i el bifosfonat.

EVOLUCIÓ DEL PACIENT

El metge retira risedronat del tractament. El dolor ossi desapareix de forma gradual i la pacient no necessita prendre el paracetamol. Després d'un mes sense risedronat desapareix el dolor ossi totalment i el seu metge prescriu ranelat d'estranci 2g/24h, abans d'anar a dormir (per l'osteoporosi).

QÜESTIONS PER A REFLEXIONAR

- ✓ **Em faig les analítiques periòdiques necessàries per controlar el colesterol i la pressió arterial?** La primera causa de mort de dones a partir dels 65 anys a l'Estat espanyol segons INFORGER (*Unitat de Farmàcia Clínica i Farmacoteràpia de la UB*), està relacionada amb malalties cardiovasculars. Això es deu al fet que a partir de l'entrada a la menopausa, la dona perd l'efecte protector que les hormones sexuals femenines exerceixen sobre l'aparell cardiovascular. És per això que cal realitzar analítiques periòdiques del colesterol i un bon control de la pressió arterial a les dones que integren la població menopàusica.

- ✓ **Segueixo uns hàbits de vida correctes?** És de màxima importància seguir uns hàbits de vida saludables. En el cas concret de les menopàusiques, serà fonamental una bona aportació de calci i vitamina D, el seguiment d'una dieta rica en fruita i verdura i la realització d'exercici físic de forma regular per tal de minimitzar i prevenir l'aparició de malalties que poden ser greus derivades de la menopausa com són l'osteoporosi, la hipertensió arterial o la hipercolesterolèmia.



CONCEPCIONS ERRÒNIES

“Tinc la menopausa, però com que em trobo bé ja no fa falta anar al metge a que em faci cap control.” Sempre és important realitzar controls periòdics per evitar problemes de salut, però en el cas de les dones menopàusiques encara més. Tot i que no tinguin simptomatologia de cap tipus, s’haurien de fer anàlisis periòdics (anualment seria ideal) per tal de detectar una possible disminució de la massa òssia, alteracions del perfil lipídic i de la tensió arterial, evitant complicacions a llarg termini (osteoporosi i alteracions cardiovasculars).

“Els canvis d’humor, fogots i irritabilitat pròpies del període no es poden resoldre.” Existeixen molts remeis naturals per evitar-los o alleujar-los. Existeix la creença que els remeis naturals exerceixen poc efecte, però la majoria de vegades són una verdadera solució. Cal remarcar també, que la majoria de les plantes utilitzades en la fitoteràpia del tractament dels trastorns associats a la menopausa, produeixen pocs efectes adversos en comparació amb els beneficis que aporten. Aquest fet, les porta a ser, en molts casos, el tractament d’elecció.



“L’aparició de la menopausa vol dir que comença una etapa de la dona en que només queda envellir”. Sovint s’associa incorrectament l’aparició de la menopausa amb l’envelliment de la dona. Normalment coincideix amb l’etapa mitja de la vida, per tant, la dona menopàusica es troba lluny de la dona gran. És una fase de la vida en que, generalment, la dona es troba activa professionalment, activa físicament i amb una família jove, per tant, la menopausa no té perquè produir un gran canvi en el dia a dia. El més important és que la dona es senti plena en les seves activitats i amb ella mateixa.

CONCLUSIONS

Les conclusions a les quals hem arribat després de realitzar aquest treball són, en primer lloc, que el seguiment d'uns estils de vida saludables són la clau per a prevenir i retardar l'aparició dels trastorns de la menopausa.

També podem afirmar que el tractament dels símptomes a curt i mitjà termini derivats d'aquest estat fisiològic, com ara els fogots, la sequedat vaginal, etc. és essencialment pal·liatiu i es fonamenta en gran mesura en la fitoteràpia i altres medicaments d'indicació farmacèutica. Precisament per aquesta raó, i pel fet de ser un establiment sanitari de gran proximitat i confiança, l'oficina de farmàcia representa un punt de consulta altament útil per a l'adquisició d'informació referent a la simptomatologia particular de cada pacient, les mesures a seguir per a la prevenció dels trastorns que se'n deriven i la correcta administració de cada medicament. Com a farmacèutics representem un gran punt de referència per a la resolució de dubtes en quan a simptomatologia i automedicació d'aquestes pacients.

Aquest fet ens porta a concloure que la farmàcia assistencial focalitzada en el benestar i la prevenció de la malaltia, en el suport del pacient i en la gestió de la medicació, fent un èmfasi especial en la millora del seu compliment i en la detecció i resolució de problemes relacionats amb el medicament, consisteix en una tasca de gran rellevància i ha d'esdevenir l'objectiu principal en el desenvolupament de la nostra feina.

Finalment, ens agradaria citar una frase extreta d'una anàlisi sobre l'estat actual de la farmàcia publicada a la Vanguardia per Agustín López-Santiago:
"La farmàcia no és cap comerç; el medicament no és cap mercaderia i el pacient no és cap consumidor. La societat necessita un farmacèutic que aconselli al pacient i supervisi la dispensació el fàrmac, que en garanteixi l'origen, i que incrementi el nivell de salut pública de la població."

BIBLIOGRAFIA

Fitxa tècnica del Protelos (2g granulat per suspensió oral) [Internet].
Vademecum; 2010 [consulta el 17 de Novembre de 2011]. Disponible a:
http://www.vademecum.es/medicamento-protelos+2+g_ficha_28484

Fitxa tècnica de l'Àcid Alendrònic setmanal (70 mg) [Internet].
Vademecum; 2010 [consulta el 17 de Novembre de 2011]. Disponible a:
http://www.vademecum.es/medicamento-acido+alendronico+semanal+cinfa_31615

Fitxa tècnica del Risedronat Sòdic (35 mg) [Internet].
Vademecum; 2010 [consulta el 17 de Novembre de 2011]. Disponible a:
http://www.vademecum.es/medicamento-risedronato+semanal+cinfa_36583

Consells de la Infermera. Què cal saber de la menopausa? [Internet].
Col·legi Oficial Infermeres i Infermers Barcelona. [Consulta el 3 de Novembre de 2011].
Disponible a:
<http://www.infermeravirtual.com/ca-es/situacions-de-vida/menopausa/consells-de-la-infermera.html#topiscosyconductaserroneas>

Anatomical Chart Osteoporosis. [Internet].
Medline [consulta el 17 de Novembre de 2011]. Disponible a:
<http://www.medline.com/product/ANATOMICAL-CHART-OSTEOPOROSIS/Education-Training/prodMDPSNRC816905?searchClickId=0018092412%2C164522>

Menopausa i Plantes Medicinals. [Internet].
Col·legi de Farmacèutics de Barcelona [consulta el 10 de Novembre de 2011]. Disponible a:
<http://www.farmaceuticonline.com/ca/dones/581-menopausia-y-plantas-medicinales>

Osteoporosi [Internet].
Col·legi de Farmacèutics de Barcelona [consulta el 10 de Novembre de 2011]. Disponible a:
<http://www.farmaceuticonline.com/ca/familia/520-osteoporosis>

Quina és la millor manera de diagnosticar la menopausa? [Internet].
Institut Català de la Salut [consulta el 10 de Novembre de 2011]. Disponible a:
http://www.gencat.cat/ics/professionals/recull/bibliografic/2006_4/1295.htm

Perimenopausa, menopausa i osteoporosi [Internet].
Salut de la Dona DEXEUS [consulta el 10 de Novembre de 2011]. Disponible a:
http://www.dexeus.com/ca_ES/salud-mujer-informacion-medica-detalle.aspx?a=1&t=7

Patologías más comunes en la edad avanzada. Principales causas de muerte a partir de los 65 años de edad. INFORGER(Unitat de Farmàcia Clínica i Farmacoteràpia de la UB).
[consulta el 19 de Febrer de 2012]. Disponible a:
<http://www.ub.edu/farmaciaclinica/projectes/inforger/sp/>

The Pharmaceutical Letter, Lib. XI; nº.13. **PLANTAS MEDICINALES PARA LA MENOPAUSIA**. Centro de Investigación sobre Fitoterapia INFITO. ISBN: 84-607-8455-x

ANNEXES

LA MENOPAUSA

1. Què és la menopausa?

- ☐ No ho sabria explicar.
- ☐ Una malaltia de la dona que apareix als 45-55 anys.
- ☐ Un procés fisiològic.

2. Quins dels següents símptomes ha patit o està patint?

- | | |
|--|---|
| ☐ Cap | ☐ Tendència a la depressió |
| ☐ Fogots | ☐ Sequedat vaginal |
| ☐ Nerviosisme / irritabilitat | ☐ Afebliment del cabell i les ungles |
| ☐ Cansament | ☐ Augment pressió arterial |
| ☐ Trastorns de la son | ☐ Colesterol |
| ☐ Augment de pes | ☐ Osteoporosi |

3. En cas de patir algun dels símptomes esmentats a la pregunta anterior, segueix vostè algun tractament específic?

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ No | ☐ Tractament pels fogots | ☐ Tractament per la tensió arterial |
| ☐ Sí  | ☐ Tractament pels canvis d'humor | ☐ Tractament pel colesterol |
| | ☐ Tractament per l'insomni | ☐ Tractament per l'osteoporosi |

4. Actualment, duu a terme alguna de les següents activitats? (marqui-les amb una creu).

- ☐ Exercici regular
- ☐ Dieta
- ☐ Disminuir o eliminar el consum d'alcohol i tabac.

JOC 1: BINGO

1. La menopausa no és una (**malaltia**) sinó una situació fisiològica en la vida de la dona.
2. La menopausa s'acostuma a presentar entre els (**45**) i els 55 anys.
3. La fase en què apareixen els símptomes i les complicacions s'anomena (**postmenopausa**).
4. La menopausa comporta una aturada en la producció d'(**hormones sexuals femenines**).
5. Podem confirmar la menopausa quan passen (**12**) mesos consecutius sense regla.
6. Les malalties més importants a llarg termini associades a la menopausa són l'(**osteoporosi**) i les malalties cardiovasculars.
7. Uns estils de vida saludables són fonamentals per a la (**prevenció**) de les malalties a llarg termini associades a la menopausa.
8. Per prevenir l'osteoporosi cal una dieta rica en calci, present en aliments com la (**llet**).
9. Els símptomes immediats més freqüents són (**canvis d'humor, fogots i ansietat**).
10. La (**soja**) és la principal representat en els preparats a base de plantes destinats a pal·liar els símptomes relacionats amb la menopausa.
11. Les plantes com ara la til·la o la (**valeriana**) es poden utilitzar contra la irritabilitat, l'insomni o els trastorns del son.
12. Contra l'augment de pes podem utilitzar preparats a base de plantes com el (**té verd**) o la carxofa.
13. Els fàrmacs per tractar l'osteoporosi, com el ranelat d'estranci o els bifosfonats, van destinats a evitar la pèrdua de massa òssia per reduir el risc de (**fractures**).
14. Els fàrmacs contra l'osteoporosi, com el ranelat d'estranci o els bifosfonats, s'han d'administrar amb aigua de l'(**aixeta**).
15. Per a la prevenció de malalties cardiovasculars cal seguir una dieta baixa en (**colesterol**).
16. Uns estils de vida saludables per a la prevenció de la menopausa inclouen una disminució del consum de (**cafè, alcohol i tabac**).
17. Podem afavorir la síntesi de vitamina D prenent el (**Sol**) 15 minuts al dia.
18. A la (**farmàcia**) disposeu d'un punt de suport on poden aconsellar-vos i resoldre qualsevol dubte referent a la vostra salut.
19. És important fer (**exercici**) regularment per mantenir un estil de vida saludable.
20. Com hem vist al vídeo, un efecte important del ranelat d'estranci és el (**dolor**) ossi.

JOC 2: VINYETES PER RELACIONAR

Relacioni amb fletxes, cadascuna de les figures de la columna esquerra amb les figures de la columna dreta. Moltes **gràcies** per la seva col·laboració!

