

## Contenido:

- Almacenaje correcto de los medicamentos
- ¿Qué son las lombrices intestinales?
- Vista y COVID-19
- Importancia de la salud bucodental

Fuente consultada:



## ALMACENAJE CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS

El correcto almacenaje de los medicamentos es una manera muy importante de mantener el uso seguro de los mismos hasta su caducidad. Por ello hay que cumplir completamente con las indicaciones de conservación y almacenaje, que están detalladas en la caja y prospecto del medicamento.

Un almacenaje inadecuado de los medicamentos puede contribuir a una disminución de su efectividad incluso sin haber alcanzado su fecha de caducidad. En general, para asegurar el correcto ciclo de vida de sus medicamentos es mejor almacenarlos adecuadamente y lejos de humedad o altas temperaturas; es decir, en lugares frescos y secos.

### ¿DÓNDE Y CÓMO SE DEBEN GUARDAR LOS MEDICAMENTOS?

La cocina y el baño son las habitaciones de la vivienda en las que se producen más cambios de temperatura y de humedad, por lo que no son las más pertinentes para guardar el botiquín o el cajón de los medicamentos.

No obstante, teniendo en cuenta que suele ser una práctica muy habitual y extendida, si los almacenamos en un armario de la cocina, debemos asegurarnos de que están alejados de las fuentes de calor o humedad que pueden afectarles.

Si el medicamento necesita alguna característica especial de almacenamiento, vendrá indicado en el apartado 5 del prospecto. Por ejemplo, cuando tengamos que conservar un medicamento en el frigorífico, debemos asignar para ello un compartimento concreto y señalarlo para evitar confusiones e intoxicaciones accidentales.

Además, si el sitio donde guardamos los medicamentos es un espacio muy concurrido de la casa o de uso habitual, hay que tomar medidas para restringir el acceso de los niños a dicho cajón o botiquín y evitar así posibles intoxicaciones accidentales o abusos.

### RECOMENDACIONES PARA UN CORRECTO ALMACENAJE DE LOS MEDICAMENTOS

Para disminuir el riesgo de posibles exposiciones accidentales o usos inadecuados basta con seguir unas sencillas recomendaciones:

- 1.-** Almacena cada medicamento acorde con sus características propias. Para ello, lee con atención el apartado 5 del prospecto, donde se especifican.
- 2.-** Si un medicamento tiene que guardarse en frío, reserva un espacio dentro del frigorífico para ello, y señalízalo bien para evitar intoxicaciones.
- 3.-** Ten cuidado con los cambios de temperatura en la cocina y baño, que son los lugares más usados por la población para guardar sus medicamentos.
- 4.-** Mantén los fármacos lejos de fuentes de calor o humedad.
- 5.-** Toma medidas para que los niños no tengan acceso a ellos.



## ¿QUÉ SON LAS LOMBRICES INTESTINALES?

Las popularmente conocidas como lombrices intestinales son en realidad una infección por un gusano u oxiuro llamado *Enterobius vermicularis*. Este es uno de los parásitos responsables de la mayor parte de las infecciones parasitarias intestinales que se producen en nuestro país.

El oxiuro puede llegar a alcanzar los diez milímetros de longitud y se caracteriza por su forma fina y alargada y su color blanco, lo que recuerda a una lombriz.

En esta infección, lo que ocurre es que, tras entrar en el sistema digestivo por la boca, los huevos del oxiuro eclosionan en el intestino delgado y las larvas continúan avanzando y madurando en su camino hacia el intestino grueso. Se transforman en adultos allí, donde incrustan sus cabezas a la pared intestinal. Las hembras se desplazan hasta el recto y el ano, generalmente por la noche. Ahí ponen sus huevos, que se adhieren a los bordes del ano y a la piel que lo rodea. El ciclo completo de todo este proceso dura aproximadamente un mes.

Aunque esta infección se puede presentar en personas de todas las edades, alcanza tasas superiores en los menores de entre 5 y 14 años.

Los **principales síntomas** a los que los padres han de estar atentos para reconocer la infección por oxiuro en sus hijos son:

- Picor o alrededor del ano (en ocasiones, la infección se puede extender a los genitales y en las niñas, provocar irritación vaginal).
- Sueño inquieto y despertares del niño durante la noche.
- El rascado, que puede producir erosiones en la piel.
- Si el intestino está infestado de una cantidad de lombrices muy elevada, puede aparecer el dolor abdominal -que, a veces, puede ser similar el de una apendicitis aguda-.

## DIEZ CONSEJOS PARA PREVENIR LAS LOMBRICES INTESTINALES:

- 1.- Lávate las manos con mucha frecuencia.** Y, por supuesto, haz que los niños se las laven también, sobre todo después de ir al baño, de los juegos en el exterior y antes de comer.
- 2.- Evita llevarte las manos al rostro.** Ni tú ni los tuyos debéis acercaros las manos, posibles portadoras de parásitos, a la boca y a la nariz, a no ser que estén recién lavadas.
- 3.- Lleva las uñas cortas y limpias.** Con ello evitaréis que los huevos se alojen bajo ellas.
- 4.- Mantén muy limpio el aseo.** Sobre todo, limpia en profundidad el retrete y el lavabo.
- 5.- Usad mejor pijamas cerrados.** Para evitar, que si se rascan, los huevos entren en contacto con sus manos y contribuir con esto a que no se propaguen.
- 6.- Ducha a tus hijos por las mañanas.** Con el fin de eliminar una gran cantidad de huevos. Asegúrate también de que se limpien bien la zona perianal después de que hayan ido al baño, y a poder ser, que lo hagan con agua y jabón.
- 7.- No sacudas la ropa antes de meterla en la lavadora.** Así evitarás que los huevos se desprendan y depositen sobre otras superficies.
- 8.- Lava a temperatura superior a 55° y con cloro como desinfectante.** Tanto la ropa de cama, como el pijama, la ropa interior o toallas que hayan estado en contacto con el paciente deben ser lavadas con frecuencia y a temperaturas elevadas.
- 9.- Tiende al sol.** Además de no soportar las temperaturas elevadas, los huevos de estas lombrices son sensibles a su luz. Permite, por tanto, que los rayos solares entren en la casa.
- 10.- Limpia concienzudamente las frutas y verduras.** Con ello previenes el riesgo de infección a través de este tipo de productos frescos que puedan haber sido contaminados por el riego con aguas fecales.



## VISTA Y COVID-19

Fuente consultada:  
  
Nos mueve la vida

### ¿De qué manera está afectando la pandemia a nuestra vista?

La pandemia repercute en nuestra vida en, prácticamente, todos los sentidos. Todos estos meses en situación de confinamiento o con restricciones y medidas de seguridad y prevención están pasando factura también a la salud de nuestros ojos. Al uso obligatorio de la mascarilla, se suman las restricciones de movilidad y el distanciamiento social, que están obligando a gran parte de la población a teletrabajar, con el consecuente incremento del tiempo que invertimos frente a pantallas de ordenador o móvil. Como resultado, se ha producido una mayor incidencia de trastornos visuales, como la sequedad ocular, la fatiga visual e, incluso, de problemas en otras zonas del cuerpo, como cefaleas o dolor cervical.

Además, el uso obligatorio de la mascarilla está aumentando o agudizando los casos de sequedad ocular. Esto se debe a que por la parte superior de la mascarilla, emerge un flujo de aire que llega hasta nuestros ojos de manera continua durante todo el tiempo que la llevamos puesta.

### ¿Cómo podemos prevenir los síntomas relacionados con nuestros ojos?

- 1. Ajusta bien la parte superior de la mascarilla a tu cara.** Asegúrate de que te queda bien pegada al puente de la nariz y bajo los ojos, con el fin de que el aire emerja por los laterales o por la parte inferior, en vez de por arriba. Esta precaución es especialmente importante si llevas gafas, a fin de evitar que las lentes se empañen y el vaho limite tu visión.
- 2. Cuida la iluminación en tu entorno de trabajo.** Para no forzar la vista, la luz debe estar concentrada en la zona de estudio o lectura, pero el resto del espacio no debe quedar a oscuras.
- 3. Trabaja con un monitor en buenas condiciones.** Su tamaño ha de ser suficiente y la imagen debe ser nítida y no emitir destellos, parpadear o vibrar.
- 4. Mantén textos y pantallas a unos 40 centímetros.** La mejor distancia para leer es la que hay, aproximadamente, entre el codo y el puño. Cuando leas, debes mantener los antebrazos apoyados sobre el plano de trabajo y, cuando mires la pantalla del ordenador, tus ojos han de formar con ella un ángulo de noventa grados.
- 5. Realiza descansos periódicos.** Si estás utilizando un dispositivo electrónico, para durante 20 segundos cada 20-30 minutos para cerrar los ojos unos segundos (esto facilita la hidratación natural).
- 6. Parpadea con frecuencia.** Es muy importante acordarse de parpadear con frecuencia mientras trabajamos, ya que una visión próxima que requiere concentración inhibe el parpadeo. Este es un mecanismo natural de secreción lagrimal y limpieza de la superficie ocular.
- 7. No abuses de los dispositivos electrónicos.** La pandemia y el confinamiento han incrementado el número de horas que pasamos frente a móviles, ordenadores o tabletas, por lo que es recomendable alternar la exposición a pantallas con actividades que no las requieran.
- 8. Revisa tu vista cada año y medio o dos años.** Este estudio optométrico debe llevarse también a cabo en el momento en que notes fatiga visual, dolores de cabeza, modificaciones





Fuente consultada:



## IMPORTANCIA DE LA SALUD BUCODENTAL

Mantener una correcta higiene bucal puede ayudar a prevenir los anteriores problemas de salud. Para ello, debemos limpiar todos los días, además de nuestros dientes, la lengua, las encías, el paladar y el interior de las mejillas.

Llevar a cabo de manera periódica este proceso de limpieza permite reducir al mínimo el sarro, además de prevenir su formación. Igualmente, garantiza la integridad de los dientes y la buena salud de las encías, que deben estar siempre firmes y rosadas, y no deben sangrar durante el cepillado.

Un estilo de vida sano y llevar a cabo todos los días una sencilla higiene bucal nos permitirá disfrutar de una dentadura y unas encías sanas.

### **RECUERDA:**

**1.- No abuses de los carbohidratos.** Reducirás las posibilidades padecer caries o problemas en las encías si reduces al mínimo en tu dieta el aporte de hidratos de carbono, los dulces y bebidas azucaradas. Si los ingieres, recuerda cepillarte los dientes posteriormente.

**2.- Limita los picoteos entre comidas.** Sobre todo, si no cuentas con la opción de lavarte los dientes después, pues la placa bacteriana comienza a formarse veinte minutos después de comer.

**3.- No fumes.** El tabaco aumenta el riesgo de padecer caries o enfermedades de las encías como la periodontitis

**4.- Cepíllate los dientes cuidadosamente.** Lo ideal es hacerlo después de cada comida, pero, si no existe otra opción, al menos debes cepillarte los dientes antes de irte a dormir. La operación debe durar entre dos y tres minutos y realizarse con pequeños movimientos circulares hacia delante y hacia atrás.

**5.- No te olvides de las encías.** Y tampoco de la lengua, el paladar y el interior de las mejillas, pues en ellos se acumulan también las bacterias que pueden provocar distintos trastornos.

**6.- Usa un dentífrico con flúor.**

Aunque el agua potable suele estar fluorada, es conveniente optar por pastas de dientes que contengan flúor en su fórmula, pues está demostrado que esta sustancia previene las caries.

**7.- Renueva tu cepillo cada tres meses.** O cuando las cerdas comiencen a verse gastadas. Estas, por otra parte, es preferible que sean suaves para evitar que dañen el esmalte dental.

**8.- Aprende a usar el hilo dental.** La seda dental permite eliminar los restos de alimentos ocultos entre los dientes, pero hay que usarla con suavidad, porque un uso demasiado vigoroso puede dañar las encías.

**9.- Inculca a tus hijos una buena higiene dental.** Conciénciales de la importancia de cepillarse los dientes -durante al menos dos minutos- después de cada comida y antes de ir a la cama.

**10.- Acude a tu odontólogo regularmente.** Debido a que ni siquiera un cepillado profundo consigue eliminar por completo la placa dental, las limpiezas de boca están recomendadas cada seis o doce meses.

