

Autocuidado con productos de venta libre

NHS Lambeth Clinical Commissioning Group
www.lambethccg.nhs.uk

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado tiene que ver con cuidarse a uno mismo de una forma saludable. Pueden ser muchas cosas, desde cepillarse los dientes hasta hacer un poco de ejercicio, manejar enfermedades normales (también llamadas dolencias menores), como dolores de cabeza, resfríos y fiebre, o convivir con un problema de salud prolongado, como el asma o la diabetes.

¿Conocía estos datos?

Uno de cada cinco visitas al médico general son por enfermedades frecuentes, como el dolor de espalda, el dolor de cabeza o la tos.

Muchos pacientes visitan a su médico general o asisten al departamento de Accidentes y Emergencias con enfermedades frecuentes que podrían haber sido tratadas con una asesoría del farmacéutico.

Cada visita al médico general en promedio le genera un costo de £36 al NHS, y la visita al departamento de Accidentes y Emergencias puede costar hasta £130.

En año pasado en Lambeth, el NHS gastó más de un millón de libras en productos de venta libre que usted fácilmente puede adquirir sin prescripción.

¿Por qué debería implementar el autocuidado?

Usted puede manejar las enfermedades frecuentes en su hogar con la ayuda de su farmacéutico.

Ayudará a reducir la presión sobre los servicios del NHS para las enfermedades frecuentes que podrían ser manejadas en su hogar.

Usted puede ayudar a liberar el tiempo de su médico o su enfermero/a, lo cual haría que fuese más fácil conseguir un turno cuando sufra una enfermedad más seria o compleja.

Ayudará a reducir la cantidad que el NHS gasta en medicamentos que son de venta libre.

¿Cómo puede implementar el autocuidado?

Muchas enfermedades comunes pueden ser tratadas en su hogar con la asistencia de su farmacéutico si fuese necesario. Los productos de venta libre para el autocuidado son medicamentos como remedios para aliviar el dolor, la tos o el resfrío. Estos artículos pueden adquirirse en farmacias o supermercados sin una prescripción. A menudo, son más baratos si se adquieren de esta forma. Los puede adquirir sin un turno o sin tener que visitar al médico.

¿Cómo me puede ayudar mi farmacéutico?

Su farmacéutico local le puede brindar asesoría especializada sobre el autocuidado para enfermedades comunes y le puede recomendar medicamentos de venta libre que lo pueden ayudar, si fuese necesario.

Puede tener una consulta confidencial con el farmacéutico en un área privada de la farmacia.

Si su enfermedad necesita la atención de un médico general u otro profesional del cuidado de la salud, el farmacéutico lo sabrá y le aconsejará que vea a un médico general o al profesional del cuidado de la salud más apropiado.

Muchas farmacias están abiertas durante la noche y los fines de semana, de modo que puede ver a su farmacéutico local en cualquier momento. Simplemente entre en la farmacia, no necesita un turno previo.

Puede encontrar su farmacia más cercana en el sitio web de NHS Choices:
www.nhs.uk

¿Dónde puedo obtener más información?

Para obtener asesoría e información sobre cómo implementar el autocuidado y tratar una variedad de enfermedades comunes/dolencias menores, visite www.lambethccg.nhs.uk

El Self Care Forum ha presentado informes para ayudarlo a cuidar las enfermedades más comunes. Estos informes brindan datos útiles sobre su enfermedad, lo que podría sucederle, cómo usted se puede ayudar a sí mismo, cuándo debe ver a un médico general y en dónde puede encontrar más información.

Para leer estos folletos, visite www.selfcareforum.org/fact-sheets

También puede encontrar información sobre estas y otras enfermedades comunes visitando el sitio web de NHS Choices en www.nhs.uk

¿Qué necesito en mi botiquín?

Para mantener un autocuidado en el hogar, tenga un botiquín bien abastecido con medicamentos esenciales y productos como:

- Analgésicos, como paracetamol e ibuprofeno
- Antihistamínicos
- Medicamentos antidiarreicos
- Sales de rehidratación oral
- Tratamiento contra la indigestión
- Kit de primeros auxilios que incluyen yesos, vendas y termómetro

Para obtener la lista recomendada completa, visite

[www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/Your medicine cabinet](http://www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/www.nhs.uk/Livewell/Pharmacy/Pages/Your%20medicine%20cabinet)

No conserve o use medicamentos que estén vencidos. Llévelos a su farmacia local en donde los pueden desechar de manera segura.

¿Qué hago si necesito ayuda urgente?

El NHS 111 está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y las llamadas son gratuitas desde líneas fijas o teléfonos móviles.

Llame al 111 si necesita asistencia médica de manera urgente, pero no es una situación que atente contra la vida.

¿Qué medicamentos no se prescribirán de manera rutinaria?

NHS Lambeth CCG ya no brinda la prescripción de rutina de productos de venta libre para enfermedades frecuentes y dolencias menores que son enfermedades a corto plazo y/o mejorarán con el tiempo.

Visite www.nhs.uk/111

Ejemplos de tratamientos de autocuidado que están disponibles para comprar como venta libre sin una prescripción:

Tratamiento contra el acné	Peróxido de benzoílo, p. ej., Quinoderm®
Tratamiento analgésico/contra el dolor (dolor de corto plazo, fiebre, dolor de cabeza, lesión muscular/articular)	Paracetamol e ibuprofeno en tabletas o líquido, geles/cremas para aliviar el dolor, p. ej., Panadol®, Calpol®, Nurofen®, Ibuleve®, Movelet®
Tratamiento antihongos (pie de atleta, candidiasis oral y vaginal, dermatofitosis)	Clotrimazol en crema/pesarios, cápsula oral de fluconazol, champú de ketoconazol, terbinafina en crema/aerosol, p. ej., Canesten®, Difucan®, Nizoral®, Lamisil®
Tratamiento antitranspirante (sudoración excesiva)	Hexahidrato de cloruro de aluminio, p. ej., Anhydrol Forte®
Tratamiento contra fuego en la boca	Aciclovir en crema, p. ej., Zovirax®
Tratamiento contra cólicos	Simeticona, dimeticona, enzima de lactosa, p. ej., Colief®, Infacol®, Dentinox®, Woodward®
Tratamiento contra la constipación	Senna, cáscara de ispágula, docusato sódico, p. ej., Senokot®, Fybogel®, Dulcolax®
Tratamiento contra la tos, gripe y fuego en la boca	Preparados en forma de cápsula, tableta, jarabe, polvo o pastilla, p. ej., Lemsip®, Beechams®

Tratamiento contra la diarrea	Loperamida, sales de rehidratación oral, p. ej., Imodium®, Dioralyte®
-------------------------------	---

Producto para quitar cera del oído	Aceites, bicarbonato de sodio, peróxido de hidrógeno ureico, p. ej., Otex®, Cerumol®
Tratamiento para ojos/productos lubricantes de ojos (conjuntivitis/ojos)	Cloranfenicol en gotas/pomada, lágrimas artificiales y lubricantes oculares, p. ej., Liquifilm®, Snotears®, Hylo-tear®, Systane®
Tratamiento contra hemorroides	Cremas, geles, pomadas o supositorios, p. ej., Anusol®, Germoloids®
Tratamiento contra fiebre del heno	Aerosoles nasales con esteroides, antihistamínicos, cromoglicato de sodio en gotas, p. ej., Beconase®, Flixonase®, Clarityn®, Piriton®, Benadryl®, Opticrom®
Tratamiento contra piojos	Dimeticona, malatión y permetrina líquida/loción/aerosol/espuma/gel, p. ej., Hedrin®, Derbac-M®, Lyclear®
Tratamiento herbales y complementarios	Preparaciones, bebidas herbales y tónicos homeopáticos, medicinas herbales, suplementos de salud, antibióticos, (VSL#3®, Symprove®)
Tratamiento contra la indigestión y la acidez (dispepsia)	Antiácido y alginato en tabletas o mezclas, p. ej., Mucogel®, Rennie®, Gaviscon®
Tratamiento contra úlceras bucales	Bencidamina y clorhexidina en enjuagues/aerosoles, salicilato de colina, hidrocortisona bucal en tabletas, p. ej., Bonjela®, Corsodyl®, Diffam®
Tratamiento contra erupción del pañal	Metanium®, Bepanthen®
Tratamiento contra la sarna	Permetrina líquida/en crema, p. ej., Lyclear®
Tratamiento contra parásitos	Mebendazol en tableta/suspensión, p. ej., Ovex®
Tratamiento con esteroide tópico (picaduras de insectos/aguijonazos, dermatitis por contacto, erupción del pañal)	Hidrocortisona el 1% en crema/pomada, p. ej., HC45®
Vitaminas y minerales	Vitamina A, B, C, D, E, K, suplementos multivitamínicos, de zinc, de calcio y de magnesio

Tratamiento contra verrugas	Preparados de ácido salicílico, p. ej., Bazuka [®] , Occlusal [®]
-----------------------------	---

Para obtener asesoría e información sobre cómo implementar el autocuidado y tratar una variedad de enfermedades comunes y dolencias menores, visite www.lambethccg.nhs.uk

¿Cómo envió un comentario o un reclamo?

Hacemos todo lo que podemos para brindar servicios de salud de buena calidad, pero a veces, no sucede lo que uno espera. Alentamos a que la gente nos diga cómo podemos mejorar o realizar una queja sobre el servicio que han recibido de NHS Lambeth CCG.

También nos complace recibir comentarios positivos y elogios sobre nuestro trabajo o sobre la calidad de los servicios de salud recibidos como residente local.

Si quisiera enviar un comentario o un reclamo, contáctese con el equipo de reclamos de la North East London Commissioning Support Unit (NEL CSU). La NEL CSU administra el proceso de reclamos en nombre de NHS Lambeth CCG.

Tel.: 0800 4561517

Correo electrónico: NELCSU.SEcomplaints@nhs.net

NHS Lambeth Clinical Commissioning Group 1 Lower Marsh London SE1 7NT

www.lambethccg.nhs.uk

Octubre de 2017

