



### ADHERENCIA A LOS TRATAMIENTOS MÉDICOS

Por: Sandra Palencia, Química Farmacéutica

La adherencia (o cumplimiento) es el grado en el cual los pacientes siguen las instrucciones que se les da para realizar un tratamiento médico. Le invitamos a tener en cuenta la siguiente información:

#### ¿Cuándo no se cumple con el tratamiento médico?

- Cuando NO se toman los medicamentos en las dosis y frecuencia prescritas.
- Cuando NO se toman los medicamentos a la hora indicada.
- Cuando se suspende el tratamiento antes de lo establecido.
- Cuando se toman los medicamentos con líquidos diferentes al recomendado.
- Cuando NO se cumple con la dieta recomendada.

Entre los errores más frecuentes que se presentan para el no cumplimiento de los tratamientos médicos se encuentran los siguientes:

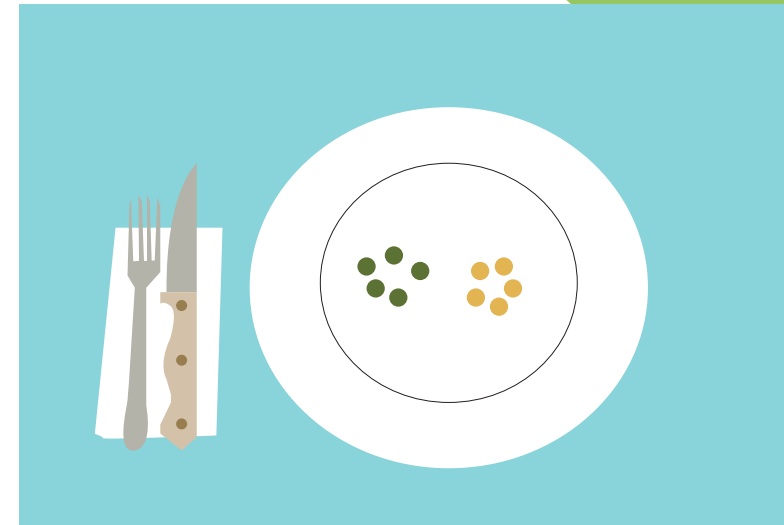
- **OLVIDOS:** Para no olvidar tomar los medicamentos, se deben establecer horarios de administración y anotarlos en un lugar visible.
- **TOMA DEL MEDICAMENTO Y DOSIS INCORRECTA:** Antes de administrar el medicamento verifique que sea el medicamento, la dosis y la hora correcta

Para reducir los errores mencionados anteriormente, se recomienda establecer un calendario con los horarios, en el cual se indique el medicamento y la dosis a tomar, así como los horarios en los que se debe ingerir; si es posible, pedir a un familiar que lleve control de cada medicamento; ordenar los medicamentos por sector: mañana, tarde y noche y mantenerlos en un lugar visible para el paciente; seguir las

Las pacientes con trastornos de la conducta alimentaria usualmente tienen una autoestima baja, no buscan ayuda y con frecuencia la rechazan. Comúnmente consultan cuando el trastorno ha avanzado. Es por eso que nunca debe considerarse un cuadro de estos como algo leve que puede esperar. Por el contrario requiere de un diagnóstico y un tratamiento temprano lo cual mejora ampliamente el pronóstico. Siempre deberá ser manejado por un equipo interdisciplinario (Médico especialista en adolescencia, Pediatra o Médico Familiar con experiencia, psicólogo, psiquiatra, nutricionista).

#### Sospeche que un adolescente puede tener un Trastorno de la Conducta Alimentaria si:

- Presenta algunos de los signos y síntomas descritos anteriormente
- Corta en muchos trozos la comida, los distribuye por el plato, mastica mucho tiempo, esconde la comida, saltea comidas o no come en público.
- Realiza ejercicio excesivo de forma compulsiva
- Desaparece luego de comer y se encierra en el baño
- Miente sobre lo que come y busca excusas para no comer
- Tiende a ocultar ciertas partes del cuerpo y usa ropa holgada
- Manifiesta interés creciente en ropa y recuento de calorías de los alimentos
- Demuestra preocupación persistente por su peso y forma corporal
- Empieza a aislarse de sus amigos y/o compañeros.



más conocidos son la anorexia y la bulimia, estos tan solo corresponden al 0,5-1% y 1-5%, respectivamente. La mitad de los TCA son Trastornos Alimentarios no Especificados (TANE).

La anorexia nerviosa se caracteriza por la pérdida de peso inducida que se asocia a malnutrición progresiva, distorsión de la imagen corporal y miedo a la obesidad. En la bulimia nerviosa existen episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos (atracones) que se asocian a una preocupación exagerada por controlar el peso. Tiene una forma purgativa (vómito inducido, uso de laxantes, diuréticos, enemas, etc.) y otra no purgativa (ayuno o ejercicio excesivo). Todos los otros cuadros que no cumplen con la totalidad de criterios para anorexia y bulimia son los llamados TANE.

Los signos y síntomas que se presentan tienen que ver con las conductas que se adoptan para controlar el peso. El aporte energético restringido lleva a detención del desarrollo puberal, ausencia de menstruación, piel seca, caída del pelo, estreñimiento, ritmo cardíaco y presión arterial bajos, piel y manos frías, disminución de masa muscular, irritabilidad, depresión, falta de concentración y retraimiento social, entre otros. Los atracones pueden llevar a ganancia de peso, irregularidades menstruales, crecimiento de las glándulas salivales, letargia, ansiedad, depresión y culpa. Las conductas compensatorias (purgas) se pueden manifestar con pérdida de peso, erosión dental, diarrea, dolor de cabeza, mareos, confusión y ansiedad.

#### Comité de Comunicaciones

Dra. Laima Lucía Didziulis, Directora General – Dr. Edgar Ordoñez Mora, Subdirector Médico – Dr. Fernando de la Torre, Subdirector Administrativo y Financiero – Dra. Anayanci Córdoba, Coordinadora de Calidad – Dra. Sandra P. Barrera, Coordinadora Gestión Humana – Ing. Manuel Cruz, Coordinador de Soporte Técnico – Srta. Diana Buriticá G, Comunicadora Social

Fundación Hospital Infantil Universitario de San José  
Carrera 52 No. 67 A 71  
PBX: 4377540  
www.hospitalinfantildesanjose.org.co  
Bogotá D.C. – Colombia

• En los niños el lavado de manos es muy importante, principalmente por la costumbre que tienen de llevarse los dedos y los objetos a la boca. Enséñeles a lavarse continuamente las manos.

• En los lugares públicos es recomendable el uso de toallas de papel desechables y no las de algodón, ya que al secarse varias personas, la tela queda húmeda y los gérmenes se reproducen en ella con facilidad.

• Recuerde que la aplicación de gel antibacterial y alcohol glicerinado no reemplaza el lavado de manos.

## ¡LAVESE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN, ASÍ LAS BACTERIAS NO TIENEN ACCIÓN!

### TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES

Por: Dr. Ferney Baquero, Pediatra - medicina para adolescentes FHIUSJ

La adolescencia es una etapa de la vida durante la cual suceden grandes e importantes cambios a nivel físico, psicológico y social. Estos no solo responden a una interacción compleja entre diferentes hormonas, sino que también tienen que ver con el impacto del medio ambiente. Los medios de comunicación y el significado que la sociedad actual le da a la “belleza”, han hecho que algunas personas desde la adolescencia o inclusive antes, cambien sus hábitos y sus costumbres alimentarias buscando obtener una “imagen y un cuerpo perfecto”.

Es así como los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen hoy en día la tercera enfermedad crónica más frecuente en mujeres adolescentes. Y aunque clásicamente son patologías descritas en un 90% en mujeres, la mayoría de clase socioeconómica medio-alta y de raza blanca, la verdad es que afectan por igual a todos los estratos sociales y cada vez es más común encontrar hombres y mujeres más jóvenes que presentan un trastorno de este tipo. Se estima que un 5-10% de los adolescentes padecen algún TCA. Aunque los trastornos



recomendaciones de administración del medicamento dadas por su médico tratante y adoptar un sentido de responsabilidad y compromiso en la administración de los medicamentos, seguir las recomendaciones de administración del medicamento dadas por su médico tratante y adoptar un sentido de responsabilidad y compromiso en la administración de los medicamentos.

### ¿Qué consecuencias tiene el no cumplimiento del tratamiento?

Desde el área médica no es posible controlar la enfermedad, mayor riesgo de recaídas o complicaciones, disminución de la calidad de vida, puede inducir a la aparición de efectos secundarios o intoxicaciones, aumento de las posibilidades de fallecimiento y puede hacer que los tratamientos lleguen a ser ineficaces por la aparición de resistencias.

Desde el punto de vista económico se puede presentar la necesidad de atención de mayor nivel de complejidad, incremento en el número de consultas, hospitalizaciones más extensas y aumento en el gasto de contraprestaciones como transporte y cuotas moderadores.

### NO OLVIDE...

- Participar activamente en el cuidado de su salud para controlar su enfermedad y mejorar su calidad de vida.
- El incumplimiento del tratamiento disminuye la eficacia del mismo y puede provocar la aparición de efectos secundarios.
- Siga las instrucciones dadas por su médico tratante.



## CIRUGÍA BARIÁTRICA EN EL HOSPITAL INFANTIL UNIVERSITARIO DE SAN JOSÉ



Como un aporte a la excelencia científica y a la calidad de los programas ofrecidos a sus usuarios, para el beneficio de los mismos, se pensó en la creación del grupo de cirugía de obesidad y cirugía metabólica en la Fundación Hospital Infantil Universitario de San José. Este grupo cuenta con profesionales de conocida y amplia trayectoria y reconocimiento profesional, por sus excelentes resultados en la práctica de la atención de estos pacientes.

Desde el inicio se ha contado con un gran apoyo de directivos y personal administrativo del Hospital, quienes creyendo siempre en los programas de avanzada de reconocimiento mundial, brindaron todo el apoyo para iniciar el programa a nivel institucional con la idea de ser en el futuro un centro de excelencia y de referencia nacional e internacional. Es así como se implementó lo necesario para adquirir el instrumental y los equipos de tecnología de punta para realizar con gran seguridad y buenos resultados estos procedimientos.

Los procedimientos que con mayor frecuencia se realizan al día de hoy son el Bypass gástrico por laparoscopia y el Sleeve Gástrico por laparoscopia; siendo el primero de ellos un procedimiento con doble meca-

nismo para la disminución de peso; uno restrictivo al disminuir la capacidad gástrica en un 95% y el otro mal-absortivo, al hacer una derivación intestinal y evitar la absorción de alimentos a nivel de intestino proximal. El otro procedimiento de aceptación cada vez mayor es el Sleeve Gástrico, el cual solamente tiene el mecanismo de restricción, al disminuir la capacidad gástrica; siendo importante mencionar para los 2 procedimientos cambios enzimáticos de gran repercusión en el manejo de la masa corporal de un paciente con obesidad.

Es de resaltar también el gran apoyo adicional de los diferentes servicios con personal médico y paramédico en general y del personal administrativo, quienes han permitido en un tiempo relativamente corto, desde el inicio del programa en el mes de junio, completar un número importante de pacientes con resultados excelentes, ajustados a los estándares de referencia de los mejores grupos a nivel mundial. Seguros de ir por el sendero adecuado, continuaremos en la labor iniciada y en una próxima oportunidad estaremos junto con la División de Investigación presentando resultados concretos de publicación en la literatura médica.

Félix J. Baquero G. Md.  
Álvaro E. Granados C. Md.  
Maikel A. Pacheco. Md.

## LA SALUD ESTA EN SUS MANOS

Un lavado de manos adecuado es la forma más eficaz de prevenir la infección cruzada entre pacientes, personal hospitalario y visitantes.

### ¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?

- Después de tocar animales
- Antes y después de cocinar
- Tras haber manipulado alimentos, en especial carnes y pescados
- Después de ir al baño
- Después de manejar dinero
- Después de haber estornudado

- Tras haber manipulado artículos de uso comunitario
- Después de viajar en transporte público
- Si va a consumir alimentos después de haber estado en el computador, es importante lavarse las manos. No se imagina la cantidad de gérmenes que viven en su teclado.

### ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



### Recomendaciones generales para el lavado de sus manos:

- El tiempo mínimo para el lavado de sus manos debe ser de 20 segundos. Es más o menos lo que usted puede tardar cantando el cumpleaños. ¡Ensaye!
- Recuerde que antes de lavarse las manos debe retirarse anillos, pulseras y joyas en general que utilice en las manos.
- Además del lavado de manos es importante mantener las uñas cortas y limpias.