

medicaments: quin, quan, com.

Projecte d'Aprenentatge i Servei per a Secundària

Material
alumnat

Autores: T. Sió
L. Recuero
M. Montobbio
S. Maymó
L. Freixa
P. Gascón
R. Bosch
C. Albaladejo



DOCÈNCIA I METODOLOGIA DOCENT, 6

edició / edición



Primera edició: Octubre 2014

Edició: Institut de Ciències de l'Educació. Universitat de Barcelona

Pg. Vall d'Hebron, 171 (Campus de Mundet) - 08035 Barcelona

Tel. (+34) 934 035 175; ice@ub.edu

Consell Editorial: Antoni Sans, Xavier Triadó, Mercè Gracenea

Revisió de text: Mercè Gracenea

amb el suport de / con el apoyo de:



B Universitat de Barcelona

Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons 3.0 de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades. Consulta de la llicència completa a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>



Esta obra está sujeta a la licencia Creative Commons 3.0 de Reconeixement-NoComercial-SinObrasDerivadas. Consulta de la licencia completa en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>

T. Sió, L. Recuero, M. Montobbio, S. Maymó, L. Freixa, P. Gascón, R. Bosch, C. Albaladejo. *Medicaments: quin, quan, com...Projecte d'Aprenentatge i Servei per a secundària. Guia didàctica*. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació), 2014. Document electrònic. [Disponible a:].

ISBN: 978-84-697-1822-3

Dipòsit Legal: B-27827-2014

ÍNDIX:

ACTIVITAT INICIAL	4
ACTIVITAT 1: ANÀLISI DE CASOS	5
CAS 1: En Guillem s'ha fet una ferida. (Les ferides)	6
CAS 2: Què té la Marta? (Les infeccions d'orina o cistitis)	8
CAS 3: En Marc té mal de panxa i diarrea. (Les diarrees)	11
CAS 4: La Clara té la regla. (Els mals de la regla)	14
CAS 5: En David s'ha cremat. (Les cremades)	17
CAS 6: En Joan es dona un cop. (Les contusions)	20
CAS 7: La Paula i els remeis per a la tos. (La tos)	24
Taula resum de casos	27
ACTIVITAT 2: RECICLAR MEDICAMENTS, SALUT PEL AL MEDI AMBIENT	29
ACTIVITAT 3: EL BON ÚS DELS MEDICAMENTS	35
DOCUMENT COMPLEMENTARI: Com entendre el prospecte i la caixa d'un medicament?	37
TAULA BUIDATGE INFORMACIÓ PROSPECTE	41
ACCIÓ!	42
ACTIVITAT 4: FEM UNA CAMPANYA	43
ACTIVITAT 5: REVISEM LA NOSTRA FARMACIOLA	45
ACTIVITAT 6: AVALUACIÓ DELS RESULTATS DE L'ACCIÓ	47
ACTIVITAT 7: VALORACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA REALITZADA EN AQUEST PROJECTE D'APRENTATGE I SERVEI	48
ACTIVITAT 8: AIXÒ S'HA DE CELEBRAR!!!	50
ANNEX:	
GLOSSARI	52
MODELS TRÍPTIC	55

ACTIVITAT INICIAL:

Tot seguit iniciem junts un projecte relacionat amb la salut, els medicaments i el medi ambient que requereix de la vostra participació, de les vostres iniciatives i de la vostra acció.

És un Projecte que s'anomena "d'Aprenentatge i Servei" (APS) perquè a més de proporcionar-vos una sèrie de coneixements nous, no s'acaba només en això, sinó que es concreta en una actuació útil, de servei al medi ambient i a la vostra família. Tot plegat està previst que duri aproximadament una setmana.

El què i el com de tot això està només previst en part. La resta depèn de les vostres idees i propostes.

Per tal d'introduir-nos en el tema us presentem un curtmetratge sobre una situació en la qual, si no us hi heu trobat, potser us heu trobat en una de similar o us hi podeu trobar.

Després de veure el vídeo, responeu aquestes qüestions individualment, per tal de fer-ne després una posada en comú amb tota la classe.

QÜESTIONS:

- 1- Haguessis sabut què fer en una situació com aquesta? Què creus que no s'hauria de fer mai en un cas com aquest?
- 2- Què creus que caldria tenir en la farmaciola per tal de fer front a un problema d'aquest tipus?
- 3- T'has trobat recentment amb algun problema de salut, teu o d'algú proper i has tingut dubtes de com actuar?
- 4- Saps on es poden llençar els medicaments caducats o les restes de medicaments? Què pot passar si es llencen a qualsevol lloc?
- 5- Què t'agradaria aprendre en relació a aquests assumptes?

ACTIVITAT 1:

ANÀLISI DE CASOS



Cas 1: En Guillem s'ha fet una ferida.

En Guillem i els seus amics estan jugant un partit de basquet al gimnàs de l' institut. Tot de cop el Guillem cau a terra, es fa una ferida al front i comença a sagnar. Els seus amics es pregunten què cal fer. Donen moltes idees diferents.

OPCIONES:

- No tocar en Guillem i cridar una ambulància
- Telefonar els seus pares
- Avisar el conserge
- Treure-li la samarreta i tapar la ferida amb ella
- Netejar-li la ferida amb aigua i sabó
- Posar-li una tireta
- Deixar-lo a terra
- Aixecar-lo
- Netejar-li la ferida amb alcohol
- Posar-li saliva
- Netejar la ferida amb cotofluix

QÜESTIONS:

1. Discutiú quines són les opcions que us semblen millor i per quines raons.
2. Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre les ferides que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.
3. Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.
4. Una pregunta difícil: una ferida pot afectar una vena o una artèria. L'hemorràgia és diferent en un cas o altre; se us acut com diferenciar si la ferida ha afectat una vena o una artèria? Apliqueu el que heu estudiat sobre el cos humà per explicar-ho.

1

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Les ferides.**SÍMPTOMES:**

- La pell està esquinçada
- Pot ser que sagni
- Pot ser que supuri

CAUSES:

- Fregaments, cops, talls

CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS :

- Hi ha una hemorràgia que no s'atura
- La ferida és a l'ull
- La ferida és molt profunda o extensa
- Hi ha un objecte estrany que no podem extreure
- Passats uns dies la ferida s'inflama, fa mal, s'envermelleix

TRACTAMENT I RECOMANACIONS:

- Rentar la ferida amb aigua i sabó, amb aigua sola o amb sèrum fisiològic
- Eixugar amb una gasa o roba neta. Si sagna, pressionar durant uns minuts
- Posar un antisèptic amb iode o clorhexidina
- Si la ferida és a una extremitat, aixecar-la per tal de reduir l'hemorràgia
- Si la ferida supura, cobrir-la durant uns dies
- Evitar utilitzar cotofluix perquè deixa fibres
- Evitar utilitzar alcohol perquè deshidrata



Cas 2: Què té la Marta?

La Marta ha començat un nou curs, 3er d'ESO, amb ganes de retrobar-se amb les seves amigues de la classe. Té ganes d'explicar-les que ha començat una relació amb un noi, en Miquel, i que està molt enamorada...

La Marta, però, fa dos dies que no es troba massa bé: sent una picor estranya a la zona vaginal i li fa mal cada cop que va a fer pipi. No s'ha atrevit a explicar el seu problema de salut als seus pares, per por que li retreguin que és culpa de la nova relació amb en Miquel.

En tornar de l' institut, a casa amb força dolor, decideix que ha d'explicar a algú el que li passa... Cada cop està pitjor, la coïssor és cada cop més intensa i ha d'anar molt sovint al lavabo a fer pipi. I encara que no faci gaire quantitat d'orina li fa molt de mal.

OPCIÓ A:

Agafa el mòbil i truca a la seva millor amiga, la Júlia.

La Júlia escolta tot el que, molt preocupada, li explica la Marta i la vol ajudar...

Es queda pensant i li diu:

- Marta, jo crec que el que et passa és greu i ho hauries de parlar amb la teva mare.
- No li vull dir! Es pensarà que és culpa del Miquel!
- Tu creus que és així? Marta... la meva germana va tenir uns símptomes així com m'ho expliques i no tenia res a veure. Va anar al metge i crec que li va dir que era una infecció, que podia haver agafat de qualsevol lloc.
- Ah, sí? Vaja, i és greu? Ara mateix li explico a la meva mare, em trobo fatal...

La Marta va explicar els símptomes que tenia a la seva mare i ella va sospitar que patia una infecció d'orina, Van anar al metge i els hi va explicar que sí que podia tenir una infecció, una cistitis. Li va receptar un antibiòtic específic, el qual havia de prendre durant una setmana sencera.

▪ FINAL OPCIÓ A1:

La Marta va començar el tractament tal i com li havia dit el metge.

Després de tres dies ja es trobava molt millor i va deixar de prendre l'antibiòtic.

▪ **FINAL OPCIÓ A2:**

La Marta va començar el tractament tal i com li havia dit el metge.

Després de tres dies ja es trobava molt millor i va pensar de deixar de prendre's les pastilles, però la seva mare li va insistir que havia d'acabar el tractament amb l'antibiòtic encara que ja es trobés bé.

Sense entendre massa el perquè, però així ho va fer.

OPCIÓ B:

Agafa el mòbil i truca a la seva millor amiga, la Júlia.

La Júlia escolta tot el que, molt preocupada, li explica la Marta i la vol ajudar...

Es queda pensant i li diu:

- Espera, crec que a la meva germana gran li va passar el mateix! Va anar al metge amb la mare i em sembla que li van donar una crema que es posava a la vagina.

- Ah, un crema? I saps quina és?

- Mira, li vaig a preguntar ara mateix!

- Però no li preguntis a la teva mare, només ho ha de saber la teva germana, és un secret entre nosaltres.

- OK, el que tu vulguis...

....

Després d'una estona...

- Marta, la meva germana ha trobat la crema que es va posar! Encara li queda un mica, vols que te la porti?

- Ostres, sí, em faries un favor!!! Moltes gràcies Júlia...

Després de dos dies la Marta està cada cop pitjor. No només la crema de la germana de la seva amiga no li ha fet efecte sinó que se li han agreujat els símptomes... Li ha sortit una erupció i li ha pujat la febre...

Va d'urgències al metge amb la seva mare...

QÜESTIONS:

1. **Discutiu quina és l'opció que us sembla millor i per quines raons.**
2. **Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre les infeccions d'orina que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.**
3. **Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.**
4. **Una pregunta difícil: aplicant el que heu estudiat sobre el cos humà tracteu d'explicar per què les cistitis van sovint associades a les relacions sexuals.**

2

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Les infeccions d'orina o cistitis.



SÍMPTOMES:

- Necessitat urgent i freqüent d'orinar
- Picor a l'orinar
- Enroigiment de la vulva i la zona vaginal (en les dones)

CAUSES:

- Infecció bacteriana per *Escherichia coli*

CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS DE:

- Orina tèrbola o espessa
- Dolor al costat o a l'esquena

TRACTAMENT I RECOMANACIONS:

- Tractament amb un antibiòtic específic que haurà de prescriure el metge.
- Seguir el tractament fins al final tot i que hagin millorat els símptomes.
- És recomanable beure gran quantitat d'aigua per netejar el tracte urinari i evitar el tabac, l'alcohol, el cafè i les espècies mentre no desaparegui la infecció.
- Les infeccions d'orina són freqüents en les dones perquè la seva uretra és molt curta i facilita l'entrada de bacteris. És recomanable, quan es vagi al lavabo, eixugar-se seguint sempre la direcció des de davant cap a darrera.



Cas 3: En Marc té mal de panxa i diarrea.

Els pares d'en Marc tenen uns dies de vacances i estan de viatge; per això en Marc està amb els avis. Avui, dissabte, té mal de panxa i va amb diarrea.

Està pensant què fer -no vol amoïnar els avis- quan el telefona l'Albert per preguntar-li un dubte de classe.

- Albert, no sé si dilluns podré anar a l'insti, tinc diarrea.
- Què dius tio! Dilluns tenim examen de Mates i a 3r d'ESO els profes ja no estan per històries; el de Mates es pensarà que és "cuento". Fa unes setmanes la meva germana estava igual que tu i el metge li va receptar unes pastilles. Vaig a mirar si encara en queden?

OPCIÓ A:

En Marc agraeix l'oferta del seu company i l'Albert va a buscar el medicament a la farmaciola. Pocs minuts després en Marc sent la seva veu de nou:

- Noi, tan sols hi ha dues pastilles; no en tindràs prou, et dic el nom?
- Si gràcies, aniré a la farmàcia. Ei! Que et costa respirar?
- He anat corrents per no fer-te esperar.
- Gràcies per duplicat. No vull fer campana i necessito trobar-me bé per fer un darrer repàs als exercicis.

L'Albert li explica que va veure com la seva germana es prenia una pastilla amb els principals àpats (esmorzar, dinar i sopar) i s'acomiaden fins dilluns.

En Marc li diu a l'àvia que surt a comprar a la papereria però va a la farmàcia i compra el medicament que li ha indicat el seu amic.

Es pren les pastilles seguint les indicacions que li ha dit l'Albert però sense fixar-se ni donar importància a les indicacions del prospecte. Per sorpresa seva, el diumenge a la tarda no tan sols no ha millorat sinó que encara es troba pitjor.

OPCIÓ B:

En Marc agraeix l'oferta de l'Albert però li diu que no té clar prendre un medicament sense haver consultat al metge i que potser és millor explicar-ho a l'àvia.

Primer, però, decideix fer una recerca per Internet. Troba força informació sobre les causes i el tractament i observa que sempre es recomana beure gran quantitat de líquids per evitar la deshidratació i seguir una dieta tova, que pot variar.

Malgrat està convençut que la informació que ha trobat li pot ser útil, vol saber què hi diu l'àvia. Per una banda, confia molt en la seva experiència; per una altra, si ha de seguir una dieta específica no pot fer-ho d'amagat i no sap cuinar.

L'àvia el tranquil·litza tot dient-li que això és molt normal i que s'acostuma a arreglar sol. També li diu que si no es troba millor dilluns aniran al metge.

En Marc fa cas de l'àvia. Diumenge ja es troba una mica millor i les deposicions són més consistents.

OPCIÓ C:

En Marc agraeix l'oferta de l'Albert però li diu que no té clar prendre un medicament sense haver consultat al metge.

Tampoc no diu res a l'àvia. Se'n va a dormir sense menjar res i espera que se li passi.

QÜESTIONS:

1. **Discutiú quina és l'opció que us sembla millor i per quines raons.**
2. **Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre les diarrees que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.**
3. **Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.**
4. **Una pregunta difícil: Les diarrees són una resposta natural del cos per expulsar quelcom que irrita l'intestí. Apliqueu el que heu estudiat sobre el cos humà per explicar quin risc pot tenir l'expulsió de líquids de cos.**

3

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Les diarrees.**SÍMPTOMES:**

- Augment de la quantitat i freqüència de les deposicions i una disminució de la seva consistència
- Mal de panxa

CAUSES:

- Canvis en la dieta
- Viatges
- Infecció per virus o bacteris
- Toxinfecció alimentària (aliments caducats o en mal estat)
- Estrés
- Efectes secundaris d'algun medicament

CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS DE:

- Febre alta
- Vòmits forts
- Deposicions acompanyades de sang o de mocs
- Pèrdua de pes
- Etapes de diarrea freqüents

TRACTAMENT I RECOMANACIONS:

- Normalment es pot resoldre amb rehidratació i una dieta adequada durant uns dies.
- La dieta astringent o antidiarreica consisteix en prendre, en primer lloc, aigua d'arròs; continuar amb aliments tous (arròs bullit, peix o pollastre bullits, pa torrat, poma bullida o al forn, plàtan) i, abans de començar de nou amb una alimentació normal introduir iogurt, peix o carn a la planxa i pernil.
- Cal evitar la fibra vegetal, la llet, els fregits, els embotits, el cafè i els sucres dolços.
- Sempre cal beure líquids amb abundància per evitar la deshidratació.
- A la farmàcia es troben uns preparats per poder recuperar els minerals perduts.
- També es pot prendre algun medicament per disminuir el peristaltisme (moviment) de l'intestí, que no requereixi recepta. Cal consultar amb el farmacèutic.



Cas 4: La Clara té la regla.

La Lorna i la Clara tornen de l' Institut.

Lorna- Clara, puges a casa mentre no es fa l'hora d'anar a bàsquet?

Clara- Val; i jo m'estiro una estona al sofà; em fa molt mal la panxa.

Lorna- Què et passa?

Clara- Crec que m'ha de venir la regla; darrerament, quan em ve, em fa molt mal la panxa.

Lorna- Joestic de sort: ni me'n sento quan tinc la regla; però la meva germana... s'ho passa tan malament que fins i tot vomita, imagina't !

Clara- La meva mare diu que ho consultarà al farmacèutic o que demanarà hora al ginecòleg, però a mi em fa pal!

Lorna- Per què no prens una pastilla de les de la meva germana?

Clara- No sé... no n'he pres mai...

Lorna- No et passarà res, tia, i et trobaràs bé de seguida. Ella se'n pren i al cap de poc ja fa vida normal.

OPCIÓ A:

Clara- Val, dóna-me'n una.

Van a buscar-la.

Lorna- Crec que les guarda en aquest calaix de la cuina. Mare meva, quants medicaments!! Crec que era una caixa blanca amb lletres vermelles.

Clara- Doncs d'aquestes n'hi ha unes quantes !!

Lorna- Crec que són aquestes.

Clara- Vols dir?

Lorna- Juraria que sí.

Clara- Llegim el prospecte?

Lorna- No cal, n'estic segura!

Clara- Mira! Estan caducades!

Lorna- És cert!! Però mira, n'hi ha una altra caixa; aquesta la tirem a la paperera!

Clara- Quantes me'n prenc?

Lorna- Pren-te'n dues, així se't passarà ràpid i a l'entrenament estaràs com si res.

La Clara es pren les pastilles.

Clara- Quin gust més dolent! Dóna'm més aigua! A veure si això em farà mal!

OPCIÓ B

Clara- A veure, ensenya-me-les.

Van a buscar-la.

Lorna- Crec que les guarda en aquest calaix de la cuina. Mare meva, quants medicaments!! Crec que era una caixa blanca amb lletres vermelles.

Clara- Doncs d'aquestes n'hi ha unes quantes !!

Lorna- Crec que són aquestes.

Clara- Vols dir?

Lorna- Juraria que sí.

Clara- Deixa'm llegir el prospecte.

Lorna- No cal, n'estic segura!

Clara- Mira! Estan caducades!

Lorna- És cert!! Però mira, n'hi ha una altra caixa.

Clara- A veure si això em farà mal! Saps què faré? Li diré a la mare que m'acompanyi al farmacèutic o que em demani hora al ginecòleg i li preguntaré què puc fer quan em faci mal.

Lorna- Podries provar, així si se't passa, a l'entrenament estaràs com si res.

La Clara no es pren les pastilles.

QÜESTIONS:

1. **Discutiu quina és l'opció que us sembla millor i per quines raons.**
2. **Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre els mals de panxa relacionats amb la regla que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.**
3. **Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.**
4. **Una pregunta difícil : apliqueu el que heu estudiat sobre el cos humà per explicar què és la regla i per què es produeix periòdicament.**

4

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Els mals de la regla.**SÍMPTOMES:**

- Molèsties lleugeres o dolor intens a la part baixa del ventre a l'inici de la menstruació, que desapareix gradualment entre el primer i segon dia.

CAUSES:

- Augment de la producció d'hormones per permetre la contracció de l'úter.

CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS DE:

- Dolor continuat durant tota la menstruació i inclús entre menstruacions.
- Nàusees, vòmits, febre.
- Hemorràgia i/o flux vaginal anormals.

TRACTAMENT I RECOMANACIONS:

- Per disminuir el dolor es recomana: jeure i posar-se escalfor a la zona de l'abdomen; fer massatges circulars suaus a la part baixa de l'abdomen, prendre un bany calent per relaxar-se, prendre líquids calents.
- Com a prevenció per evitar els dolors de la regla és recomanable seguir una dieta equilibrada: beure aigua en quantitat, menjar fruites i verdures fresques, consumir aliments rics en fibra, disminuir el consum d'aliments rics en greixos saturats, evitar el cafè i les begudes excitants i fer exercici.
- Si abans de la regla la panxa està inflada pot ser que hi hagi retenció de líquids; per tant, cal disminuir la ingesta de sal.
- Quan el dolor és intens es pot fer un tractament amb antiinflamatoris o analgèsics.
- Cal visitar al ginecòleg sempre que aparegui alguna de les senyals d'alarma.



Cas 5: En David s'ha cremat.

En David i la Irene son dos germans que sovint es troben a casa tot esperant que el pare i la mare arribin de treballar. En David és el més gran, ja fa 3r d'ESO, i la Irene, la més petita, encara ha d'acabar la primària. Avui en David ha decidit fer una truita a la seva germaneta perquè volia anar-se'n a dormir i es trobava molt cansada. En el moment de treure la paella del foc després d'utilitzar-la s'ha apropat i el David s'ha fet una considerable cremada en l'avantbraç. No sap què fer ni per on començar.

OPCIONS:

1. En David ha sortint cridant de la cuina, ha agafat el primer drap que ha trobat i s'ha tapat la cremada mentre la Irene ha intentat trucar als pares a la feina.
2. La Irene ha vist de seguida la situació i ha trucat a la mare a la feina. No ha tingut sort, no estava disponible. En David s'ha calmat amb un raig d'aigua freda de l'aixeta de la cuina, s'ha eixugat amb el drap de cuina que estava a prop i s'ho ha posat amb força a sobre de la cremada.
3. En David molt serè ha anat a la farmaciola de casa, ha agafat una gasa estèril, l'ha mullada amb un solució de iode (betadine, topionic, ...) i se l'ha posada a sobre de la cremada. Després, s'hi ha posat una tireta.
4. El David s'ha posat oli a sobre la cremada durant una bona estona. Mentrestant, la Irene s'ha menjat la truita.
5. En David estava molt nerviós i no ha fet res més que cridar i saltar i a sobre li ha donat la culpa a la seva germaneta.
6. El David ha posat el braç sota l'aigua freda. Després s'ha desinfectat amb una solució de iode i s'ha posat una tireta a sobre.
7. En David ha anat de seguida a buscar una pomada i ha recobert tota la zona cremada amb una pomada.

QÜESTIONS:

1. Determineu si cadascuna d'aquestes formes d'actuar són correctes o no. Raoneu quina d'aquestes opcions trobeu millor i redacteu un final entre tots per a aquesta història.

2. Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre les cremades que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.
3. Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.
4. Una pregunta difícil: apliqueu el que heu estudiat sobre el cos humà: per explicar quines conseqüències poden tenir les cremades a banda del dolor i perquè ?

5

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Les cremades.**SÍMPTOMES:**

- Lesions a la pell (envermelliment, butllofes).
- Dolor.

CAUSES:

- Contacte amb calor sec (foc, superfícies molt calentes).
- Contacte amb calor humit (líquids calents, vapor).

CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS DE:

- Lesió extensa, profunda i/o localitzada en llocs sensibles (cara, coll, mans, peus, genitals).
- Cremades elèctriques d'alt voltatge.
- El cremat és un infant.

TRACTAMENT I RECOMANACIONS:

- Aplicar aigua freda abundant.
- Prendre un analgèsic si el dolor és important.
- No rebentar les butllofes (el líquid que es forma és un líquid protector, fabricat pel mateix cos i té components immunològics) si la lesió és menor d'un centímetre.
- Si la lesió és extensa cal aspirar el contingut i retirar la pell que ho recobreix. Cal que aquesta intervenció es faci amb material estèril i per part d'un professional.
- Aplicar una crema hidratant amb àloe o rosa mosqueta cada 2-3 hores durant 3 o 4 dies.
- No s'ha de fer cas dels consells que no vinguin de professionals (posar pasta de dents, vinagre, etc.) ja que pot empitjorar l'estat de la cremada.
- Cal anar al metge si està prop de l'ull, si és molt extensa o bé molt profunda.



Cas 6: En Joan es dóna un cop.

Quan va entrant al menjador
en Joan es dóna un cop
Ui, quin maaal!

De seguida se li inflama
el costat dret de la cama
Ai que faaaig!

Veig que bé puc caminar
segur que res no m'he trencat
Està molt inflaaat!

rap A	rap B	rap C	rap D	rap E
Com que no hi ha ningú a casa ell se'n va a la farmàcia Ai que faaaig?	Em prendre tres aspirines i un paracetamol I així segur, segur que em marxarà el dolor	Com que no hi ha ningú a casa ell s'esvera d'allò més Ai que faaaig?	Com que no hi ha ningú a casa ell s'esvera d'allò més Ai que faaaig?	Com que no hi ha ningú a casa ell s'esvera d'allò més Ai que faaaig?

<p>Això és una contusió al damunt faràs pressió I amb quèee?</p>	<p>I per si de cas hi torna, jo em poso ben untada un mig quilo de pomada</p>	<p>Jo agafo un taxi i corro i cap el servei d'urgències Això és tota una emergència!</p>	<p>Crec que trucaré un amic i consell demanaré Ai que faaaig?</p>	<p>Em sembla que vaig al CAP Allà veuré la doctora És molt bona!</p>
<p>Un drap d'aigua freda amarat deu minuts t'aplicaràs I em curaréee?</p>	<p>I per si això no és prou també hi poso aquell spray, el que fa molt bona olor</p>	<p>Però quan ell allà arriba els metges que bé li miren espera "xato" li diuen</p>	<p>El primer amic li contesta: t'has de posar aigua calenta</p>	<p>La doctora ara no hi és Et pot veure algú d'urgència Ves a la sala d'espera I mira, tingues paciència</p>
<p>Això no et curarà però el dolor et reduirà Ai que béee!</p>	<p>Remenaré la farmaciola, estaré molt, molt atent més remeis en trobaré!</p>	<p>Després de quatre hores llargues per fi ja li toca el torn Ai que béee!</p>	<p>El segon li diu atent que al cop cal posar-hi fred</p>	<p>Més tard el visita el metge I li diu amb veu calmada: No et preocupis, greu no és</p>
<p>I si la cosa empitjora ves a veure la doctora És molt bona!</p>	<p>I a la mínima molèstia el que em sembli em posaré I bé estaré!</p>	<p>Escolta, això no és greu no és més que una contusió Ai que béee!</p>	<p>Del tercer ja no se'n fia quan li diu que la cama l'ha d'estirar tot el dia</p>	<p>Fred damunt el cop t'aplicaràs Així menys et molestarà Ai que béee!</p>
<p>I si no tingues paciència, això ens diu l'experiència Mira, vés!</p>	<p>Eh!, què jo no sóc cap bèstia pots i caps caducades tots a les escombraries</p>	<p>Un analgèsic prendràs només si et fa molt de mal Ves i compra una pomada Si la cama segueix inflamada</p>	<p>Per sort arriba el veí Ell segur li resoldrà Ui, quin maaal!</p>	<p>Un gran blau et sortirà Però més endavant segur que marxarà</p>
<p>Potser es torni blau primer i després sigui groguet Què lletget!</p>		<p>I si no tingues paciència, això ens diu l'experiència Mira, vés!</p>	<p>I si vols parlo amb ma mare Ella un cop es va donar I ben aviat es va curar</p>	

QÜESTIONS:

1. Discussiu quina és l'opció que us sembla millor i per quines raons .
2. Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre les contusions que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.
3. Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.
4. Una pregunta difícil: apliqueu el que heu estudiat sobre el cos humà per explicar quines estructures et pots lesionar amb un cop fort a la cama.

6

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Les contusions.



SÍMPTOMES:	CAUSES:
<ul style="list-style-type: none"> - Dolor - Inflamació - Hematoma (aparició de color morat a la pell per trencament de petits vasos sanguinis) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cop sobre un teixit tou (sense causar ferides)
CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS DE:	
<ul style="list-style-type: none"> - Dolor intens o impossibilitat persistents per moure la part del cos on s'hagi donat el cop. 	
TRACTAMENT I RECOMANACIONS:	
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar fred: una compresa freda o gel. El gel no es pot aplicar directament; s'ha de posar un tros de tela entre el gel i la pell per no lesionar-la. - Reposar la zona lesionada. - Prendre un analgèsic o antiinflamatori. - Aplicar una crema per ajudar a reabsorbir l'hematoma. 	



Cas 7: La Paula i els remeis per a la tos.

La Paula té 14 anys, però ella ja sap que, com cada tardor quan arriba el fred, es llevarà un bon dia al matí amb mal de coll.

Sap que el pitjor no és la sensació d'irritació a la gola, sinó la molesta tos que dura dies i dies...

Així doncs, el 2 de novembre li comencen els maleïts símptomes...

Només llevar-se la seva mare ja li diu:

- *Ai quina tos! Veus, això et passa per no abrigar-te quan surts! Pren-te aquest suc de taronja amb llimona i mel a veure si se't passa una mica.*

Ella li fa cas, no li agrada gens el gust de la llimona, però s'ho pren. Agafa la motxilla i va cap a l' institut.

Pel camí es troba una amiga, que la sent tossir i li diu:

- *Mira, precisament jo vaig passar un refredat fa uns dies i encara porto les pastilles per la tos. Té, pren-te una, que són d'aquestes que no porten quasi res i mal no et faran.*

I la Paula se'n pren una..." bé, no té mal gust"... pensa.

Ja a classe comença a tossir fort i la professora li diu:

- *Ves a beure una mica d'aigua que no et veig massa bé. I recorda que has de prendre molta aigua si estàs així!*

Quan torna a classe, la professora li ofereix un caramel de menta, que, evidentment, la Paula es pren encantada.

Al migdia va a dinar a casa la seva iaia i quan ella el veu així li diu:

- *Ai Pauleta meva! Què no et cuides? Té, t'has de menjar aquest all cru, ja veuràs que bé que et va!*
- *No iaia, per aquí no passo, no m'agrada l'all!*
- *Doncs xafadet!*
- *Que no iaia...*
- *Doncs et prepararé una infusió que va de meravella, amb anís, regalèssia i gíngebre, que això segur que t'agrada!*

Això sí que s'ho va prendre... i no li va desagradar.

Per la tarda el seus símptomes no milloren, la Paula comença a estar farta, i quan arriba a casa es posa a buscar per Internet algun remei eficaç contra la tos. El primer que troba li fa força gràcia: "En una tassa amb Coca-Cola posi uns trossets de ceba i bulli la barreja uns 3 minuts. Prendre abans d'anar a dormir".

La idea li sembla original però decideix no provar-ho per què només li faltaria tenir insomni després!

A l'hora de sopar la mare li ha preparat una sopa de ceba que diu que l'ha de prendre molt i molt calenta. Tant, que la pobre Paula s'escalda la llengua...

Abans d'anar a dormir es torna a prendre un suc de llimona amb mel, per si de cas...

Però, l'endemà encara es troba pitjor, ara la tos s'ha convertit en una tos amb mocs densos i fastigosos. Pensa que potser tots les barreges que va prendre li han fet l'efecte contrari!

Abans d'entrar a classe el seu pare l'acompanya a la farmàcia del costat de casa i demana alguna cosa per la tos. La farmacèutica li diu:

- *A veure, tus si pots si us plau.*

Ella tus. La farmacèutica diu "molt bé" va cap a dins i li treu un xarop.

- *Això t'anirà bé. T'ho has de prendre tres cops al dia.*

El pare li diu que comenci ja a prendre-s'ho. Ella s'ho pren... Ecs! Té un gust fastigós! pensa la Paula...

Quan arriba a casa al migdia li ensenya el xarop a la mare i ella li diu:

- *Però que has fet! Si ja tenim 2 xarops molt bons per la tos a la farmaciola de casa!*
- *El papa...*

QÜESTIONS:

1. **Discutiú quina o quines són les actuacions que us semblen millor i per quines raons.**

2. **Llegiu la fitxa amb informació complementària sobre la tos que us donarà el professor o professora. El que heu llegit, us fa canviar o ampliar els raonaments anteriors? Feu-ho si és així.**

3. **Ompliu cadascú de vosaltres la graella adjunta. Assegureu-vos que sigui correcta i que sou capaços d'explicar bé el que hi heu escrit al vostre equip de treball d'origen.**

4. **Una pregunta difícil: apliqueu el que heu estudiat sobre el cos humà per explicar quin òrgans intervenen quan tossim i quina finalitat té la tos?**

7

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

La tos.

SÍMPTOMES:	CAUSES:
<ul style="list-style-type: none"> - Estossegar 	<ul style="list-style-type: none"> - Refredat o grip - Asma, bronquitis crònica - Insuficiència cardíaca
CAL ANAR AL METGE QUAN/EN CAS DE:	
<ul style="list-style-type: none"> - Dificultat per respirar - Febre alta sense altres símptomes de refredat - Esputs colorejats - Si dura més de 7 dies 	
TRACTAMENT I RECOMANACIONS:	
<ul style="list-style-type: none"> - Beure molt de líquid. - Prendre comprimits per suavitzar la gola o caramels. - Prendre medicament antitussigen. - Cal preguntar al farmacèutic quin és el preparat més adequat, segons la tos sigui seca o tova (amb expectoració). 	

1. Entre tots els membres del grup ompliu aquesta graella :

TRASTORN	QUÈ CAL FER	QUÈ NO S'HA DE FER MAI	CAL D'ANAR AL METGE SI...	QUÈ CALDRIA TENIR A LA FARMACIOLA
FERIDES				
CISTITIS				
DIARREA				
DOLOR MENSTRUAL				
CREMADES				
CONTUSIONS				
TOS				

2. Després de completar aquesta taula , feu una llista dels medicaments i productes de farmàcia que caldria tenir a casa per si algú de la família es troba en algun d'aquests casos .

ACTIVITAT 2 : RECICLAR MEDICAMENTS, SALUT PER AL MEDI AMBIENT

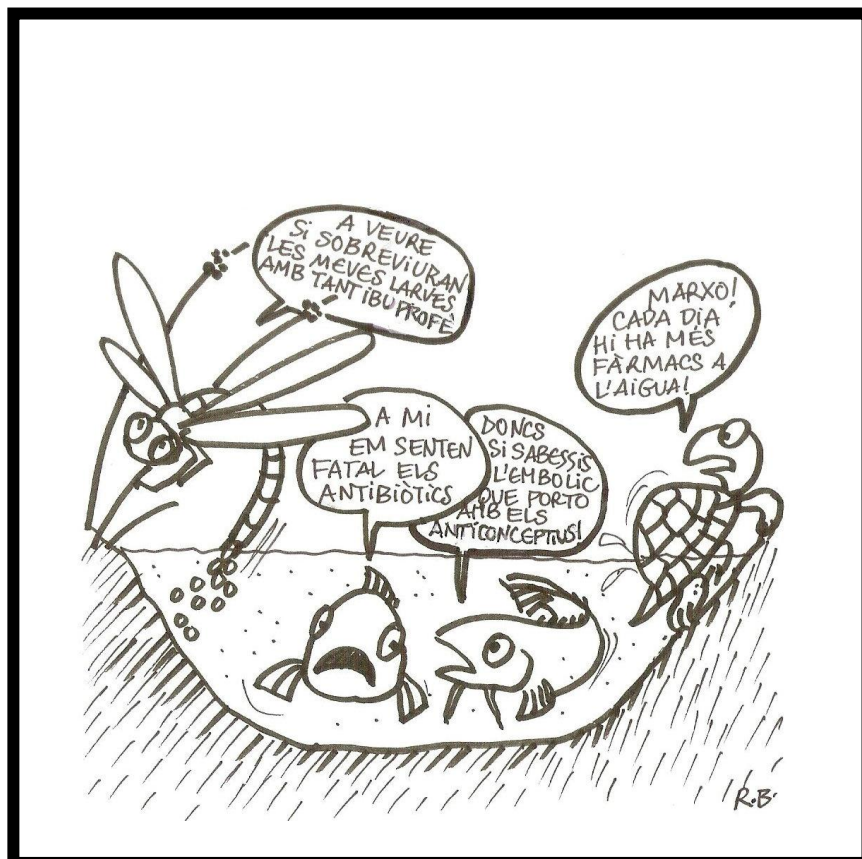
Amb aquesta activitat us proposem que aprofundiu en un altre aspecte molt important sobre l'ús dels medicaments: els problemes ambientals que poden produir els residus dels medicaments si no es tracten adequadament i la importància de reciclar-los per tal que això no passi.

A més d'altres fonts d'informació que pugueu trobar vosaltres sobre aquest tema, us adreçem als següents articles i adreces web.

QÜESTIONS:

Repartiu-vos els tres articles entre els membres de l'equip de treball. Llegiu-los, subratlleu les idees més importants, compartiu-les amb els vostres companys i responeu les següents qüestions.

- 1- En base al que has llegit, escriu un títol per a aquest dibuix, per tal de cridar l'atenció sobre la problemàtica dels residus dels medicaments.



- 2- **Escriu un text de mig DIN A4 en el que justifiqueu la importància de llençar els medicaments caducats o que ja no s'utilitzen en els contenidors especials de les farmàcies (Punt SIGRE).**

Visiteu les següents adreces web i visioneu els següents vídeos.

- Vídeo: Capítol 5: “Medicaments” del programa emès a TV3 “Lletra petita” (IMPORTANT veure des del minut 12:00 fins al 15:40 del vídeo)
<http://www.tv3.cat/videos/4494551/Capitol-5-Medicaments>
- Llegiu i visualitzeu el vídeo de l'apartat “Com eliminar de forma segura els medicaments” (medicaments.gencat.cat)
http://medicaments.gencat.cat/ca/ciudadania/els_medicaments/com_cal_emmagatzemar-los/#FW_bloc_9b41b982-f7af-11e3-8142-000c290c5684_5
- Vídeo: “Descobreix com funciona el SIGRE”:
<http://www.youtube.com/embed/qHltzSpl510?autoplay=1&hd=1&rel=0>
(<http://www.sigre.es/>)
- Vídeo: “Què fa el SIGRE amb els residus que es dipositen a les farmàcies?”:
http://www.youtube.com/embed/WTccjWGL3_E?autoplay=1&hd=1&rel=0
(<http://www.sigre.es/>)

- 3- **Feu unes vinyetes o esquemes que representin el procés seguit per al reciclatge dels residus de medicaments i el paper de les farmàcies i del SIGRE en el mateix.**

Los fármacos, el mayor problema de toxicidad en las aguas residuales

Diario digital "El mundo". Suplemento de ciencia. 09/03/2009.



Una investigadora toma muestras en la depuradora

Los contaminantes más problemáticos en las aguas residuales españolas provienen fundamentalmente de los fármacos, ya sean los que consumimos y excretamos con la orina como los residuos de medicamentos que se tiran al desagüe o a la basura.

Los científicos han analizado el agua de varias depuradoras urbanas de España - entre otras, El Ejido (Almería), Alcalá de Henares (Madrid) o El Prat de Llobregat (Barcelona), y Vuelta Ostrera (Cantabria)- y han realizado un listado según su grado de toxicidad.

Como los contaminantes emergentes no están regulados por la legislación, «las depuradoras no realizan su análisis de forma rutinaria», apuntan los expertos en el artículo que ha publicado la revista especializada Chemosphere.

Los expertos recuerdan que para evitar el impacto ambiental de los medicamentos, los envases farmacéuticos deben introducirse en los [puntos SIGRE](#) que se encuentran en muchas farmacias.

SIGRE (Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases) es una iniciativa ecológica financiada por la industria farmacéutica que pretende evitar que tanto los envases como los restos de medicamentos que éstos puedan contener se mezclen con otros residuos domésticos y acaben en la basura o en el desagüe, contaminando nuestros ríos

Los medicamentos contaminan los ríos más que las industrias

Diario digital "El país". 06/07

Las culpables de la contaminación del agua dulce en Europa son ahora los residuos fármacos que desechan las ciudades. Es la conclusión a la que han llegado los principales investigadores internacionales en las [jornadas de conservación fluvial](#) que se han desarrollado esta semana en la Fundación BBVA. Damià Barceló, integrante del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y director del [Instituto Catalán de Investigaciones del Agua](#) (ICRA), señala que "cerca del 20% de los ciudadanos europeos todavía tira medicamentos al inodoro, en lugar de llevarlos a las farmacias". Son antiinflamatorios, betabloqueantes, antibióticos, ansiolíticos, entre otros. "La contaminación industrial ha bajado mucho porque muchas empresas se han trasladado a China y Japón o bien porque están cumpliendo con las normativas", analiza el investigador. Sin industrias a las que culpar, los responsables en evidencia son los ciudadanos porque, según Barceló, ha aumentado notablemente el consumo de fármacos de uso humano y veterinario. Se trata de los llamados contaminantes emergentes, "un tipo inesperado para los que no existe regulación y que, en general, escapan a las depuradoras", subraya el científico catalán. "El problema no afecta a los humanos porque tendríamos que beber más de cien litros de agua para notar algo", aclara Barceló. El perjuicio es indirecto. Sin fauna acuática, el río tiene menos posibilidades de generar agua de calidad.

El investigador catalán. Sergi Sabater, científico del ICRA y de la Universitat de Girona, considera que "respecto a Europa, en España está aumentando la contaminación". En el río [Ebro](#) (de 900 kilómetros, el más largo en territorio nacional) las zonas más contaminadas son las de Pamplona y Zaragoza. En ambos y en los Huerva y Alba se detectaron más de 70 tipos de fármacos. El grupo de investigaciones que lidera Barceló ha analizado el efecto de unos 40 fármacos en el Ebro y Llobregat, El segundo, más corto, es el más perjudicado porque por su caudal, tiene un nivel mayor de concentración química.

Para Barceló la solución es cambiar los hábitos de la población y "revisar la tecnología de las depuradoras, hasta ahora poco preparadas para eliminar estos nuevos contaminantes. Dudgeon es más tajante: "Si no cambiamos la conducta seremos testigos, en los próximos años, de una extinción catastrófica de los animales de agua dulce similar a la de los dinosaurios". Y concluye con una pregunta inquietante: "¿Quieres beber agua de un río en el que se han extinguido los peces? Quizás no sea bueno; por algo se han muerto".

Fármacos contaminantes

03/05/2009



Los fármacos son unos contaminantes que en países como España tienen una vastísima presencia en el medio ambiente, especialmente en las aguas. Y es que no sólo sigue existiendo mucha gente que se deshace de los fármacos arrojándolos a la basura o al retrete, sino que una parte de los que son ingeridos acaban en los ríos a través de la orina.

Para conocer las implicaciones de este grave problema emergente de la contaminación por sustancias farmacológicas, se han puesto en marcha investigaciones como las del Proyecto Aquaterra, que ha analizado las aguas de cinco ríos de Europa, entre ellos el Ebro. En ríos como éste se han encontrado decenas de fármacos diferentes.

En España colaboró en el proyecto el Instituto de Investigaciones Químicas y Ambientales, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, recogiendo muestras en aguas superficiales y subterráneas, sedimentos, peces,... con especial atención a puntos como los efluentes de ciudades, núcleos industriales como Monzón (Huesca) o Flix (Tarragona).

Entre los fármacos que más se detectan están los reguladores del colesterol, así como antibióticos, antiinflamatorios, analgésicos, algunos antiepilépticos y betabloqueantes.

Lo más interesante es que los efectos se producen a niveles bajos de concentración, como los que suelen medirse en los ríos.

Entre los efectos registrados se cuentan daños hepáticos y renales en los peces. En otros casos, por ejemplo a consecuencia de las píldoras anticonceptivas o de la terapia hormonal sustitutiva, se ha registrado feminización en los machos de estos animales, e incluso hermafroditismo. Igualmente se temen efectos en los humanos que beban de estas aguas, especialmente en sectores vulnerables de la población, como las embarazadas.

Son sustancias que, como sucede con tantos tóxicos, no son retenidas por las depuradoras convencionales; i, pese a no ser demasiado persistentes, como sí lo son otros contaminantes más clásicos, son vertidas constantemente, lo que hace que a la larga, la exposición a los mismos pueda ser continua. Ello, evidentemente, aumenta la posibilidad de que tengan efectos perjudiciales.

Damià Barceló, investigador del organismo científico aludido, ha clamado reiteradamente para que se mejoren los sistemas de depuración de modo que se retenga un mayor porcentaje de estas sustancias (solo en unos pocos países como Alemania o Dinamarca se ha avanzado algo en ése tema). Una de las cosas que más lamenta es que al ser un problema que ha comenzado a preocupar relativamente hace poco, no se haya legislado adecuadamente sobre el mismo. Tampoco hay, pues, adecuados “filtros” normativos.

Comenta Damià Barceló que el envejecimiento de la población conlleva un aumento en el uso de fármacos y, por tanto, un nuevo motivo de preocupación ambiental. Singularmente en un país como España que es el 7º u 8º país mundial en el consumo de fármacos (pese a ser sólo el 29º por población) y el 3º de Europa, nada menos. El segundo de Europa, en concreto, en el consumo de antibióticos, a los que cada vez más cepas bacterianas se están haciendo resistentes (singularmente peligrosas las que se incuban en algunos hospitales).

Si estamos hablando de los fármacos como contaminantes del medio ambiente y de sus efectos, no podemos dejar de reflexionar un tanto sobre la causa de dicha contaminación que es el creciente uso de fármacos y sobre hasta que punto ése consumo es racional o no en muchos casos.

Los fármacos son sustancias diseñadas para ser biológicamente activas, esto es, para producir efectos en los seres vivos. Con independencia de sus efectos secundarios más conocidos, a veces tóxicos, es evidente que con frecuencia contribuyen a complicar el cóctel químico al que ya de por sí nos vemos expuestos, tanto si son consumidos conscientemente como si lo son de forma inconsciente, por el agua o la dieta. Este debe ser otro motivo para insistir en la responsabilidad a la hora de consumirlos.

Carlos Prada, Ambientalista Fondo para la Defensa de la Salud Ambiental (FODESAM)

ACTIVITAT 3 : EL BON ÚS DELS MEDICAMENTS

“El millor fàrmac és ineficaç si no es pren correctament”

La Patricia va a veure sovint la seva àvia quan surt de l' institut i fa temps que s'ha adonat que pren molts medicaments. Ella té curiositat per saber per què els pren exactament, ja que no veu que estigui malalta. L'altre dia li va preguntar:

- Àvia, em podries explicar per què prens cada medicament?
- Les pastilles nena? Doncs em sembla que les vermelles són per alguna cosa de la sang, les que em prenc pel matí... o per la nit? Les blanques grans me les prenc després de dinar i em van dir que eren per alguna cosa dels ronyons. I tinc també les blanques petites i aquestes altres càpsules...

La Patricia es va començar a preocupar per la resposta tan poc concreta que li havia donat l'àvia. I si es despistava i prenia pastilles a hores que no li tocaven? I si en prenia més del compte? I si prenia pastilles que potser hauria hagut de deixar de prendre?

Va agafar el prospecte d'un dels medicaments, per intentar ajudar-la. Però va adonar-se que ella tampoc l'entenia massa. Va decidir que intentaria esbrinar que volia dir cada prospecte, per ajudar-la.

... SABRIES AJUDAR-LA?

1. **Abans d'utilitzar un medicament cal saber** entendre la informació de la caixa i del prospecte.

Ompliu la graella que hi ha al final de l'activitat amb les informacions dels prospectes i de les caixes de 3 medicaments diferents com a mínim. Procureu que es responguin les següents qüestions:

- **Com es diu i quin és el principi actiu?**
- **Per a què serveix?** (Trieu un màxim de 3 indicacions per medicament)
- **Sabeu a quin tipus de medicament correspon?** (Consulteu el document complementari: *Com entendre el prospecte i la caixa d'un medicament?*)
- **Com, quan i cada quan s'ha de prendre?** (Posologia)
- **Durant quan de temps?**
- **Puc prendre'l amb aliments o amb altres medicaments?** (Interaccions)
- **En quins casos no s'ha de prendre** (Contraindicacions)
- **Quins efectes secundaris pot tenir?** (Trieu-ne 3 de cada medicament)

2. Bones pràctiques:

Escriuiu 5 consells bàsics que li donaríeu a l'àvia de la Patricia per què fes un bon ús dels medicaments que, ha de prendre.

Els consells podrien tractar de coses com per exemple:

- Com prendre correctament les dosis de la medicació?
- Com reconèixer els medicaments?
- On i com guardar millor els medicaments?
- Què fer quan ja s'ha acabat el tractament?
-

**DOCUMENT COMPLEMENTARI:
COM ENTENDRE EL PROSPECTE I LA CAIXA D'UN MEDICAMENT?**

A) Què és un medicament i què no?

Un **medicament** és una substància o preparat que té propietats curatives o preventives, s'administra a les persones o animals i ajuda a l'organisme a recuperar-se dels desequilibris ocasionats per les malalties o a protegir-se'n.

✓ **Medicaments:**

Alcohol, aigua oxigenada, analgèsics i antitèrmics, laxants, antidiarreics, antiàcids, antial·lèrgics, antitussígens, mucolítics i expectorants, cicatritzants, antisèptics per a la faringe, productes o preparats de fitoteràpia i homeopatia (si es dona el cas), solució antisèptica (tintura de iode / povidona iodada)

✓ **Material sanitari:**

Cotó hidròfil, compreses de gasa (estèril), benes de gasa, bena elàstica, esparadrap (de roba, de paper i hipoal·lèrgic), tiretes cicatritzants (sutures cutànies), tisores de punta rodona, pinces, termòmetre, apòsits desinfectant.

B) Classificació dels medicaments:

- *Medicaments que actuen sobre el sistema digestiu.*
- *Medicaments que actuen sobre el sistema cardiovascular.*
- *Medicaments dermatològics.*
- *Medicaments que actuen sobre l'aparell genitourinari.*
- *Medicaments antiinfeciosos.*
- *Medicaments que actuen sobre el sistema nerviós.*
- *Medicaments analgèsics i antiinflamatoris.*
- *Medicaments que actuen sobre el sistema respiratori.*
- *Medicaments que actuen sobre els òrgans dels sentits.*

c) **Glossari del prospecte i la caixa de medicaments:**

- **Composició:** informa sobre totes les substàncies que componen el medicament, el seu nom i quantitat.
- **Presentació o forma farmacèutica:** forma en què es presenta el medicament (càpsules, comprimits, xarop...).
- **Principi actiu:** substàncies amb activitat terapèutica, que són les que realment actuen sobre el nostre organisme.
- **Excipients:** substàncies que també formen part del medicament, encara que no són actives farmacològicament i, per tant, no actuen sobre la malaltia ni els seus símptomes. Són substàncies que s'incorporen per donar cos i forma als comprimits.
- **Indicacions:** s'especifiquen les malalties que tracta aquell medicament, descrivint les situacions per a les quals està indicat.
- **Posologia:** indica la dosi o quantitat del medicament que cal administrar en cada presa i diàriament. En general, la dosi és la recomanada per a adults, amb especificacions, si és el cas, per a nens o gent gran. En altres casos, la dosi s'especifica d'acord amb l'edat o pes del pacient.
- **Conservació:** indica si aquest medicament s'ha de guardar a la nevera.
- **Contraindicacions:** casos en què el medicament no es pot prendre ja que podria ser perjudicial per a algunes persones que pateixen determinades malalties cròniques o al·lèrgies.
- **Precaucions:** circumstàncies en què, tot i que es pot prendre el medicament, cal extremar la vigilància (per exemple, en cas d'embaràs, lactància, conducció o manipulació de màquines).
- **Efectes secundaris:** reaccions no desitjades que pot produir un medicament en el nostre organisme.
- **Interaccions:** reaccions que es produeixen per l'administració simultània d'un medicament amb d'altres, donant lloc a un augment o disminució dels seus efectes.

D) Informació de la caixa de medicaments:

- Observeu la següent il·lustració, elaborada pel Servicio Vasco de Salud (Osakidetza) http://www.osakidetza.euskadi.net/contenidos/informacion/cevime_ibotika_fichas/e_s_cevime/adjuntos/8_ibotika_4.pdf

CÓMO LEER UN ENVASE DE MEDICAMENTOS SIN PERDERSE EN EL INTENTO

El envase de un medicamento no es una simple caja. De hecho, aporta **información esencial** que facilita un uso adecuado del mismo. Esta ficha puede ayudarte a localizar esa información y descifrarla.



NOMBRE COMERCIAL: nombre con el que el laboratorio comercializa el medicamento.

CÓDIGO NACIONAL: número de identificación del medicamento. Es como su DNI.

LOTE DE FABRICACIÓN Y FECHA DE CADUCIDAD: Lote Cad.

PRESENTACIÓN: detalla el principio activo, la dosis, forma farmacéutica (comprimidos, cápsulas, sobres, jarabes, etc.) y vía de administración (oral, tópica, nasal, rectal, subcutánea, intramuscular, etc.).

CUPÓN PRECINTO: parte del envase que recortan en las farmacias como comprobante de la dispensación del medicamento.

LABORATORIO FARMACÉUTICO: Datos del fabricante

SÍMBOLOS:

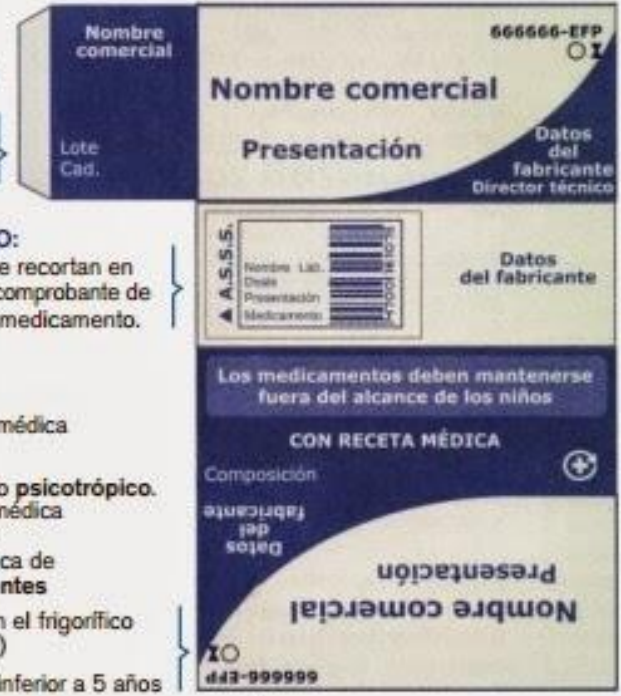
- Con **receta médica**
- Ⓢ Medicamento **psicotrópico**. Con receta médica
- Receta médica de **estupefacientes**
- * Conservar en el frigorífico (no congelar)
- ⏳ **Caducidad** inferior a 5 años

PICTOGRAMAS:

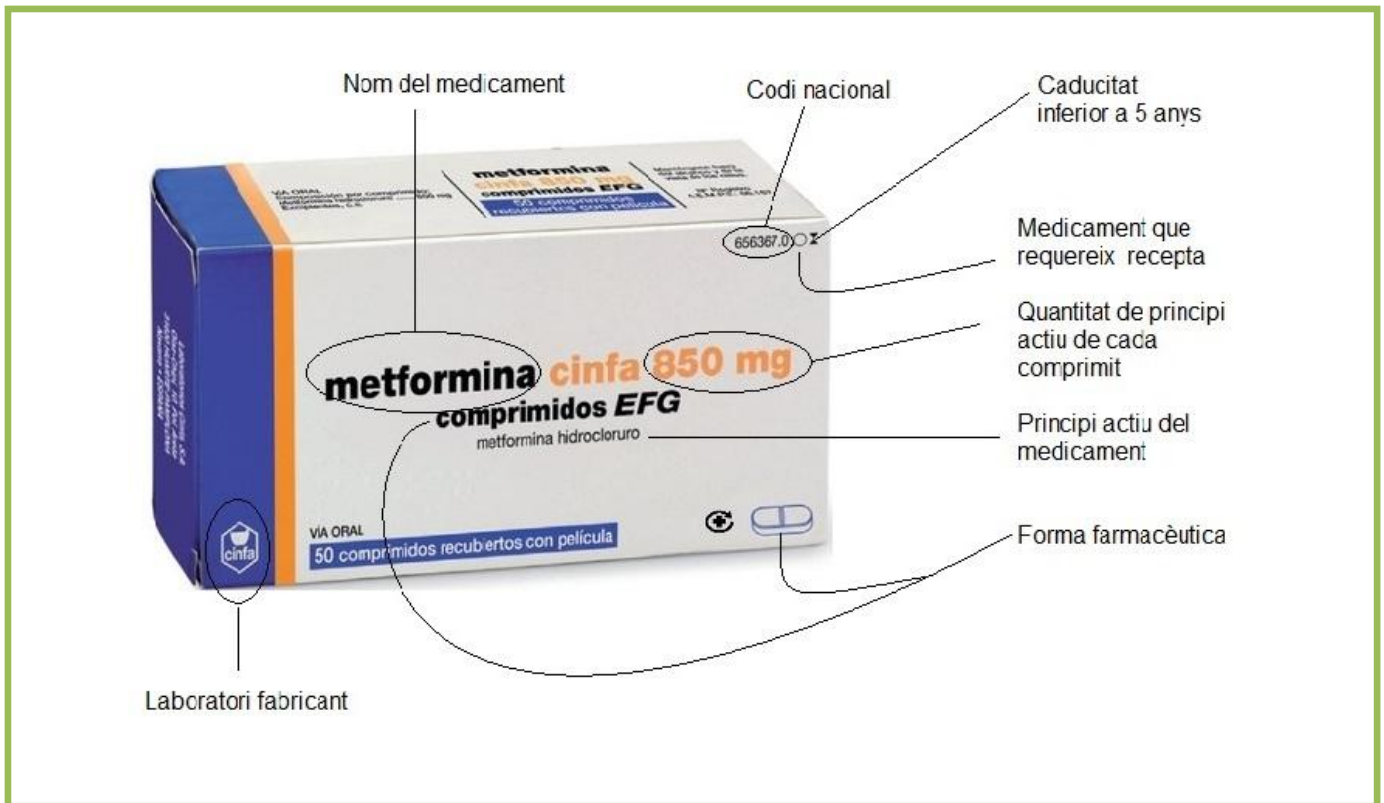
- ⚠ Puede reducir la capacidad para conducir o manejar maquinaria
- ☀ Puede producir fotosensibilidad (respuesta exagerada a la luz solar)
- ♻ Desechar en el punto de recogida de medicamentos

SIGLAS:

- EFP** Medicamento del que se puede hacer **publicidad**. Sin receta médica
- EFG** Medicamento **genérico**
- TDL** Tratamiento de **larga duración** (para enfermedades crónicas)
- DH** Medicamento de **diagnóstico hospitalario** (con receta médica y visado de inspección)
- ECM** Medicamento de **especial control médico** por sus posibles reacciones adversas (con receta médica y visado de inspección)



- Observeu també el següent exemple d'envàs de medicament:



- Sobre això, també podeu trobar més informació en aquesta animació interactiva a Consumer.

<http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2003/07/01/140067.php>

ANALITZEM LA INFORMACIÓ DE PROSPECTES DE MEDICAMENTS

Nom del medicament	Principi actiu	Indicacions	Tipus de medicament	Posologia	Interaccions	Efectes secundaris

ACCIÓ!

Hem après molt sobre els medicaments i sobre com usar-los. Ara sabem que poden ser-nos molt útils per la salut però també molt perillosos, tan per nosaltres com pel planeta, si en fem un mal ús. Això és tan important que **CAL PASSAR A L'ACCIÓ.**

Us proposem dues accions que altres nois i noies de diferents instituts han portat a terme:

- ✓ **FER UNA CAMPANYA PER CONSCIENCIAR A LA GENT DEL NOSTRE ENTORN DE LA IMPORTÀNCIA DE FER UN BON ÚS DELS MEDICAMENTS.**
- ✓ **REVISAR LES FARMACIOLES DE TOTES LES NOSTRES CASES I PORTAR AL PUNT SIGRE DE LES FARMÀCIES TOTS AQUELLS PRODUCTES PERILLOSOS PER A NOSALTRES I PEL MEDI AMBIENT.**

ACTIVITAT 4 : FEM UNA CAMPANYA.

Què és una “Campanya”? És un conjunt d’activitats organitzades, que es porten a terme en un temps determinat, per tal d’aconseguir un objectiu.

- Cada institut ha de dissenyar la seva pròpia campanya.
La classe ha de decidir:

- ✓ **A QUI ENS ADRECEM?**
- ✓ **QUÈ FAREM?**
- ✓ **COM HO FAREM?**

- Hi ha un **mínim** de 3 coses a fer:

- 1- Inventar un eslògan per la campanya i crear un logotip.**
- 2- Fer un tríptic informatiu.**
- 3- Crear un mural per animar la comunitat educativa de l’ institut a fer un ús responsable dels medicaments.**

- La classe es dividirà en tres grups i cadascun se n’haurà d’encarregar d’una activitat.

1- L’eslògan i el logotip:

Un eslògan és una frase curta, que es pot recordar fàcilment i que serveix per difondre una idea o un consell, o per vendre un producte. Ha de tenir la gràcia de dir molt amb poc i de cridar l’atenció.

Per fer un bon eslògan cal aclarir abans quin és el missatge que es vol comunicar. Després es tracta de pensar com es comunica. Cal ser creatius i cercar un bon joc de paraules.

Pot ser útil fer 2 tandes d’aportacions: una primera més espontània i informal, a mode de “pluja d’idees” ; i una segona tanda d’aportacions ja més meditates, que

poden discutir-se i millorar-se. D'entre totes les propostes cal decidir quina es considera finalment la millor.

Una vegada decidit l'eslògan, cal crear un logotip que s'hi ajusti. Un logotip o logo és un dibuix o símbol que representa una empresa, una institució o un projecte, en aquest cas la nostra campanya.

Pot ser útil que cadascú o per parelles faci una proposta i que es decideixi per votació quina d'elles es tria finalment com a logo de la campanya.

L'eslògan i el logo que s'acordin es faran servir després en el tríptic i en el mural o la web.

2- El tríptic:

El tríptic informatiu és un full doblegat en 3 parts en el qual, de manera molt precisa, molt estructurada i molt visual, es presenta una determinada informació; en aquest cas allò que vosaltres considereu important de difondre sobre què vol dir, fer un bon ús dels medicaments.

Hauria d'ajustar-se a l'esquema que es mostra en el full adjunt. Ha de contenir un bon extracte del que heu après a les activitats anteriors i ha de presentar l'eslògan i el logo dissenyats pels vostres companys.

3- El mural:

Cal fer un mural gran que es penjarà en un lloc ben visible de l' institut. La seva finalitat és comunicar als altres la importància de fer un bon ús dels medicaments i animar-los a actuar correctament. Ha de tenir, per tant, una part informativa i una part motivadora. La primera consistirà en fer un bon extracte del que heu après a les activitats anteriors . La motivació es basarà principalment en l'eslògan acompanyat del logotip.

- A més d'aquestes 3 coses, podeu fer-ne d'altres que considereu interessants:

Per exemple...

- ✓ Penjar un post a la web de l'escola, al blog d'aula o al moodle del centre.
- ✓ Fer un article per la revista de l'escola.
- ✓ Fer una intervenció a la ràdio o TV local.
- ✓ Convocar una reunió de pares per difondre el que heu après i sensibilitzar-los sobre el bon ús dels medicaments.
- ✓ Editar enganxines amb l'eslògan i el logo de la campanya.
- ✓ Anar a les classes dels cursos inferiors per explicar-los el que heu après i sensibilitzar-los sobre el bon ús dels medicaments.
- ✓ El mateix amb les escoles de primària veïnes.
- ✓ ...

ACTIVITAT 5 : REVISEM LA NOSTRA FARMACIOLA.

En aquesta activitat i amb el consentiment dels vostres pares haureu de revisar els medicaments i productes de parafarmàcia que teniu a casa vostra. La informació recollida en el vostre article de la revista us pot ajudar a fer una bona revisió.

Recomanem que passeu el vostre article als pares i que els expliqueu la importància de revisar de tant en tant la farmaciola de casa, per eliminar adequadament els residus de medicaments i per tenir-la a punt de qualsevol necessitat.

Si hi estan d'acord, us proposem el següent:

- Analitzar tots i cadascun dels components de la farmaciola i separar tots aquells que cal eliminar, tot distribuint-los en les 3 bosses que t'haurà lliurat el professor/a segons el 3 grups que aquí s'indiquen i, un cop plenes les bosses, precinteu-les amb les brides que també us han lliurat :
 - Productes caducats.
 - Productes no caducats però desconeguts.
 - Restes de tractaments passats.
- Escriure el nom de cada producte a eliminar, en l'apartat que li correspon de la fitxa que es lliurarà al farmacèutic del barri, junt amb els medicaments.
- Acabada la revisió de la farmaciola de casa, escriure la llista dels productes que hi falten i parlar amb els pares per comprar-los.
- Portar totes les bosses a l' institut i dipositar-les totes juntes per fer-vos una foto de classe, mostrant el fruit de la vostra campanya. Algú de vosaltres es pot encarregar d'incorporar a la foto alguna cosa com "Campanya de reciclatge de medicaments. Institut..., 3r d'ESO 20.." per tal d'enviar-la al SIGRE i de penjar-la a la web de l' institut".
- Que un grup de voluntaris/es, en representació de la classe, porti al "Punt SIGRE" més proper totes les bosses de medicaments a eliminar, juntament amb les fitxes que heu complimentat per tal que el farmacèutic certifiqui la vostra aportació. Això us permetrà després avaluar l'èxit de la vostra acció.

Si algú s'anima, podria, a més, oferir-se al Coordinador de Riscos de l' institut per fer la revisió de la farmaciola de l' Institut.



PROJECTE D'APRENTATGE I SERVEI "SALUT, MEDICAMENTS I MEDI AMBIENT"
 COMPROVANT DE RECOLLIDA DE RESIDUS SANITARIS DOMÈSTICS

Productes Caducats	Productes desconeguts	Restes de tractaments

En/Na, alumne del Centre ha portat aquests medicaments per dipositar-los al punt SIGRE d'aquesta farmàcia.

Badalona,

SEGELL DE LA FARMÀCIA

ACTIVITAT 6 : AVALUACIÓ DELS RESULTATS DE L'ACCIÓ.

Quan un grup de persones s'organitzen per portar a terme una acció és molt important que, en acabar-la, avaluïn junts el que han aconseguit.

1. **Avaluació de la campanya:**

Es tracta de valorar quin impacte creieu que ha tingut en el vostre entorn, tant a partir dels comentaris que heu rebut com de la vostra pròpia percepció.

2. **Avaluació de la recollida de residus de medicaments:**

Una bona manera d'avaluar els resultats de la vostra acció és comptabilitzar la quantitat de residus de medicaments que entre tots heu portat als punts SIGRE, evitant així el seu impacte perjudicial pel medi ambient i per la salut de les vostres famílies.

També pot ser interessant de comptar quantes famílies s'han beneficiat de la vostra campanya.

Tant una cosa com l'altra podeu quantificar-les a partir dels fulls de registre que us ha segellats el farmacèutic en el moment de portar els medicaments. També podeu mostrar amb gràfiques les quantitats recollides dels diferents tipus de medicaments (caducats, desconeguts, ...).

Aquests resultats podeu fer-los públics sobre el mural que vareu fer i a la web de l'escola. Si ho creieu oportú també podeu comunicar-ho als pares amb un comunicat, de manera similar a com vareu fer amb la carta anterior.

ACTIVITAT 7 : Valoració de l'experiència realitzada en aquest projecte d'aprenentatge i servei .

El projecte que heu portat a terme és un projecte d'Aprenentatge i Servei. Per això la valoració completa del que s'ha fet no s'acaba només amb l'avaluació del servei, sinó que demana també que us atureu a valorar tot el que vosaltres heu rebut o us heu enriquit amb aquesta experiència. Per a això us proposem que reflexioneu sobre aquestes qüestions:

Et preguem que Valoris del 1 al 10 aquests aspectes:

1	Com valores l'activitat 1 sobre l'anàlisi de casos?	
2	Com valores l'activitat 2 sobre els medicaments i el medi ambient?	
3	Com valores l'activitat 3 sobre el bon ús dels medicaments? (com entendre la informació de la caixa i del prospecte d'un medicament)	
4	Com valores l'activitat 4 de revisar la farmaciola de casa i portar tots els medicaments al punt SIGRE?	
5	Com valores l'activitat 5 de fer un article (o un tríptic o ...) per difondre aquests coneixements i per sensibilitzar la gent per fer un bon ús dels medicaments i dels seus residus?	
6	T'ha resultat interessant?	
7	Creus que ha estat útil per a tu?	
8	Creus que es aconsellable que es faci a d'altres instituts?	
9	Quina valoració global fas d'aquest projecte?	
10-	Què canviaries? Què trauries? Què afegiries?	
11-	Vols fer alguna altra observació o comentari?	

Moltes gràcies, la teva opinió ens resulta de gran utilitat per millorar aquest projecte

ACTIVITAT 8 : Això s'ha de celebrar!!!

Tot el que heu fet, tot el que heu aconseguit, tot el que això us ha enriquit és molt. Aconseguir millorar el nostre entorn i que al mateix temps això ens millori a nosaltres mateixos és una de les experiències més satisfactòries que podem fer. Això no passa cada dia i les coses importants s'han de celebrar!! Com ho fem??

ANNEX:

GLOSSARI:

- **Amnèsia:** incapacitat total o parcial de recordar o d'identificar experiències passades.
- **Analgèsic:** medicament que suprimeix el dolor
- **Ansiolític:** medicament que actua sobre el sistema nerviós central suprimint la intranquil·litat i l'excitació pròpies de l'ansietat.
- **Antibiòtic:** substància que inhibeix el creixement d'altres microorganismes o que els mata. Pot ser d'origen natural, produïda per bacteris o per floridures, com a mitjà per eliminar la competència d'altres microorganismes o bé pels humans, com a medicament.
- **Anticoagulant:** substància que evita la coagulació de la sang.
- **Antigen:** substància reconeguda com a estranya per l'organisme, capaç d'induir en aquest una resposta immunitària i la producció d'anticossos.
- **Antihistamínic:** fàrmac que neutralitza l'acció de la histamina (veure histamina).
- **Antiinflamatori:** substància que prevé la inflamació o que la redueix.
- **Antimicòtic:** substància que mata els fongs o que impedeix el seu creixement.
- **Antipirètic:** medicament o pràctica terapèutica (per exemple hidroteràpia) que rebaixa la febre.
- **Antisèptic:** substància, d'ús extern, ja sigui per aplicar sobre la pell o bé sobre els objectes, que destrueix els microorganismes o evita la seva proliferació (per exemple sabó, alcohol, ...).
- **Antitèrmic:** substància que fa disminuir la febre.
- **Antitussigen:** substància que calma la tos.
- **Asèpsia:** absència de microorganismes.
- **Astènia:** sensació general de cansament i debilitat.

- **Bactericida:** substància que mata els bacteris.
- **Calfred:** sensació de calor i fred alhora, amb un lleuger tremolor del cos.
- **Calmant:** substància que suprimeix o fa disminuir el dolor.
- **Cianosi:** coloració blavosa de la pell, normalment deguda a una manca d'oxigenació.
- **Citostàtic:** substància tòxica per les cèl·lules.
- **Contagi:** transmissió d'una malaltia infecciosa.
- **Contraindicació:** circumstància que fa que no es pugui aplicar un medicament.
- **Convalescència:** procés de recuperació després d'una malaltia.
- **Convulsió:** és una contracció violenta i involuntària dels músculs esquelètics que ocasiona moviments irregulars que es poden localitzar en una part o en tot el cos. En alguns casos pot ser acompanyada de pèrdua del coneixement.
- **Crònic:** de llarga durada.
- **Defecació:** expulsió a l'exterior del contingut fecal que es realitza per d'anus.
- **Defenses:** són tots els mitjans que utilitza l'organisme per lluitar contra allò que li és o li pot ser nociu. Per exemple: la pell, els anticossos, els macròfags,..
- **Decúbit:** posició en la qual el cos està col·locat horitzontalment. Si estem en decúbit supí estem estirats de panxa enlaire. Si ens recolzem sobre el pit i el ventre estem en decúbit prono.
- **Diagnosi:** és el coneixement que tenim d'una malaltia i que s'obté analitzant els símptomes del pacient i els resultats de les proves radiogràfiques, microbiològiques, bioquímiques, etc . que es realitzin. El resultat de la diagnosi és el diagnòstic.
- **Disfòria:** és un estat d'ànim en el qual s'experimenten sensacions desagradables com depressió, malestar i un sentiment d'insatisfacció. És l'oposat a l'eufòria.
- **Diüresi:** és la formació i l'excreció de l'orina.
- **Dolor:** el dolor és una sensació desagradable deguda a l'excitació de les fibres nervioses. Pot ser intermitent o constant i localitzar-se en una part del cos o ser generalitzat. Gràcies al dolor es poden diagnosticar molts problemes de salut.

- **Edema:** acumulació de líquid entre els teixits o les cavitats del cos que pot produir inflamació de la zona.
 - **Emesi:** és l'expulsió violenta i amb espasmes del contingut de l'estómac a través de la boca, també anomenat vòmit.
 - **Empelt:** inserció d'una porció de teixit viu en una lesió de manera que es puguin unir i funcionar amb normalitat.
 - **Ènema:** procediment d'introducció de líquids a l'intestí gros a través de l'anus, mitjançant una cànula.
 - **Enuresi:** malaltia que provoca que una persona, generalment nens, s'orini de forma involuntària mentre dormen.
 - **Heparina:** substància que sintetitza el nostre cos amb funció anticoagulant, és a dir, per impedir que la sang es coaguli.
 - **Hipertensió:** s'anomena hipertensió arterial a l'augment de la pressió normal de la sang de les artèries, que pot donar lloc a complicacions orgàniques, especialment en els ulls, els ronyons i el cor.
 - **Hipotèrmia:** disminució de la temperatura corporal per sota de la normalitat i que pot comportar l'aparició de símptomes com per exemple tremolors, desorientació o, fins i tot, si la baixada de temperatura és per sota de 30 °C, pèrdua de consciència.
 - **Histamina:** substància que sintetitza el nostre cos per a defensar-se de les agressions i que actua com a potent dilatador dels vasos sanguinis i dels capil·lars, provocant també la contracció de la musculatura llisa.
 - **Placebo:** qualsevol mena de medicament o altre tipus de tractament que s'administra com a teràpia, però que no té cap valor curatiu real, excepte per l'efecte psicològic que pugui provocar.
 - **Terapèutic:** qualsevol metodologia o tractament enfocat a la curació.
-

MODELS TRÍPTIC:

QUÈ CAL FER EN CAS DE...?

Contusions

TELÈFONS D'INTERÈS

Emergències

Urgències sanitàries

Creu Roja

Farmàcies de guàrdia

Altres

LOGO

Cremades

SLOGAN

Diarrea

**EL BON ÚS DELS
MEDICAMENTS**

Tos

Material elaborat per el grup APS
Amb el suport del Departament
d'Ensenyament, Col·legi de
Farmacèutics, ICE, SIGRE

INSTITUT.....

Ferides

QUÈ CAL TENIR A LA FARMACIOLA?

QUÈ S'HA DE FER AMB ELS MEDICAMENTS CADUCATS I ELS QUE NO FEM SERVIR?

COM INTERPRETAR LA INFORMACIÓ DELS MEDICAMENTS?

Composició:

Principi actiu:

Excipients:

Indicacions:

Posologia:

Efectes secundaris:

Interaccions:

Contraindicacions:

