

SESIÓN EXTRAORDINARIA DE RECEPCIÓN COMO ACADÉMICO CORRESPONDIENTE

Dr. D. Juan de Dios González Caballero

DISCURSO DE RECEPCIÓN **ACTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**



PRESENTADO POR
Ilmo. Sr. D. Juan Enrique Pereñíguez Barranco
Académico Numerario

Murcia, 26 de noviembre de 2015



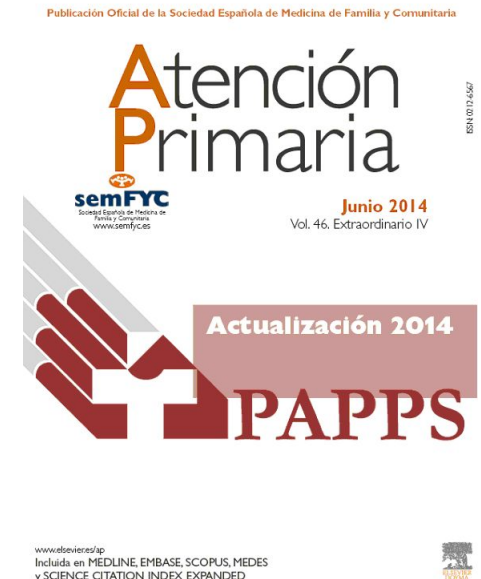
Medicina de Familia:

- Abordaje integral en Atención Primaria
- Atiende a personas enfermas
- Actividades preventivas
- PAPPS y PACAP



PAPPS y PACAP:

- Programas con larga trayectoria
- Referentes nacionales e internacionales
- Rigor científico
- Presentes en Cartera de Servicios



PAPPS :

Es una herramienta que nos indica qué hacer en el ámbito de la prevención en la Atención Primaria, no sólo por los médicos de familia sino que es imprescindible la participación activa de los profesionales de enfermería, así como trabajadores sociales, etc. por el carácter imprescindible que tiene el PAPPS de multifactorial.



CARACTERÍSTICAS DEL PAPPS

- Auspiciado por semFYC
- Primer programa preocupado por la salud mental
- Evaluado (implantación , efectividad, viabilidad, satisfacción y expectativas)
- Actualización cada 2 años
- Prioriza tabaco, alcohol e hipertensión arterial
- Defensor de la prevención cuaternaria evitando:
 - maleficiencia inherente
 - medicalización excesiva
 - sobrediagnóstico
 - sobretratamiento
- Sinergia con PACAP



RECOMENDACIONES DEL PAPPS

- Sobre enfermedades cardiovasculares
- Sobre estilo de vida
- Prevención de cáncer
- Prevención de enfermedades infecciosas
- Prevención de trastornos de salud mental
- Actividades preventivas en los mayores
- Actividades preventivas en la mujer
- Programa de la infancia y la adolescencia



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS CARDIOVASCULARES

El objetivo de este trabajo es ofrecer recomendaciones de cribado, control y tratamiento de las actividades preventivas cardiovasculares, centrándonos en actualizar los factores de riesgo cardiovascular (RCV) más importantes:

- Hipertensión arterial
- Dislipemia
- Diabetes



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DIAGNÓSTICO

- Toma en clínica, 140/90 mmHg
- AMPA, 135/85 mmHg
- MAPA, 130/80 mmHg

RECOMENDACIONES:

- Pérdida de peso, ejercicio, reducir alcohol y sal
- Prueba diagnóstica: toma en clínica
- Objetivo de control <140/90 mmHg. En mayores de 60 a 65 años, <150/90 mmHg



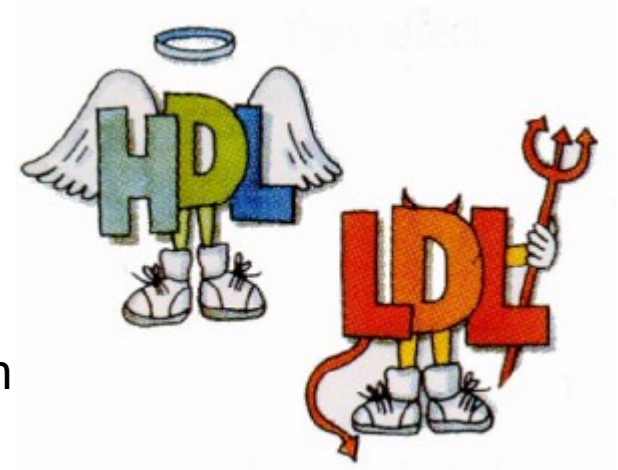
HIPERCOLESTEROLEMIA

DIAGNÓSTICO

- Colesterol total >200 mg/dl

RECOMENDACIONES:

- Control periódico cada 4 años m



DIABETES MELLITUS

DIAGNÓSTICO

- Glucemia basal

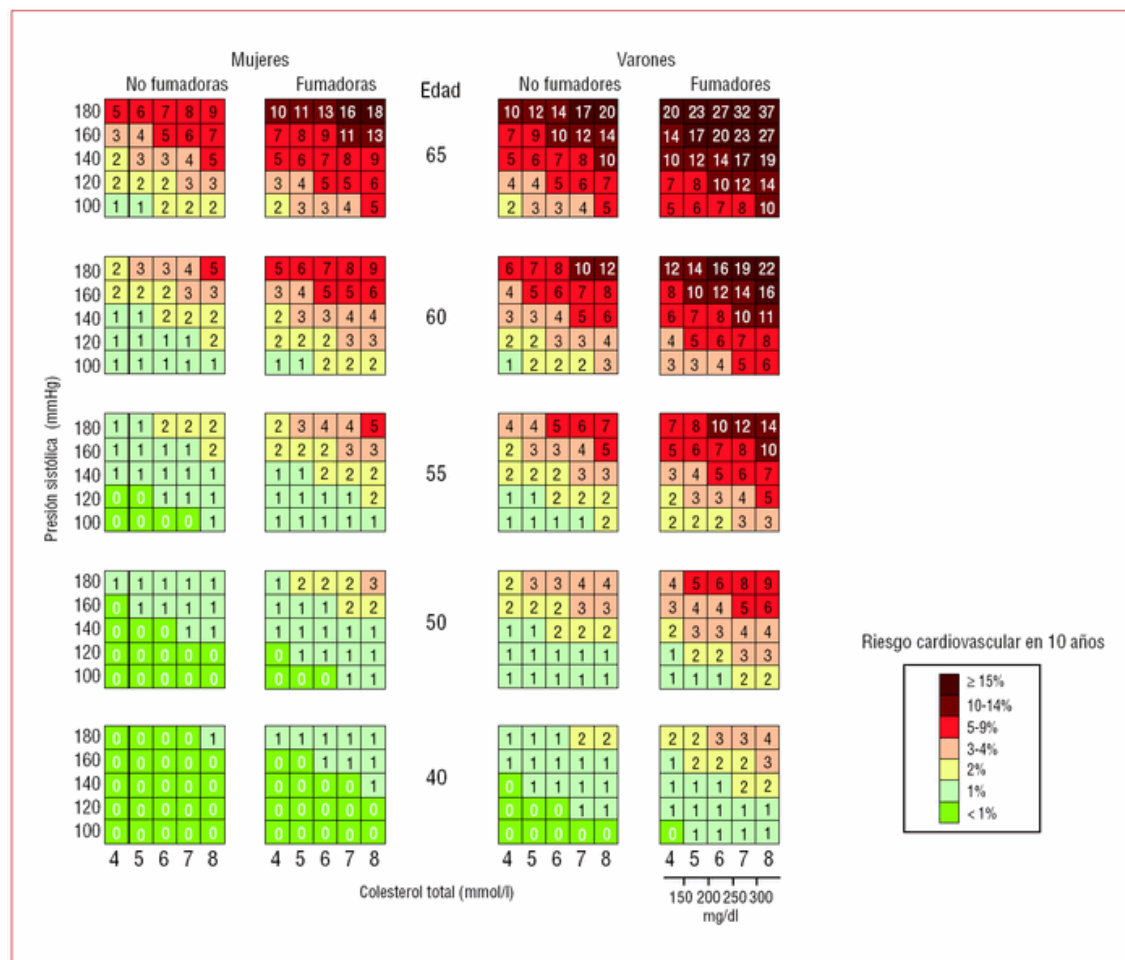
RECOMENDACIONES:

- Control de hemoglobina glicosilada
- Intervención multifactorial



CÁLCULO RIESGO CARDIOVASCULAR

TABLA SCORE



RECOMENDACIONES SOBRE ESTILO DE VIDA

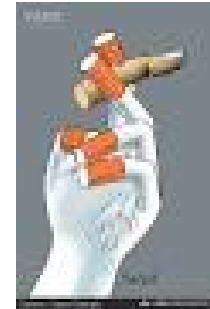
Modelo de US Preventive Services Task:

- Averiguar
- Aconsejar
- Acordar
- Ayudar
- Asegurar



TABACO

- Preguntar cada 2 años y recoger en historia
- Aconsejar, ofrecer ayuda y seguir



ALCOHOL

- Cribado mínimo cada 2 años para mayores de 14 años

ACTIVIDAD FÍSICA

- Es el fármaco universal
- Mantiene la independencia funcional de las personas mayores y la calidad de vida en todas las edades

ALIMENTACIÓN

- Dirigidas al individuo y al seno familiar



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER

OBJETIVO

- Detectar el cáncer antes de que se manifieste clínicamente
- Circuitos de diagnóstico rápidos y específicos

CÁNCER DE MAMA

- Mamografía cada 2 años de 50 a 69 años

CÁNCER DE CÉRVIX

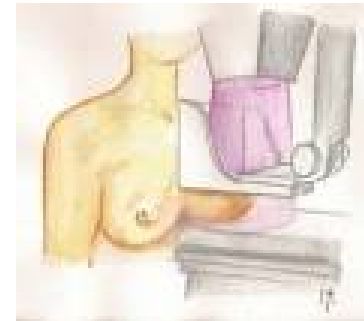
- Consejo sobre protección en los contactos sexuales
- Citología cada 3 años

CÁNCER DE ENDOMETRIO

- Consejo sobre sangrado vaginal

CÁNCER DE OVARIO

- Marcador tumoral CA125 y ecografía transvaginal, no recomendados



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER

CÁNCER COLORRECTAL

- SOH cada 2 años a las personas de 50 a 74 años
- AP debe garantizar la correcta preparación de la colonoscopia

CÁNCER DE PRÓSTATA

- PSA no recomendado en personas asintomáticas como cribado

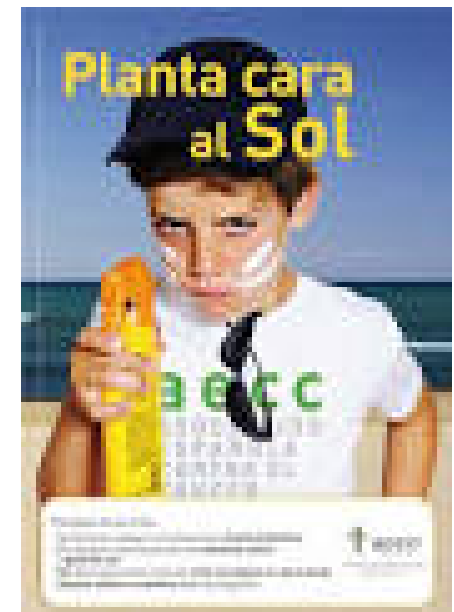
CÁNCER DE PULMÓN

- Consejo individualizado para dejar de fumar

CÁNCER DE PIEL

- Consejo en población de riesgo

¿QUIEN CONSUME
A QUIEN?



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Administración de **VACUNAS**:

- Indicaciones, contraindicaciones y precauciones

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL:

- Uso de preservativo en adolescentes y adultos sexualmente activos
- Cada 2 años



PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL

- Acoso escolar
- Acoso psicológico en el trabajo
- Violencia de género
- Maltrato a personas mayores
- Maltrato infantil
- Problemas en hijos de familias monoparentales
- Participan:
 - Médicos
 - Enfermeros
 - Trabajadores sociales
- Detectar, explorar y proteger



ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN LOS MAYORES

ACTIVIDAD FÍSICA

- Ejercicio aeróbico
- Fortalecimiento muscular
- Flexibilidad
- Equilibrio

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

- Corrección de cataratas
- Retirar psicotrópicos

PERSONAS FRÁGILES

- Deprescripción de medicamentos
- Polimedicados y mayores de 80 años



ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN LA MUJER

EMBARAZO

- Deben iniciarse al manifestar deseo de gestación, implicando a la pareja

PUERPERIO

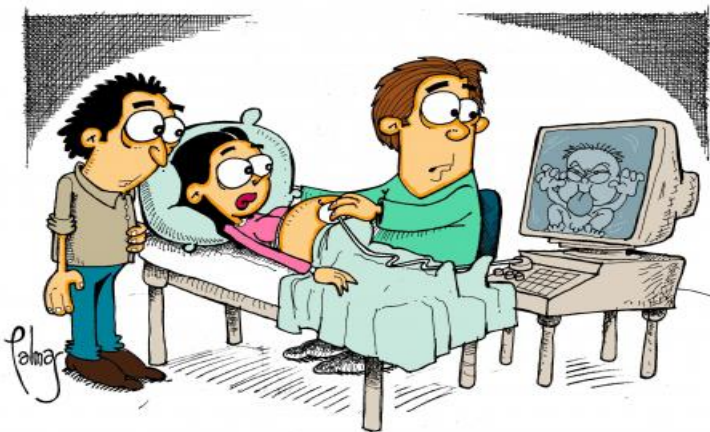
- Antisépticos yodados contraindicados

CLIMATERIO

- Tratamiento hormonal individualizado

OSTEOPOROSIS

- Evitar el sedentarismo, el tabaco
- Tablas de riesgo FRAX



ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA

- Evitar la posición prono
- Recomendar la lactancia materna
- NO alcohol, NO tabaco
- Cuidado con el colecho

SUPLEMENTOS DE YODO

- Prima el principio de precaución



RECOMENDACIONES «NO HACER»

1. **No** prescribir **antibióticos** en la **sinusitis aguda** de inicio
2. **No** prescribir **antibióticos** en **faringoamigdalitis** de inicio
3. **No** prescribir **antibióticos** en **infecciones respiratorias bajas** sin sospecha de neumonía
4. **No** prescribir **antibióticos** en **bacteriurias asintomáticas**
5. **No** utilizar **terapia hormonal** como **preventivo**
6. **No** prescribir **AINES** en cardiovasculares, renales, hepáticos
7. **No** prescribir **benzodiacepinas** a largo plazo



RECOMENDACIONES «NO HACER»

8. No prescribir **hipolipemiantes** en mayores de 75 años
9. No prescribir sistemáticamente **gastroprotectores**
10. No mantener **doble antiagregación** más de 12 meses
11. No indicar el **autoanálisis** en diabéticos tipo 2
12. No realizar **PSA** en personas asintomáticas
13. No solicitar **densitometría** sin **previa valoración** del riesgo
14. No realizar estudios de imagen sin sospecha clara de TEP o TVP
15. No solicitar **radiología** en **lumbalgia inespecífica** antes de 6 semanas



Eternamente,
agradecido





iiiMuchas gracias!!!