

Índice de contenidos

Comité editorial y autores	IX
Presentación	XI
Introducción	XIII
Unidad 1. Prevención y promoción de la salud	
1.1. Consejos para el cuidado de su bebé (primer mes)	1
1.2. Consejos para el cuidado de su bebé (primer año)	2
1.3. Consejos para la lactancia materna	4
1.4. Las vacunas en la infancia: consejos para antes y después de vacunar	5
1.5. Cómo evitar los accidentes infantiles	6
1.6. Consejos para la seguridad infantil en los coches	7
1.7. Las vacunas también son importantes para los adultos	8
1.8. Hábitos de vida saludables	9
1.9. Manténgase en forma, haga ejercicio	10
1.10. Cuide su alimentación, cuide su salud	11
1.11. Prevenir es mejor que curar	13
1.12. Consejos sanitarios para viajar	14
Unidad 2. Enfermedades de la cara-nariz-boca-garganta-oídos	
2.1. Resfriado común	15
2.2. Sangrado de la nariz. Epistaxis	16
2.3. Mal aliento. Halitosis	17
2.4. Dolor dental agudo. Caries. Higiene de la boca	18
2.5. Llagas bucales. Aftas	19
2.6. Dolor de garganta	20
2.7. Disfonía. Afonía	21
2.8. Dolor de oído en adultos	22
2.9. Sordera. Manejo de los audífonos	23
2.10. Zumbido en los oídos. Acúfenos	24
2.11. Cuidados de la dentadura postiza	25
2.12. Rininitis y conjuntivitis alérgica	26
Unidad 3. Enfermedades del sistema nervioso	
3.1. Dolor de cabeza. Cefalea tensional	27
3.2. Dolor de cabeza. Migraña	28
3.3. Parálisis de la cara	29
3.4. Hormigueo y dolor de las manos: el síndrome del túnel carpiano	30
3.5. ¿Qué hacer para mejorar el vértigo?	31
3.6. Convulsión y epilepsia	32
3.7. El Parkinson	33
3.8. Pérdida de memoria	34
3.9. Cuidar un paciente con demencia	35
3.10. Problemas del comportamiento en la demencia	36
3.11. Rehabilitación del paciente con embolia	37

Unidad 4. Enfermedades de la conducta y de relación

4.1. Ansiedad	39
4.2. Trastorno adaptativo	40
4.3. Atención del duelo	41
4.4. Depresión. Depresión crónica. Distimia	42
4.5. Insomnio	43
4.6. Violencia doméstica	44
4.7. Ejercicios de relajación	45
4.8. Fobias	46

Unidad 5. Conductas de riesgo

5.1. ¿Está seguro de seguir fumando?	47
5.2. ¿Cómo dejar de fumar?	48
5.3. Sustitutos de la nicotina. Bupropión. Medicamentos para dejar de fumar	49
5.4. ¿Toma demasiado alcohol?	50
5.5. Sea prudente al volante	51
5.6. Ludopatía: ¿tiene un problema con el juego?	52
5.7. No dejes que las drogas decidan por ti	53
5.8. Prevención de las enfermedades de transmisión sexual. Relaciones sexuales seguras	54

Unidad 6. Enfermedades de la reproducción, edad fértil y menopausia

6.1. Molestias antes de la regla. Síndrome premenstrual	55
6.2. Esterilidad en la pareja	56
6.3. Trastornos de la regla. Dismenorrea	57
6.4. Bultos en la mama	58
6.5. Flujo anormal y picor vaginal. Vaginitis	59
6.6. Dispareunia	60
6.7. Cuando no aparece la regla. Amenorrea	61

Unidad 7. Enfermedades del aparato genital masculino

7.1. Hipertrofia benigna de próstata	63
7.2. Impotencia. Disfunción eréctil	64
7.3. Cáncer de próstata. Valor del PSA	65

Unidad 8. Enfermedades del riñón y de las vías urinarias

8.1. Infección urinaria en la mujer	67
8.2. Cólico de riñón	68
8.3. ¿Cómo prevenir las piedras en el riñón?	69
8.4. Pérdidas de orina en la mujer	70
8.5. Insuficiencia renal crónica	71
8.6. Cuidados de la sonda urinaria	72

Unidad 9. Enfermedades del aparato respiratorio

9.1. Bronquitis crónica. Enfisema	73
9.2. Cómo tratar el asma	74
9.3. Fisioterapia respiratoria	76
9.4A. Cómo manejar un nebulizador	78
9.4B. Cómo utilizar un inhalador de polvo seco	79
9.4C. Cómo utilizar un inhalador tipo <i>spray</i>	80
9.5. Alguien le ha dicho que ronca	81
9.6. Cuidados del oxígeno en casa	82

Unidad 10. Enfermedades cardiovasculares y de la sangre

10.1. Medida de la presión arterial fuera de consulta	83
10.2. Hipertensión arterial	84
10.3. Presión baja. Lipotimia	85
10.4. Angina de pecho	86
10.5. La vida después de un infarto	87
10.6. Insuficiencia cardíaca	88
10.7. Dolor en las pantorrillas al andar	89
10.8. ¿Tiene usted fibrilación auricular?	90
10.9. Tratamiento con anticoagulantes	91
10.10. Varices e insuficiencia venosa	92
10.11. Cómo prevenir la flebitis	93
10.12. Qué es la endocarditis y cómo se puede prevenir	94
10.13. Anemia por falta de hierro	95
10.14. El marcapasos. Qué es y qué cuidados precisa	96
10.15. Cómo mantener sanos el corazón y las arterias	97

Unidad 11. Enfermedades del metabolismo

11.1. Sobrepeso y obesidad. Consejos generales	99
11.2. Sobrepeso y obesidad. Alimentación equilibrada	100
11.3. Diabetes tipo 2. Medidas generales y alimentación	104
11.4. Diabetes tipo 2. Ejercicio físico	105
11.5. Diabetes tipo 2. Tratamiento con antidiabéticos orales	106
11.6. Diabetes tipo 2. Tratamiento con insulina	107
11.7. Diabetes tipo 2. Actividades de autocontrol	108
11.8. Diabetes tipo 2. Prevención de las complicaciones	109
11.9. Diabetes tipo 2. Cuidados de los pies	110
11.10. Diabetes tipo 2. Hipoglucemias	111
11.11. Cómo controlar el colesterol alto	112
11.12. Cuando el tiroides funciona poco. Hipotiroidismo	114
11.13. Ácido úrico y gota. Hiperuricemia	115

Unidad 12. Enfermedades de la piel y el pelo

12.1. Seborrea. Caspa. Dermatitis seborreica	117
12.2. Eccema. Dermatitis atópica	118
12.3. Psoriasis	119
12.4. Exponerse al sol. Quemadura solar	120
12.5. Granos. Acné	121
12.6. Calentura. Herpes labial	122
12.7. Herpes zoster	123
12.8. Verrugas	124
12.9. Piojos de la cabeza. Pediculosis capitis	125
12.10. Pérdida de cabello. La calvicie en el varón	126
12.11. Úlceras por varices	127
12.12. Úlceras por presión	128
12.13. Ronchas. Habones. Urticaria	129
12.14. Sudoración excesiva. Hiperhidrosis	130
12.15. Sarna. Escabiosis	131
12.16. Eccema de las manos. Dermatitis de contacto	132
12.17. Vitiligo	133
12.18. Infecciones de la piel por hongos	134
12.19. Lunares	135

Unidad 13. Enfermedades del aparato digestivo

13.1. Dolor de estómago. Úlcera de estómago o de duodeno	137
13.2. Ardor de estómago. Reflujo gástrico. Hernia de hiato	138
13.3. Diarrea aguda. Gastroenteritis	139
13.4. Intolerancia a la lactosa en el niño y el adulto	140
13.5. Enfermedad celiaca. Celiaquía	141
13.6. Colon irritable. Síndrome del intestino irritable	142
13.7. Estreñimiento crónico	143
13.8. Lombrices. Gusanos. Oxiuros	144
13.9. Hemorroides. Fisura anal	145
13.10. Gases. Digestiones pesadas	146
13.11. Hepatitis aguda	147
13.12. Hepatitis vírica crónica	148

Unidad 14. Enfermedades del aparato locomotor

14.1. Espaldas sin dolor	149
14.2. Dolor cervical. Cervicalgia	151
14.3. Dolor dorsal. Dorsalgia	152
14.4. Escoliosis	153
14.5. Dolor lumbar. Lumbago	154
14.6. Ciática. Dolor lumbociático. Hernia discal	155
14.7. Dolor en el codo	156
14.8. Dolor en el hombro	157
14.9. Información sobre la infiltración	158
14.10. Dolor en la cadera	159
14.11. Dolor en la rodilla	160
14.12. Pie plano	161
14.13. Fibromialgia	162
14.14. Disfunción de la articulación de la mandíbula	163
14.15. Esguince de tobillo. Rehabilitación	164
14.16. Dolor en el talón. Fascitis plantar. Espolón calcáneo	165
14.17. Dolor en los dedos. Juanete. Hallux-valgus	166
14.18. Prevención de la osteoporosis	167

Unidad 15. Actuaciones ante accidentes o intoxicaciones

15.1. Herida sangrante	169
15.2. Quemaduras de la piel	170
15.3. Intoxicación o envenenamiento por productos del hogar	171
15.4. Cómo reanimar en caso de parada cardíaca	172
15.5. Qué hacer ante un atragantamiento	173
15.6. Qué hacer ante un golpe en la cabeza	174
15.7. Picaduras de insectos y arañas	175
15.8. Picaduras de animales marinos	176
15.9. Mordeduras	177
15.10. Caída accidental de un diente	178

Unidad 16. Enfermedades de los ojos

16.1. Alteraciones de la visión. Pérdida de visión	179
16.2. Sequedad de los ojos	180
16.3. «Moscas volantes»	181
16.4. Hemorragia en el blanco del ojo	182
16.5. Conjuntivitis aguda	183
16.6. Herida en el ojo. Erosión corneal	184
16.7. Orzuelo	185
16.8. Presión en el ojo. Glaucoma	186
16.9. Lentillas y gafas. Consejos	187

Unidad 17. Enfermedades en la infancia

17.1. Mucosidades en el bebé y en el niño pequeño	189
17.2. Atragantamiento en niños menores de 1 año	190
17.3. Dolor de oído en el bebé y el niño pequeño	191
17.4. Varicela	192
17.5. Estreñimiento	193
17.6. Vómitos	194
17.7. Diarrea	195
17.8. Cólico del lactante	196
17.9. El niño no come (niños mayores de 2 años)	197
17.10. Soplo cardíaco funcional	198
17.11. Asma en el niño	199
17.12. Pipí en la cama. Enuresis	200
17.13. Fimosis	201
17.14. El niño no duerme	202
17.15. Terrores nocturnos y pesadillas infantiles	203
17.16. Disciplina en la educación de los niños	204
17.17. Niño hiperactivo	205
17.18. Convulsiones. Epilepsia	206

Unidad 18. Enfermedades de la adolescencia

18.1. Claves del rendimiento escolar (para padres)	207
18.2. Tabaco. «Déjalo, por tu salud»	208
18.3. Anorexia y bulimia	209
18.4. Ginecomastia puberal	210
18.5. Relaciones sexuales. «¡Tu salud está en juego!»	211
18.6. <i>Piercings</i> y tatuajes (<i>body art</i>)	212
18.7. Seguridad en Internet (para padres)	213
18.8. Adolescencia	214

Unidad 19. Atención de la mujer

19.1. Actividades preventivas propias de la mujer	215
19.2. Preservativo, DIU y otros métodos anticonceptivos de barrera	216
19.3. Anticonceptivos hormonales	217
19.4. Anticoncepción definitiva. Vasectomía y ligadura de trompas	218
19.5. Actividades de prevención antes del embarazo. Vacunas y ácido fólico	219
19.6. Embarazo. Consejos generales	220
19.7. Embarazo. Alimentación y ejercicio	221
19.8. Aborto espontáneo	222
19.9. Diagnóstico prenatal. Amniocentesis y biopsia corial	223
19.10. Enfermedades genéticas. Consejo genético	224
19.11. Menopausia	225

Unidad 20. Atención del anciano

20.1. Actividades preventivas en los mayores y prevención de caídas	227
20.2. La jubilación	228
20.3. El anciano de riesgo	229
20.4. Cuidados en el anciano encamado	230
20.5. Atención al paciente con una sonda nasogástrica	231
20.6. Cuidados del paciente terminal	232
20.7. Cuidar del cuidador	233

Unidad 21. Enfermedades infecciosas generales

21.1. Qué hacer en caso de fiebre	235
21.2. Gripe. Síndrome gripal	236
21.3. Uso racional de antibióticos y antitérmicos	237
21.4. Mononucleosis infecciosa	238
21.5. VIH-sida	239
21.6. Prueba de la tuberculina (PPD)	240
21.7. Qué hacer ante un caso de meningitis	241

Unidad 22. Análisis y exploraciones complementarias

22.1. Recomendaciones para hacerse un análisis de sangre	243
22.2. Recomendaciones para hacerse un análisis de orina	244

Unidad 23. Organización y legislación sanitaria en España

23.1. Carta de derechos y deberes del paciente	245
23.2. Interrupción voluntaria del embarazo	247
23.3. Donación de órganos	248
23.4. ¿Qué es el consentimiento informado?	249
23.5. Atención sanitaria al inmigrante	250
23.6. Documento de instrucciones previas	251

Unidad 24. Miscelánea

24.1. Cálculo del índice de masa corporal	253
24.2. Tomar medicamentos durante el embarazo	255
24.3. Tomar medicamentos durante la lactancia	256
24.4. Automedicación	257
24.5. Botiquín básico de la casa y para ir de viaje	258
24.6. Administración de fármacos subcutáneos: insulina, glucagón y heparina	260
24.7. Etiquetado de los alimentos. En qué conviene fijarse	261

Índice de materias	263
--------------------	-----