



25 CONGRESO
SEFAP • JEREZ
25-27 Mayo 2022

25 años SEFAP

De la calidad terapéutica a la calidad asistencial

¿Cómo elaborar información escrita para la ciudadanía?

Luisa Alonso Fito
Cristina Casado Reina



Grupo Pacientes y Ciudadanía





Estimado señor:

Me gustan las palabras, me gustan las palabras gordas y mantecosas, como moco, bajeza, glutinoso, adulador. Me gustan las palabras solemnes, angulosas y chirriantes, como mojigato, cascarrabias, pecuniario, despedida. Me gustan las palabras espurias, en blanco y negro, como funerario, liquidar, tonsorial. Me gustan las palabras suaves con “B”, como Bengalí, bravura, con “V” como verbo. Me gustan las palabras crujientes, quebradizas y frágiles, como ,grapa. Me gustan las palabras hoscas, mal encaradas y con el ceño fruncido, como gruñón, malhumorado, escondido, fulminante, rastrero. Me gustan las expresiones joh cielos!, dios mío, y otras como, gentil, horrible. Me gustan las palabras elegantes y floridas, como estibador, peregrinar, élíseo, halación. Me gustan las palabras agusanadas, inquietas y harinosas, como gatear, grasa, chillar, gotear. Me gustan las palabras risueñas y alegres, como remolino, gorgoteo, burbuja y eructo. Me gusta más la palabra guionista que redactor publicitario, así que decidí dejar mi trabajo en una agencia de publicidad de Nueva York y probar suerte en Hollywood, pero antes de dar el paso me fui a Europa a pasar un año de estudio, contemplación y travesuras.

Acabo de volver y me siguen gustando las palabras.

¿Puedo tener algunas contigo?

*Robert Pirosh
Avenida Madison 385
Habitación 610*



¿Qué aspectos os han llamado la atención del texto?



Aspectos **CLAVE** qué debemos plantearnos de forma **SECUENCIAL**

1. ¿**QUÉ** quiero que **aprenda** el paciente? → “Mi objetivo”
 - ¿Qué **ideas** necesito **incluir** para conseguirlo?
2. ¿**CÓMO** debo **contarlo**? :
 - ¿Qué **requisitos** deben cumplir **textos e imágenes** que voy a utilizar?
 - **Generales**
 - **Específicas** según mi receptor. ¿A quién se lo voy a contar?
 - **Organización** de la información:
 - Complejidad
 - Disposición



Tipos de comunicación escrita

Blog

¿Es lo mismo criar a los niños con apego que con cariño?

04 DE ABRIL DE 2022

Fuente: Unsplash

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial muchos niños se habían quedado sin hogar y vivían en instituciones que les aseguraban las necesidades básicas de cuidado, como la alimentación y la higiene. Con el tiempo se empezó a observar que si estos niños carecían de un vínculo afectivo con un cuidador podían desarrollar dificultades en el futuro, sobre todo en las relaciones sociales.

Debido a estos hallazgos, la Organización de las Naciones Unidas encargó al psiquiatra John Bowlby un informe que tituló *privación materna* y que dio paso a investigaciones posteriores que se cristalizaron en lo que se conoce como

Entradas en RRSS

Libros documentos largos



La ropa de bebé: grande, por favor

Cuando se tiene el primer hijo, incluso a veces el segundo, se suele caer en la trampa de comprarle ropa que en ese momento le queda bien, es decir, ajustadita. Sin embargo, los recién nacidos crecen y engordan a un ritmo vertiginoso, por lo que es recomendable que la ropa elegida para los primeros meses sea de alguna talla por encima de lo que les toca en ese momento para que no se les quede pequeña en lo que dura un teletienda.



Infografías

Normalmente a temperatura ambiente: 15 - 25°C

Este símbolo ❄️, en la esquina de la caja indica guardar en nevera: 2-8°C

¡Ojo!, ¡después de abrir el envase puede cambiar cómo guardarlos!

Consulta el prospecto y si tienes dudas, ¡CONSULTA A TU FARMACÉUTICO!

Al alcance de niños



¿Diríais que este texto está dirigido a la población (general)?

La OMS clasifica los tipos de diabetes en:

1) **Diabetes tipo 1 (DM1):** producida por destrucción de células β (principalmente por nuestro sistema inmune, por lo que se detectarán anticuerpos en sangre), que lleva a una deficiencia absoluta de insulina. Aparece normalmente en la infancia y la edad adulta temprana

Diabetes tipo 1 (DM1): En este tipo de diabetes, las células encargadas de producir la insulina (las células B), son destruidas por el sistema de defensa del cuerpo (el sistema inmune). Por ello, los pacientes con esta enfermedad, prácticamente no tienen nada de insulina. Aparece normalmente en la infancia y en los adultos jóvenes.

inicialmente se pensó que era DM2, pero que tienen evidencia de autoanticuerpos por diabetes tipo 1. Este grupo de personas no requieren terapia con insulina en el momento de diagnóstico, se controlan inicialmente con modificaciones del estilo de vida y medicamentos orales, pero progresan hasta requerir insulina más rápidamente que las personas con DM2.

• **Diabetes tipo 2 propensa a la cetosis:** diabetes no inmunomediada que se presenta con cetosis y deficiencia de insulina. Los pacientes no requieren terapia con insulina. La cetosis es la presencia de cuerpos cetónicos en sangre y orina, causada por un déficit de carbohidratos en el organismo que induce el catabolismo de las grasas a fin de obtener energía, generando unos compuestos denominados cuerpos cetónicos

4) **Otros tipos específicos:**

• **Diabetes monogénica**

- o **Defectos monogénicos de la función de las células β :** Causada por mutaciones genéticas específicas, tiene varias manifestaciones clínicas que requieren un tratamiento diferente, algunas ocurren en el período neonatal, otras en la edad adulta temprana
 - o **Defectos monogénicos en la acción de la insulina:** Causada por mutaciones genéticas específicas; tiene características de resistencia a la insulina severa sin obesidad; la diabetes se desarrolla cuando las células β no compensan la resistencia a la insulina
 - **Enfermedades del páncreas exocrino:** varias condiciones que afectan al páncreas pueden resultar en hiperglucemia (trastorno, tumor, inflamación, etc.).
 - **Desórdenes endocrinos:** algunas enfermedades con secreción excesiva de hormonas que son antagonistas de la insulina (actúa de manera contraria a ésta).
 - **Inducción de fármacos o productos químicos:** algunos medicamentos y sustancias químicas interfieren la secreción o acción de la insulina, algunos pueden destruir las células β (glucocorticoides, hormona tiroidea, tiazidas, agonistas alfa-adrenérgicos, agonistas beta-adrenérgicos, interférron- α).
 - **Infección:** algunos virus se han asociado con la destrucción directa de células β (citomegalovirus, adenovirus, paperas).
 - **Formas específicas poco frecuentes de diabetes inmunomediada: asociada con enfermedades raras mediadas por el sistema inmunitario**
 - **Otros síndromes genéticos a veces asociados con la diabetes:** Muchos trastornos genéticos y anomalías cromosómicas aumentan el riesgo de diabetes (Síndrome de Down, Ataxia de Friedreich, Porfiria, Síndrome de Turner).
- 5) **Diabetes no clasificada** Esta categoría debe usarse temporalmente cuando no hay una categoría de diagnóstico clara, especialmente cerca del momento de diagnóstico de diabetes
- 6) **Hiperglucemia detectada por primera vez durante el embarazo**
- **Diabetes mellitus en el embarazo:** Diabetes tipo 1 o tipo 2 diagnosticada por primera vez durante el embarazo
 - **Diabetes mellitus gestacional:** Hiperglucemia por debajo de los umbrales de diagnóstico de diabetes durante el embarazo

- Mucha información innecesaria
- Lenguaje NO ADAPTADO

Parte de un texto “borrador” de la
Escuela Nacional de Sanidad que revisamos desde el GPC



¿Consideráis adecuada esta redacción?... características del texto, organización

En la mayoría de los casos diagnosticados de diabetes mellitus tipo 2, el tratamiento no farmacológico será suficiente para mantener controlados los niveles de glucemia, aunque el médico podrá prescribir también algún medicamento oral que ayude a reducir la hiperglucemia o a sensibilizar el cuerpo a la acción de la insulina. En el manejo de la diabetes mellitus tipo 2, si tras un periodo de al menos 3-6 meses con medidas no farmacológicas no se consigue un adecuado control glucémico, se debe plantear tratamiento farmacológico. En algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 pueden llegar a requerir inyecciones de insulina.



¿Consideráis adecuada esta redacción? características del texto, organización

Científicamente no correcta

Incongruencias... MAL ESTRUCTURADO

En la mayoría de los casos ~~diagnosticados~~ de diabetes mellitus tipo 2, el ~~tratamiento no farmacológico~~ será suficiente para mantener controlados los niveles de glucemia aunque el médico podrá prescribir también algún medicamento oral que ayude a reducir la hiperglucemia o a sensibilizar ~~el cuerpo~~ a la acción de la insulina. En el manejo de la diabetes mellitus tipo 2, si tras un periodo de al menos 3-6 meses con medidas no farmacológicas no se consigue un adecuado control glucémico, se debe plantear tratamiento farmacológico. En algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 pueden llegar a requerir inyecciones de insulina

Información INNECESARIA

Léxico COMPLEJO-INADECUADO

Legible

Analizador de legibilidad de texto

Szigriszt-Pazos 34.49 árido

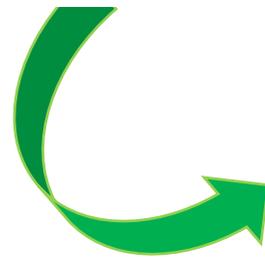
INFLESZ 34.49 muy difícil



¿Consideráis adecuada esta redacción?... características del texto, organización

Al principio de la enfermedad, en la mayoría de los casos diagnosticados de diabetes mellitus tipo 2, para mantener controlado el azúcar en sangre los niveles de glucemia, no serán necesarios fármacos, sólo el tratamiento no farmacológico cambiar los hábitos de alimentación y realizar ejercicio de forma regular aunque el médico podrá prescribir también algún medicamento oral que ayude a reducir la hiperglucemia o a sensibilizar el cuerpo a la acción de la insulina. En el manejo de la diabetes mellitus tipo 2, si tras un periodo de al menos 3-6 meses con estas medidas no farmacológicas no se consigue un adecuado control del azúcar glucémico, se debe plantear tratamiento farmacológico habrá que incluir fármacos. Generalmente, se recetarán fármacos que se toman por la boca, pero en algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 pueden llegar a necesitar requerir inyecciones de insulina (pinchada).

Rojo → Información nueva “necesaria”
Celeste → Información retirada
Rosa → Información reestructurada
Amarillo → Cambios



Al principio de la enfermedad, en la mayoría de los casos de diabetes tipo 2, para mantener controlado el azúcar en sangre, no serán necesarios los fármacos, solo cambiar los hábitos de alimentación y realizar ejercicio de forma regular. Si tras 3-6 meses con estas medidas no se consigue un adecuado control del azúcar, habrá que incluir fármacos. Generalmente, el médico recetará fármacos que se toman por vía oral (por la boca), pero en algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 podrán llegar a necesitar inyecciones de insulina (pinchada).



Legibilidad del texto		
índice	valor	dificultad
Szigriszt-Pazos	60.57	normal
INFLESZ	60.57	normal



¿Qué requisitos deben cumplir los TEXTOS?

- Lenguaje: **objetivo, sencillo, claro, conciso y cercano.**
 - Tiempo verbal **“presente”**
 - Voz **activa**
 - Utilizar frases **positivas.**
 - **Frases cortas** (no más de 10 palabras)
 - Incluir sólo **información necesaria.**
 - Conceptos matemáticos sencillos (porcentajes)
 - Dar **EJEMPLOS PRÁCTICOS**
 - **La información orden, de lo sencillo a lo complejo.**
- 

- Requisitos **contrarios** a los “adecuados”:
 - Lenguaje subjetivo
 - Tiempos imperativos, compuestos...
 - Voz pasiva
 - Frases en negativo.
 - Frases compuestas y complejas
 - Información redundante y excesiva
 - Conceptos matemáticos complejos
 - Expresiones alarmantes.
 - Abreviaturas / Acrónimos... científicos y no científicos
 - Tecnicismos.
 - Anglicismos (sólo cuando no haya traducción)
- 



“Comprobación de la legibilidad”

Legible

Contacto

<https://legible.es/>

Analizador de legibilidad de texto

Averigua si un texto castellano es fácil de leer con esta herramienta. Pega o teclea tu texto o la URL y pulsa el botón «Analizar»:

Texto o dirección web (URL):

Al principio de la enfermedad, en la mayoría de los casos de diabetes tipo 2, para mantener controlado el azúcar en sangre, no serán necesarios los fármacos, solo cambiar los hábitos de alimentación y realizar ejercicio de forma regular. Si tras 3-6 meses con estas medidas no se consigue un adecuado control del azúcar, habrá que incluir fármacos. Generalmente, el médico recetará fármacos que se toman por vía oral (por la boca), pero en algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 podrán llegar a necesitar inyecciones de insulina (pinchada).

Borrar

Analizar

Legibilidad del texto		
índice	valor	dificultad
Fernández Huerta	65.45	normal
Gutiérrez	41.07	normal
Szigriszt-Pazos	60.57	normal
INFLESZ	60.57	normal
legibilidad μ	63.89	adecuado



Más cálculos:

- Nivel de grado (Crawford): 5.5 (años de escuela necesarios para entenderlo).



Grupo Pacientes y Ciudadanía

Legibilidad OK:

- Escala de INFLESZ: ≥ 55
- Índice de Szigriszt-Pazos: ≥ 50

Legibilidad = NORMAL o más sencilla

... Nivel de grado Crawford ≤ 6 años de estudios (≤ 12 años de edad; $\leq 6^{\circ}$ Primaria):

- Es decir, personas ≤ 6 años de estudios podrán comprender la información



Grupo Pacientes y Ciudadanía



“OBJETIVO” → Bases sobre el Alzheimer: ¿Qué es? ¿Causas? ¿Tratamiento?

No se conocen las causas del Alzheimer. En el cerebro de las personas afectadas se producen dos tipos de lesiones neurodegenerativas muy características: la acumulación de placas de

- Nivel de grado (Crawford): 6.4 (años de escuela necesarios para entenderlo).

Legibilidad del texto		
índice	valor	dificultad
Fernández Huerta	54.59	algo difícil
Gutiérrez	37.52	normal
Szigriszt-Pazos	49.37	bastante difícil
INFLESZ	49.37	algo difícil
legibilidad μ	45.33	difícil

Todavía no se conocen las causas de esta enfermedad.

profibrilares de proteína Tau. primeras lesiones, típicamente, se inician en una región del cerebro denominada hipocampo, cuyo correcto funcionamiento es crucial para la formación de nuevas memorias y el aprendizaje. Desde ahí las lesiones se extienden progresivamente a otras áreas del cerebro. **Estos daños pueden haberse iniciado hasta 15 o 20 años antes de la aparición de los**

primeros síntomas. Es la fase que se conoce como **fase preclínica.** Esto ha llevado a entender el Alzheimer como una enfermedad cerebral con una larga etapa sin síntomas, seguida por un progresivo deterioro cognitivo que, finalmente, desemboca en una demencia.

Por ahora todavía **no contamos con un tratamiento que pueda prevenir el Alzheimer o detener su curso.** Contamos, eso sí, con medicamentos que pueden ayudarnos a paliar algunos síntomas y mejorar la calidad de vida de los afectados. Estos tratamientos suelen ser particularmente útiles durante los primeros años de la enfermedad. Su efectividad va disminuyendo con la progresión de la enfermedad a fases avanzadas.

¿Crees que es adecuado para conseguir SU OBJETIVO “informativo” en población general?

¿Cómo podríamos mejorarlo?



No se conocen las causas del Alzheimer. En el cerebro de las personas afectadas se producen dos tipos de lesiones **neurodegenerativas** muy características: **la acumulación de placas de proteína beta-amiloide y de ovillos neurofibrilares de proteína Tau.**

INNECESARIO y DIFÍCIL

INNECESARIO y COMPLICA LECTURA

Las primeras lesiones, **típicamente**, se inician en una **región** del cerebro **denominada** hipocampo, cuyo correcto funcionamiento es crucial para la formación de nuevas memorias y el aprendizaje. Desde ahí las lesiones se extienden **progresivamente** a otras áreas del cerebro. **Estos daños pueden haberse iniciado hasta 15 o 20 años antes de la aparición de los primeros síntomas.** Es la fase que se conoce como **fase preclínica.** **Esto ha llevado a entender** el Alzheimer **como** una enfermedad **cerebral** con una larga etapa sin síntomas, seguida por un **progresivo deterioro cognitivo** que, finalmente, **desemboca** en una demencia.

LEXICO INNADECUADO

Por ahora todavía no contamos con un tratamiento que pueda prevenir el Alzheimer o detener su curso. Contamos, eso sí, con medicamentos que pueden ayudarnos a paliar algunos síntomas y mejorar la calidad de vida de los **afectados.** Estos tratamientos suelen ser **particularmente** útiles durante los primeros años de la enfermedad. **Su efectividad va disminuyendo** con la progresión de la enfermedad a fases avanzadas.

- Nivel de grado (Crawford): 6.4 (años de escuela necesarios para entenderlo).

No se conocen las causas del Alzheimer. En el cerebro de las personas afectadas se producen dos tipos de lesiones muy características.

Las primeras lesiones se inician en una **zona** del cerebro que **se llama** hipocampo, cuyo correcto funcionamiento es crucial la formación de nuevas memorias y el aprendizaje. Desde ahí las lesiones se extienden a otras áreas del cerebro. **Estos daños pueden haberse iniciado hasta 15 o 20 años antes de la aparición de los primeros síntomas.** Es la fase que se conoce como **fase preclínica.** **Es decir,** el Alzheimer **es** una enfermedad **del cerebro** que **empieza** con una larga etapa sin síntomas, seguida por un deterioro **mental** progresivo y que finalmente **produce demencia.**

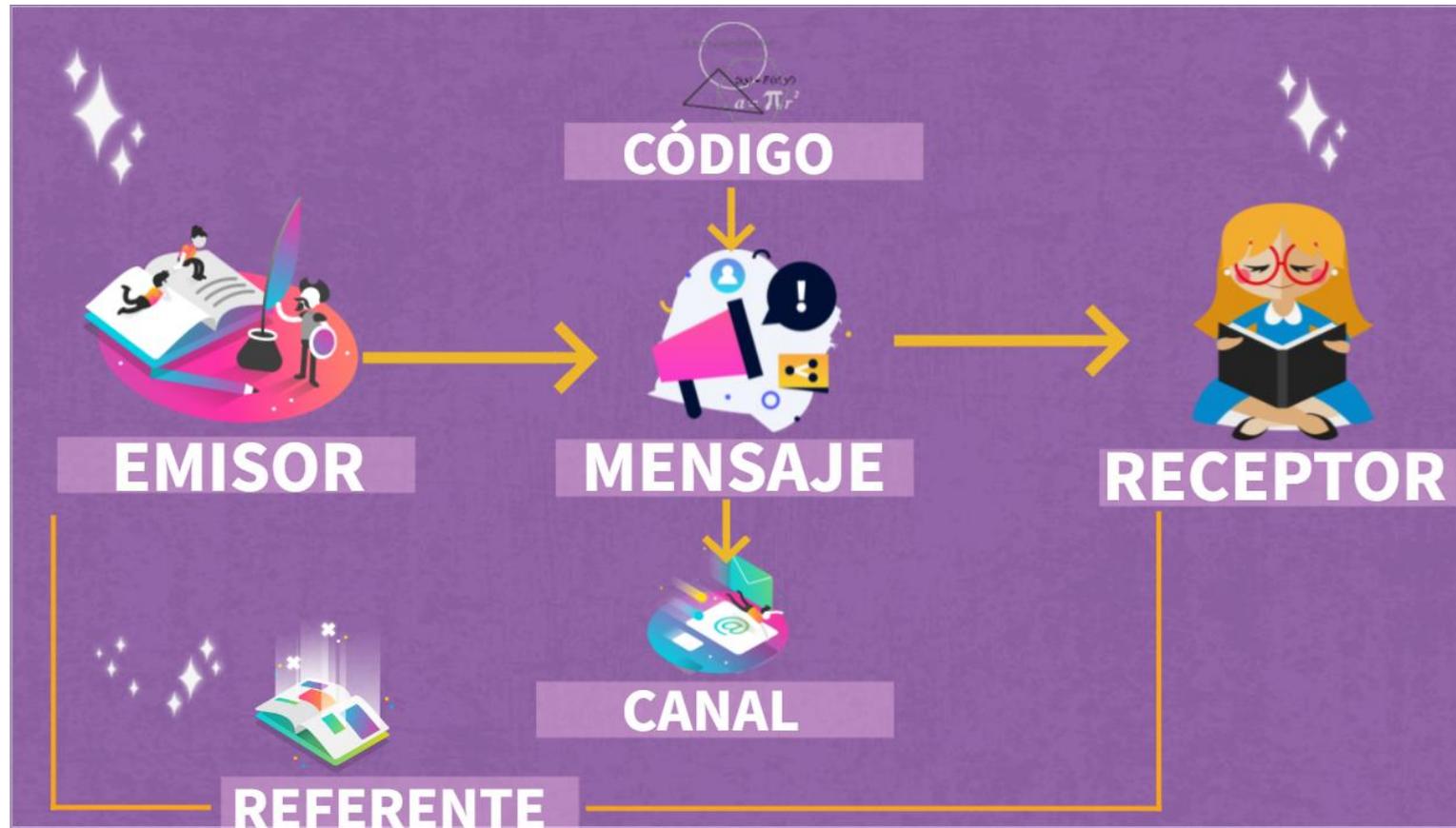
Por ahora todavía no contamos con un tratamiento que pueda prevenir el Alzheimer o detener su curso. Contamos, eso sí, con medicamentos que pueden ayudarnos a **paliar** algunos síntomas y mejorar la calidad de vida de los **pacientes.** Estos tratamientos suelen ser particularmente útiles durante los primeros años de la enfermedad. **Su efecto disminuye** con la progresión de la enfermedad a fases avanzadas.

Szigriszt-Pazos	59.7	normal
INFLESZ	59.7	normal

- Nivel de grado (Crawford): 5.6 (años de escuela necesarios para entenderlo).



La comunicación





Qué hay que tener en mente al añadir información visual

Aspectos que
recomendamos



Imágenes que
den/complementen información.



Autoexplicativa y universal



Emplear imágenes éticas*

Aspectos obligado
cumplimiento



Respetar los derechos de autor de
las imágenes



Respetar la simbología que
maneja “tu publico”



¿Qué piensas de esta Imagen?





ÉTICA



NO USAR Imágenes que puedan herir sensibilidades, que induzcan a engaño o contribuyan a perpetuar estereotipos racistas, sexistas o de cualquier otro tipo.

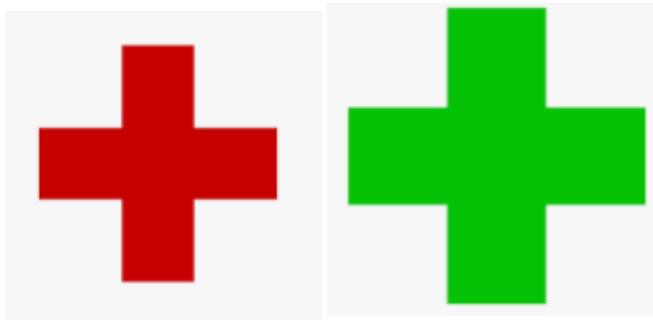


La universalidad de las imágenes

Icono



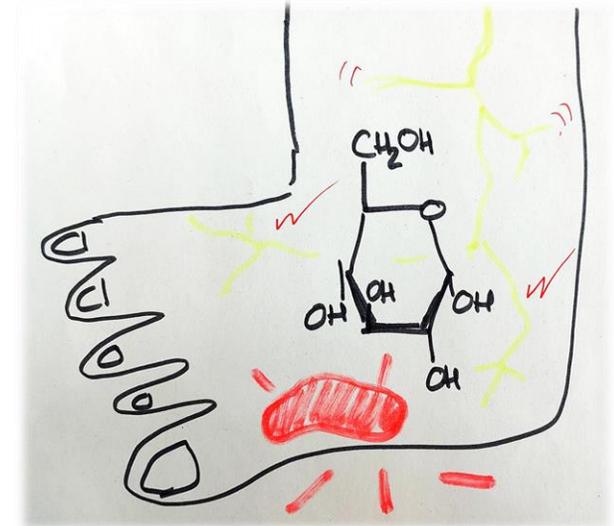
Símbolo



Pictograma



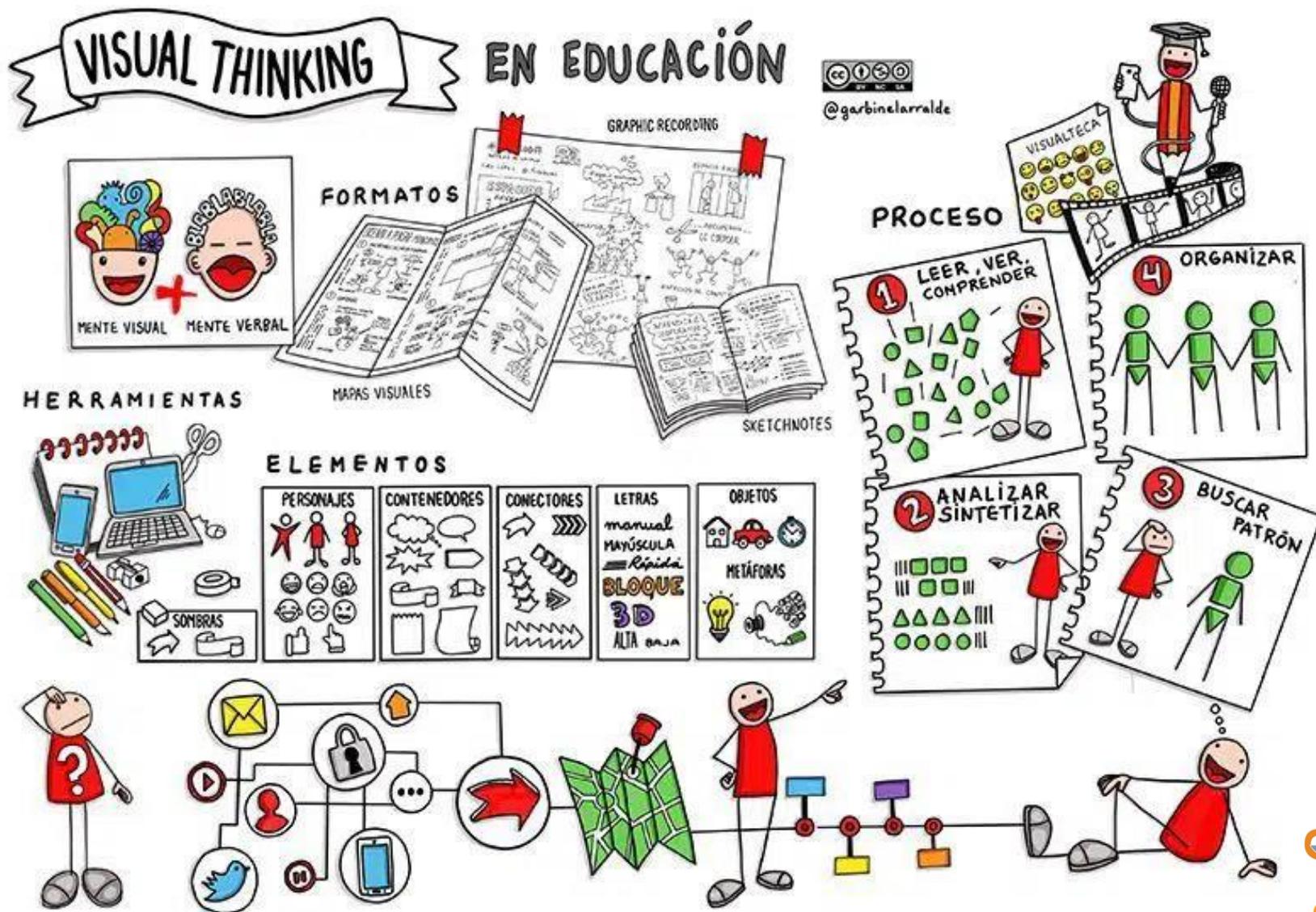
Ideograma



Informativa y autoexplicativa



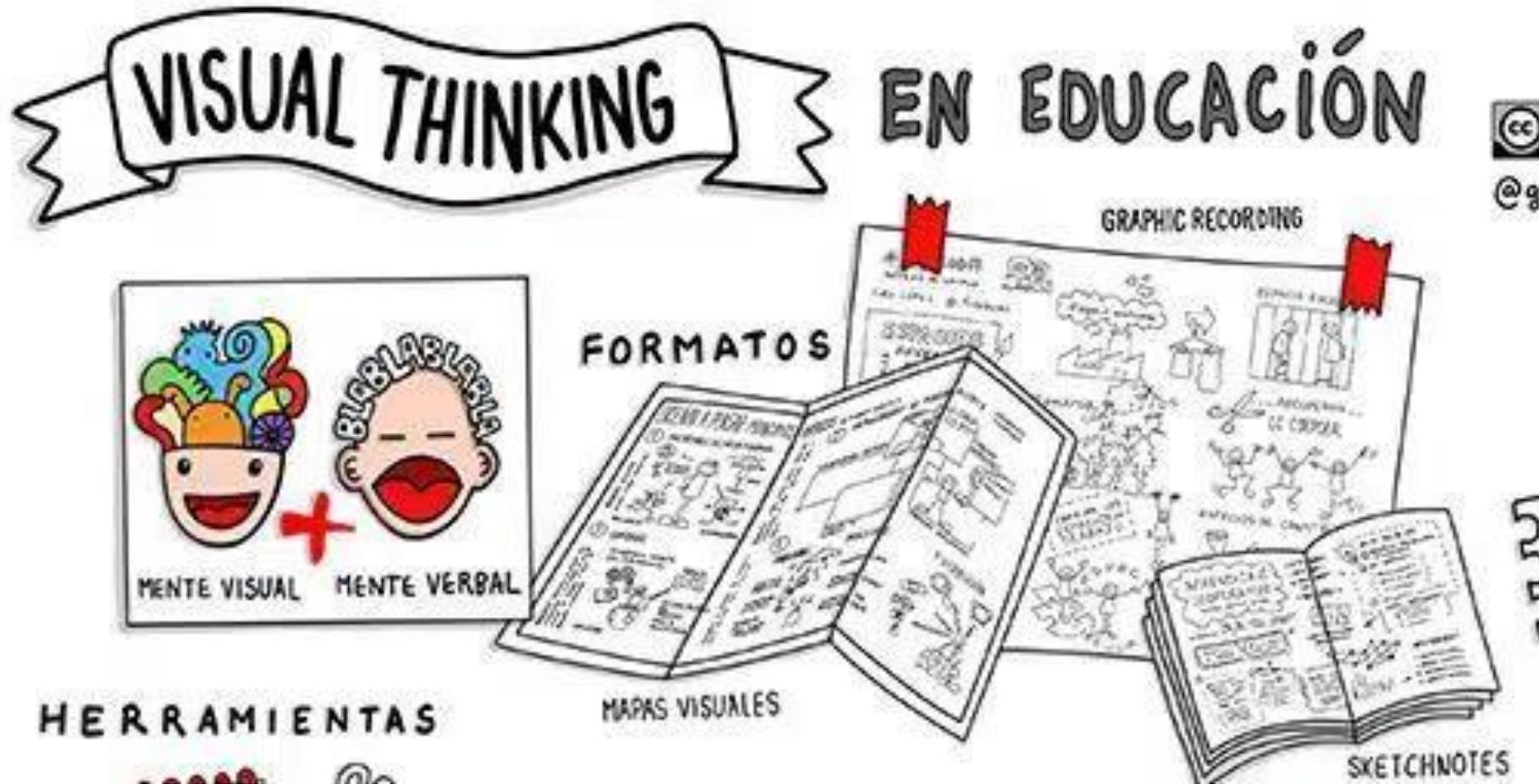
Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión



@garbinelarralde



Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión





Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión

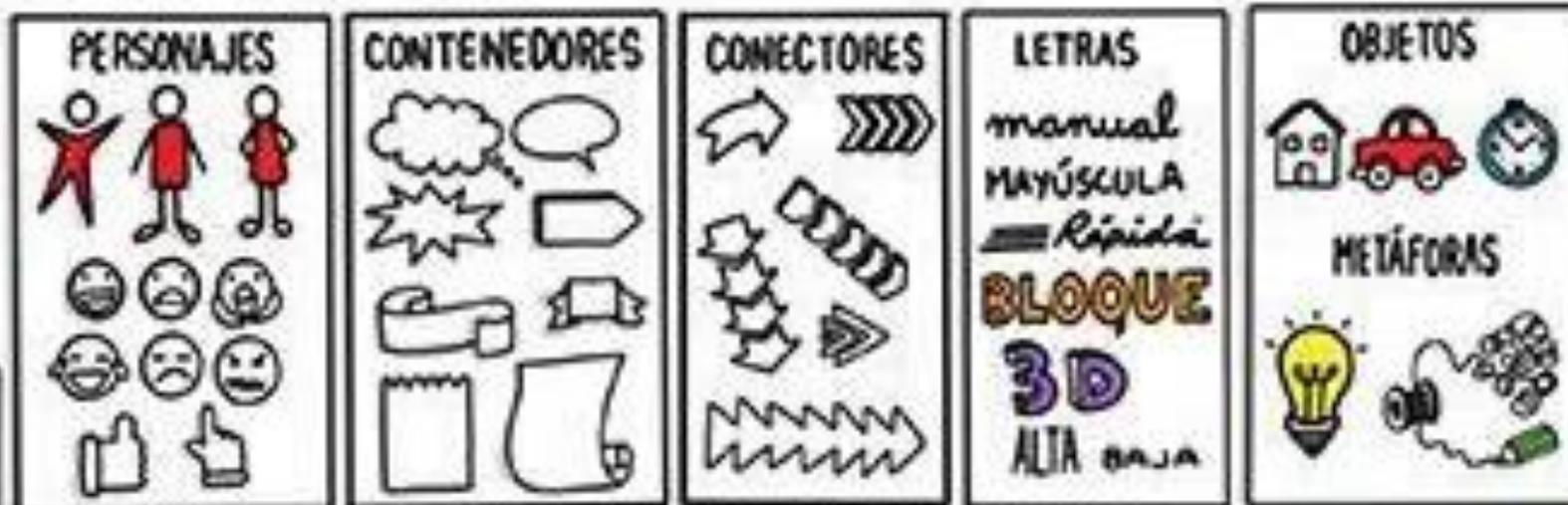
HERRAMIENTAS



MAPAS VISUALES

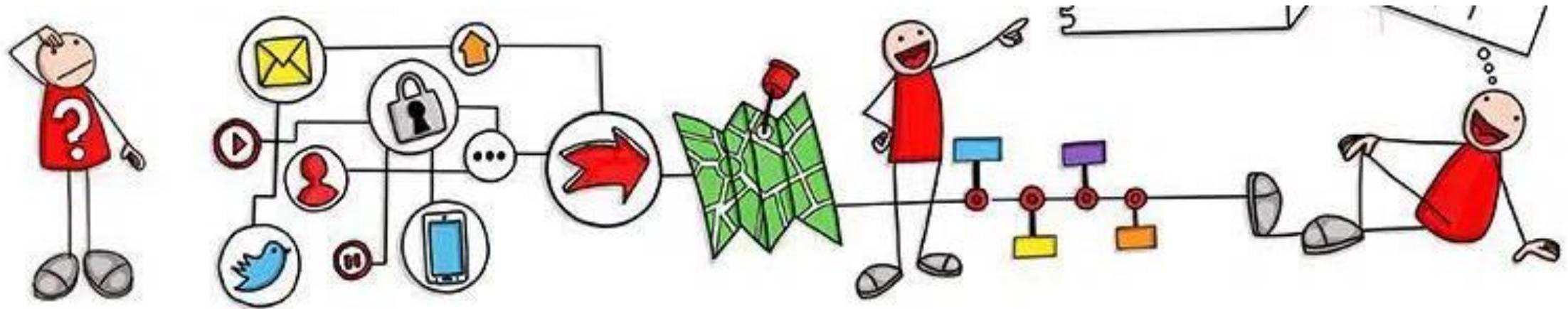
SKETCHNOTES

ELEMENTOS





Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión



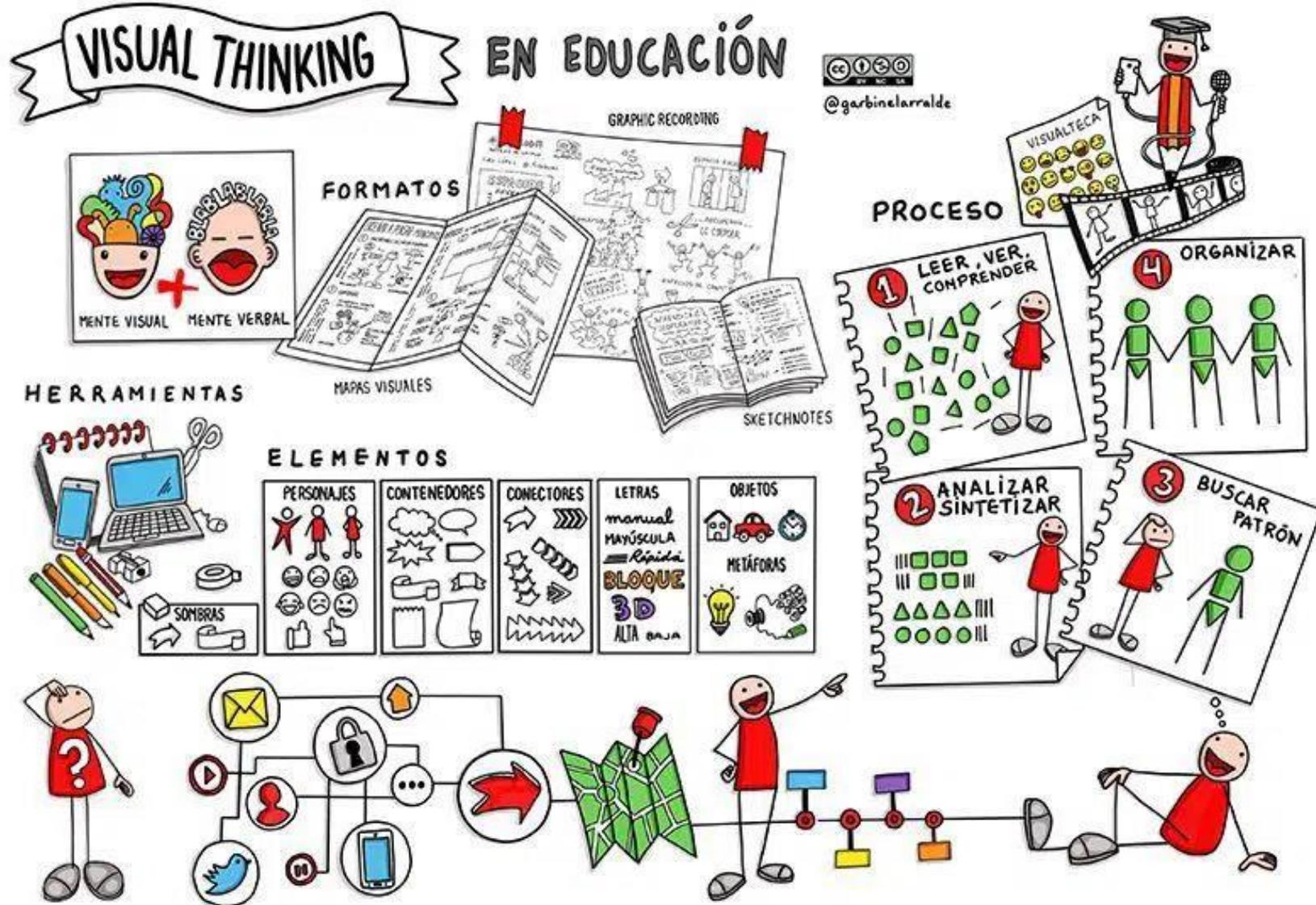


Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión





Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión





Respeta la legalidad



Uso del pensamiento visual para mejorar comprensión

VISUAL THINKING EN EDUCACIÓN

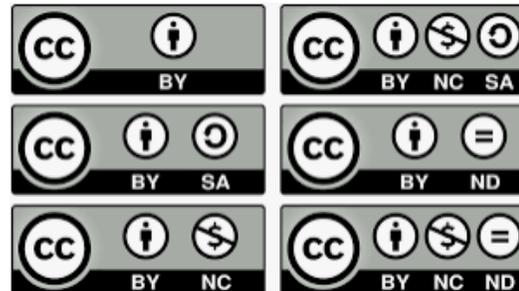
FORMATOS: MENTE VISUAL + MENTE VERBAL, MAPAS VISUALES, SKETCHNOTES, GRAPHIC RECORDING

PROCESO: 1. LEER, VER, COMPRENDER; 2. ANALIZAR, SINTETIZAR; 3. BUSCAR PATRÓN; 4. ORGANIZAR

HERRAMIENTAS: SOFOS, SMARTBOARD, TABLET, LAPTOP, PAPER, PENCILS

ELEMENTOS: PERSONALES, CONTENEDORES, CONEXIONES, LETRAS, OBJETOS, manual, manualita, BLOQUE, 3D, ALIA, ANA, PÉRFUMS, PIÉFUMS

Visual thinking en educación
by @garbinelarralde





¿Qué os parece esto?



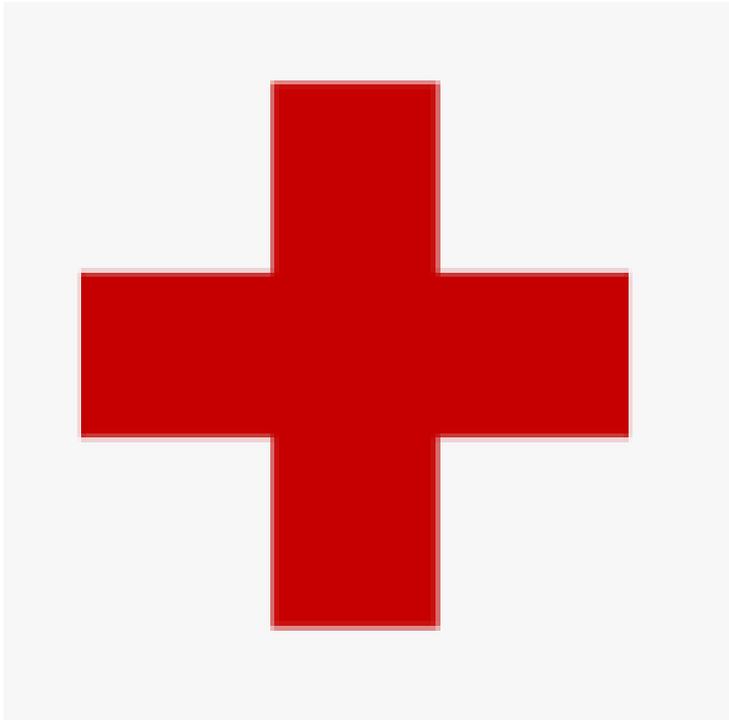


¿Qué os parece esto?





¿Qué os parece esto?





¿Qué os parece esto?

El emblema de la

**Cruz Roja,
Media Luna Roja y
Cristal Rojo**



son símbolos

universales de humanidad

**y son utilizados en tiempos de
guerra, desastres naturales y
en tiempos de paz.**

FEDERACIÓN



INTERNACIONAL



¿Os acordáis de este texto...?



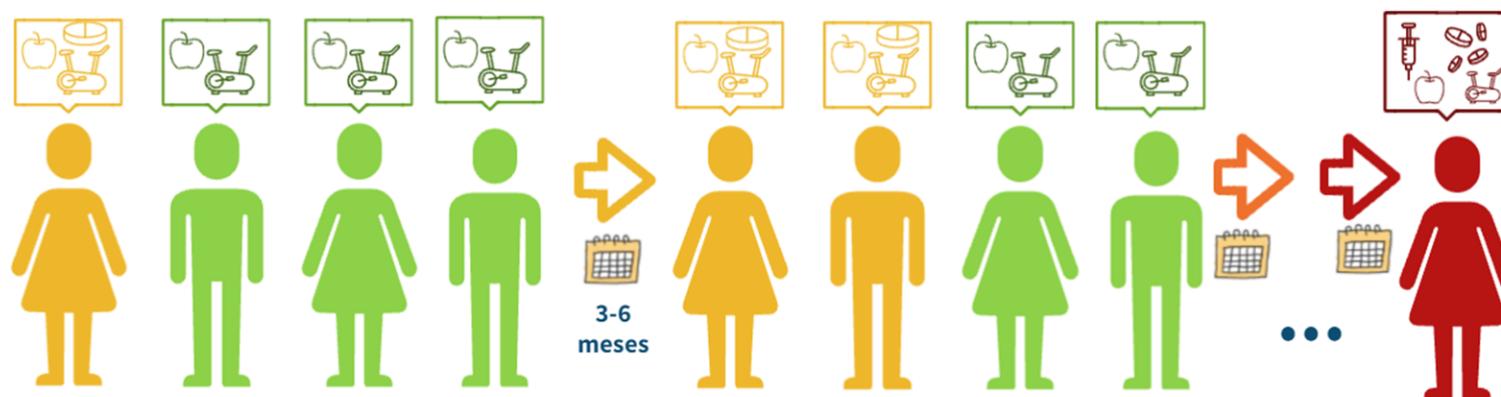
Al principio de la enfermedad, en la mayoría de los casos de diabetes tipo 2, para mantener controlado el azúcar en sangre, no serán necesarios los fármacos, solo cambiar los hábitos de alimentación y realizar ejercicio de forma regular. Si tras 3-6 meses con estas medidas no se consigue un adecuado control del azúcar, habrá que incluir fármacos. Generalmente, el médico recetará fármacos que se toman por vía oral (por la boca), pero en algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 podrán llegar a necesitar inyecciones de insulina (pinchada).

... ¿crees que el resultado que persigue el autor podría haberse mejorado incorporando imágenes?



Al principio de la enfermedad, en la mayoría de los casos de diabetes tipo 2, para mantener controlado el azúcar en sangre, no serán necesarios los fármacos, solo cambiar los hábitos de alimentación y realizar ejercicio de forma regular. Si tras 3-6 meses con estas medidas no se consigue un adecuado control del azúcar, habrá que incluir fármacos. Generalmente, el médico recetará fármacos que se toman por vía oral (por la boca), pero en algunos casos, las personas con diabetes tipo 2 podrán llegar a necesitar inyecciones de insulina (pinchada).

El tratamiento de la diabetes tipo 2

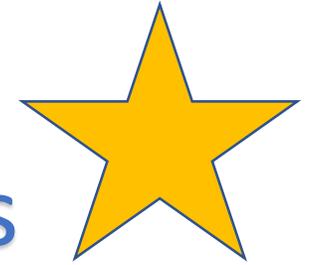


Evolución de la enfermedad



Tipos de comunicación

Infografías



Entradas en RRSS



Blog



Al finalizar la Segunda Guerra Mundial muchos niños se habían quedado sin hogar y vivían en instituciones que les aseguraban las necesidades básicas de cuidado, como la alimentación y la higiene. Con el tiempo se empezó a observar que si estos niños carecían de un vínculo afectivo con un cuidador podían desarrollar dificultades en el futuro, sobre todo en las relaciones sociales.

Debido a estos hallazgos, la Organización de las Naciones Unidas encargó al psiquiatra John Bowlby un informe que tituló *privación materna* y que dio paso a investigaciones posteriores que se cristalizaron en lo que se conoce como

Libros documentos largos



La ropa de bebé: grande, por favor

Cuando se tiene el primer hijo, incluso a veces el segundo, se suele caer en la trampa de comprarle ropa que en ese momento le queda bien, es decir, ajustadita. Sin embargo, los recién nacidos crecen y engordan a un ritmo vertiginoso, por lo que es recomendable que la ropa elegida para los primeros meses sea de alguna talla por encima de lo que les toca en ese momento para que no se les quede pequeña en lo que dura un teledía.



Tu farmacéutico del centro de salud te ayuda SEFAP

¿CÓMO GUARDO MIS MEDICAMENTOS?

Su caja y su prospecto te explican cómo conservarlos: ¡Consúltalos!

¡CONSERVALOS EN SU EMBALAJE ORIGINAL!

Normalmente a temperatura ambiente: 15 - 25°C

Este símbolo ☼, en la esquina de la caja indica guardar en nevera: 2-8°C

¿A QUÉ TEMPERATURA?

¿DE QUÉ DEBO PROTEGERLOS?

Humedad

Calor

Luz directa

¡REVISAS LAS FECHAS DE CADUCIDAD!

¿DÓNDE NO DEBO GUARDARLOS?

Cocina

Baño

Al alcance de niños

¡CONSULTA EL PROSPECTO Y SI TIENES DUDAS, ¡CONSULTA A TU FARMACÉUTICO!

Bibliografía: No ha precisado. Última revisión: 04/2021. Transcurridos 3 años la información podría estar desactualizada. Para consultas o información sobre conflictos de intereses: pacientes@sefap.org. Atribuciones imágenes: Las imágenes incluidas pertenecen a recursos de Genialty (R). Autores: L.Alonso Fito (SEFAP), B.Basagotti Carreño (SEFAP), C.Casado Reina (SEFAP). Revisión interna: B.Benitez García (SEFAP).

Documento dirigido a la ciudadanía. Más información sobre medicamentos en www.sefap.org/ciudadania

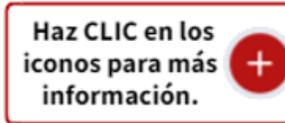


INFOGRAFÍAS-SEFAP

“Estructura”: 3 características básicas

1. Lenguaje mixto: “Texto-Imágenes” → Proporción adecuada.

2. Interactividad → SÓLO información adicional.



3. Ordenar **ACTIVAMENTE** la lectura

• “Lectura digital”:

- 1º → 2º ↓
- Inicio = cualquier parte.

• Guiar la lectura:

- Orden concreto → Números, flechas...
- Da igual el orden de lectura → Diseños con información no jerárquica.
- Enfatizar: ¡Utiliza el “aire”! (espacios vacíos).

SEFAP Grupo Pacientes y Ciudadanía		
SEFAP	PNT DE ELABORACIÓN DE INFOGRAFÍAS PARA PACIENTES Y CIUDADANÍA	Número de páginas: 45 © 09/21
Grupo Pacientes y Ciudadanía	PNT relacionados: PNT/GEN/CAL/Elaboración_PNTs-PNT/GEN/LEG/Creative_Commons PNT/INF/LEG/Folleto_Leeva PNT/INF/CAL/Gestión_Documental	PNT/INF/CAL/Elaboración Infografías.V02.00
Índice 01		
1. OBJETIVO		3
2. RESPONSABILIDAD DE APLICACIÓN Y ALCANCE		3
3. DEFINICIONES		3
4. DESCRIPCIÓN		8
4.1 ESTRUCTURA Y DISEÑO:		8
4.1.1 Estructura:		8
4.1.1.1 Contenidos obligatorios		8
4.1.1.2 Contenidos recomendados		11
4.1.1.3 Contenidos opcionales		11
4.1.1.4 Contenidos prohibidos		12
4.1.2 Diseño gráfico:		12
4.1.2.1 Programa Genially:		14
4.1.2.1.1 Estructura en programa Genially		14
4.1.2.1.2 Gestión de documentación en programa Genially		15
4.1.2.2 Programa power point:		16
4.1.2.2.1 Estructura en programa powerpoint		16
4.1.2.2.2 Gestión de documento en programa powerpoint		16
4.2 IMÁGENES:		18
4.2.1 Características de las imágenes		18
4.2.2 Imágenes expresamente prohibidas en las infografías		20
4.2.3 Fuentes de imágenes (Buscadores / banco público de imágenes)		21
4.2.4 Gestión de imágenes según los derechos de autor		21
4.3 LENGUAJE Y ESTILO:		23



Tu farmacéutico del centro de salud te ayuda



¿CÓMO GUARDO MIS MEDICAMENTOS?

Su caja y su prospecto te explican cómo conservarlos: ¡Consúltalos!



+ LEER MÁS

¡CONSERVALOS
EN SU
EMBALAJE ORIGINAL!



Normalmente a
temperatura
ambiente:
15 - 25°C

Este símbolo ❄️, en la
esquina de la caja
indica guardar en
nevera: 2-8 °C

¿A QUÉ
TEMPERATURA?

¡Ojo!, ¡después de
abrir el envase
puede cambiar
cómo guardarlos!

¿DE QUÉ DEBO
PROTEGERLOS?



Humedad Calor Luz directa

¡REVISA LAS
FECHAS DE
CADUCIDAD!



Cocina



Baño

¿DÓNDE NO
DEBO
GUARDARLOS?



Al alcance de niños

Consulta el prospecto
y si tienes dudas,

¡CONSULTA A TU FARMACÉUTICO!

Bibliografía: No ha precisado.

Última revisión: 04/2021. Transcurridos 3 años la información podría estar desactualizada.

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:
pacientes@sefap.org

Atribuciones imágenes: Las imágenes incluidas pertenecen a recursos de Genially (R).

Autores: L.Alonso Fito (SEFAP), B.Basagoiti Carreño (SEFAP), C.Casado Reina (SEFAP)

Revisión interna: B.Benítez García (SEFAP)

Documento dirigido a la ciudadanía. Más información sobre medicamentos en www.sefap.org/ciudadania





Tu farmacéutico del centro de salud te ayuda



LOS MEDICAMENTOS BIOSIMILARES SON EQUIVALENTES A SUS BIOLÓGICOS DE REFERENCIA



Los biosimilares son medicamentos biológicos equivalentes en seguridad, eficacia y calidad a su biológico de referencia



1

Los **medicamentos biológicos** se producen a partir de **organismos vivos**, a diferencia de los medicamentos tradicionales que se producen por síntesis química.

2

Cuando un medicamento biológico se comercializa por primera vez se conoce como "**biológico original o de referencia**".

3

Cuando **la patente** del biológico de referencia **finaliza**, otros laboratorios pueden desarrollar un nuevo medicamento equivalente al original.

4

El nuevo medicamento se llama "**biológico biosimilar**" y es **equivalente en calidad, seguridad y eficacia** al "**biológico de referencia**".

5

Este proceso mejora la competitividad del mercado y ayuda a la **sostenibilidad del sistema sanitario público**.

6

Algunos **ejemplos** de medicamentos biológicos utilizados en atención primaria son las **insulinas** y las **heparinas**.



MISMAS GARANTIAS

BIOLÓGICO DE REFERENCIA Y SUS BIOLÓGICOS BIOSIMILARES:

SEGURIDAD ✓

Mismo perfil de efectos adversos

EFICACIA ✓

Mismos beneficios para tu salud

CALIDAD ✓

Rigurosos controles que garantizan su calidad

Bibliografía:

¿Qué necesito saber sobre los medicamentos biosimilares?. Comisión Europea. https://www.ema.europa.eu/en/documents/leaflet/biosimilars-eu-information-guide-healthcare-professionals_es.pdf
¿Qué es un medicamento biosimilar? Asociación Española de Biosimilares (BioSim). <https://www.biosim.es/que-es-un-medicamento-biosimilar/>

Última revisión: Feb/2021. Transcurridos 3 años la información podría estar desactualizada.
Para consultas o información sobre conflictos de intereses: pacientes@sefap.org
Atribuciones de imágenes: Sin atribución de autoría.

Autores: J.Ramón García (SEFAP), E. Prieto Utiel (SEFAP), C.Casado Reina (SEFAP)
Revisión interna: B. Reques Sastre (SEFAP)





Tu farmacéutico del centro de salud te ayuda



MEDICAMENTOS Y CALOR "PARTE 2": SI HACE CALOR, ¿CÓMO PUEDEN AFECTARME MIS MEDICAMENTOS?



Los medicamentos pueden influir en cómo responde tu cuerpo al calor. El calor puede cambiar el efecto de algunos fármacos.

Haz CLIC en los iconos para más información.

¿Qué problemas pueden producir los medicamentos con el calor?



Agotamiento y deshidratación

Ejemplos: diuréticos o antiinflamatorios



Golpe de calor



Aumento de temperatura corporal

Ejemplos: Hormonas tiroideas o antidepresivos



Modificación del efecto de algunos fármacos

Ejemplos: digoxina o parche de fentanilo

¿Qué debo hacer para evitar los problemas de mi tratamiento con el calor?



Protégete del sol y el calor



Mantente hidratado



(Preferentemente agua)



Protege a los más vulnerables
(niños, personas de edad avanzada o enfermas)



Consulta a tu profesional sanitario de referencia

Bibliografía:
Información sobre el buen uso de los medicamentos en caso de ola de calor. Agencia Española del medicamento y Productos Sanitarios (AEMPS).

Medicamentos y calor. Sanidad de Castilla y León (Sacyl).

Última revisión: 06/2021 Transcurridos 3 años la información podría estar desactualizada
Para consultas o información sobre conflictos de intereses: pacientes@sefap.org
Atribuciones de imágenes:
-Tiredummy, fallendummy, hotdummy, patchdummy, sundummy, thirstydummy, oldyoungdummy by L.Alonso Fito (@khampaspe)

Autoras (por orden alfabético): L.Alonso Fito, (GPC, SEFAP), C. Casado Reina (GPC, SEFAP), A. Díez Alcántara (SEFAP)
Revisión interna: B. Reques Sastre (GPC, SEFAP)

Validado para pacientes y ciudadanía por: PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES





Cuando los fármacos sufren golpes de calor. A más de 25º pueden perder eficacia o llegar a ser tóxicos y provocar desde diarrea a delirios

NO LO MENDOCIA

La relación entre los fármacos y las altas temperaturas es delicada. La eficacia de los tratamientos en verano puede disminuir cualquier medicamento si este no está bien conservado. Las consecuencias de un leve o discreto efecto de calor de un principio activo pueden ser efectos en el cuerpo y sobre la enfermedad o, lo contrario, puede aumentar, con el consiguiente riesgo de toxicidad. Si se trata de un fármaco que fácilmente se degrada al exponerlos a los 30 grados, y los medicamentos deben estar siempre conservados entre los 15º y los 25º como máximo - 25º en algunos casos indicados - el problema será serio. En caso de tener que llevarlos de viaje, desde la Sociedad Española de Farmacología de Atención Primaria (SEFAP), aconsejamos varias precauciones. Cristina

casada, coordinadora del Grupo de Pacientes y Ciudadanía de SEFAP, recuerda que deben ser transportados en su envase original (una de las constantes erróneas frecuentes, sacarlos de sus cajas y meterlos en otros recipientes) y nunca dejarlos en el coche al sol o en el bolso al sol. «Es recomendable que los fármacos en una bolsa térmica o similar se guarden en un lugar fresco, ya que estar a altas de la temperatura exterior y acudir a la conservación, afecta. Los fármacos que necesitan frío tienen una indicación expresa. Al margen del transporte, cuando aconsejamos guardarlos en la cocina, es en el bote del error más frecuente, en la parte de la nevera». «A temperatura ambiente, en lugares secos y frescos, alejados de fuentes de calor y de luz directa es lo ideal», concluye. Si se encuentran, tener efectos por fármacos en el paciente».

Cómo debo conservar mis medicamentos

Algunos medicamentos deben guardarse entre

2-8°C

- NUNCA meter en el congelador
- No colocarlos en las paredes o la puerta de la nevera
- Evitar romper la cadena de frío

La mayoría de medicamentos se guardan entre

15-25°C

- Guardarlos en su envase
- No almacenarlos en la cocina o el baño
- Utilizar una nevera portátil para su transporte

Cómo pueden afectarme mis medicamentos si hace calor

Algunos síntomas

Tipos de medicamentos

1. AGOTAMIENTO Y DESHIDRATACIÓN



- Sudar mucho
- Calambres
- Mareos, náuseas

- Diuréticos
- Antiinflamatorios
- Antidepresivos

2. GOLPE DE CALOR



- Mucha sed
- Sequedad en la boca
- Piel seca

- Diuréticos
- Antiinflamatorios no esteroideos
- Antidepresivos

3. HIPERTERMIA



- Mareo
- Delirio
- Diarrea
- Temblores

- Neurolépticos
- Antidepresivos

4. MODIFICACIÓN DEL EFECTO



- Toxicidad (principal efecto secundario)

- Fármacos en parches
- Fármacos que aumentan su cantidad en la sangre por culpa de la deshidratación

FUENTE: SEFAP

GRÁFICO LIDIA CARVAJAL





Tu farmacéutico del centro de salud te ayuda



LA CAJA DE UN MEDICAMENTO ES MUCHO MÁS QUE UN ENVASE

Encontrarás mucha información que te puede ayudar a identificar tu medicamento, hacer un uso adecuado del mismo y conservarlo correctamente.

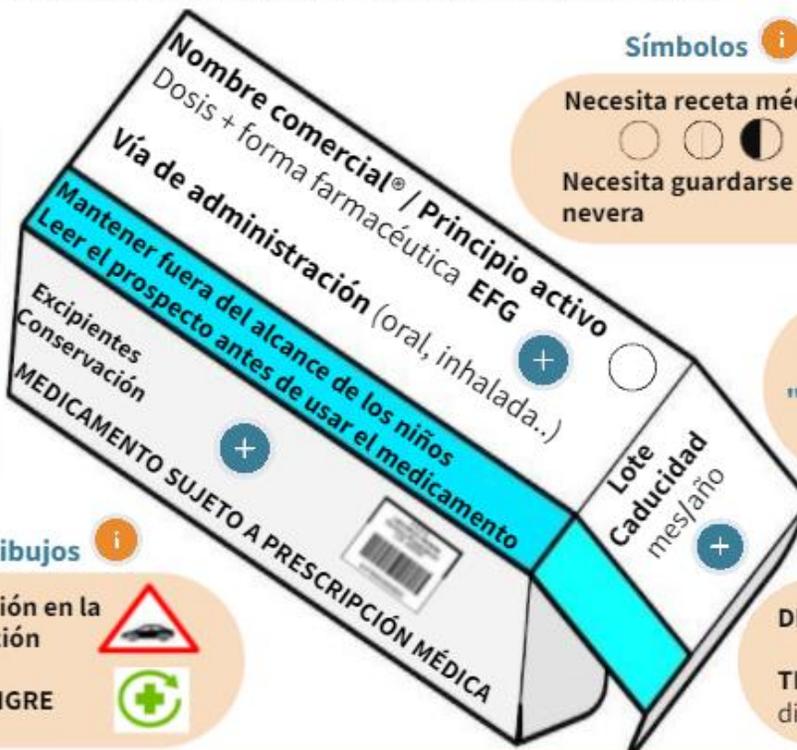


Principio activo

Sustancia activa que produce el efecto que se desea en el cuerpo.

Forma Farmacéutica

Los diferentes formatos que puede tener un medicamento: comprimido, pomada, colirio, parche, inhalador...



Símbolos

Necesita receta médica



Necesita guardarse en la nevera



Haz CLIC en los iconos para más información.

EFG: equivalente farmacéutico genérico
"Medicamento genérico"

Dibujos

Precaución en la conducción



Punto SIGRE



Siglas

DH Diagnóstico hospitalario

TLD Medicamentos de dispensación renovable

Bibliografía:
Información y simbología presente en los envases de los medicamentos.
Versión 2. Fecha de actualización: 31 de marzo de 2017. AEMPS.
Símbolos en los envases de medicamentos. ¿Sabes qué significan?:
SIGRE.
Cómo leer el envase de un medicamento. Ibotika. Osakidetza

Última revisión: 07/2021. Transcurridos 3 años la información podría estar desactualizada.
Para consultas o información sobre conflictos de intereses: pacientes@sefap.org

Autores (por orden alfabético de apellido): C. Casal Llorente (GPC SEFAP), C. Mozo Avellanod (GPCSEFAP), B. Roques Sastre (GPC SEFAP)
Revisión interna: J.M. González de la Peña Puerta (GPC, SEFAP)

Validado para pacientes y ciudadanía por





Estimado señor:

Me gustan las palabras, me gustan las palabras gordas y mantecosas, como moco, bajeza, glutinoso, adulador. Me gustan las palabras solemnes, angulosas y chirriantes, como mojigato, cascarrabias, pecuniario, despedida. Me gustan las palabras espurias, en blanco y negro, como funerario, liquidar, tonsorial. Me gustan las palabras suaves con “B”, como Bengalí, bravura, con “V” como verbo. Me gustan las palabras crujientes, quebradizas y frágiles, como ,grapa. Me gustan las palabras hoscas, mal encaradas y con el ceño fruncido, como gruñón, malhumorado, escondido, fulminante, rastrero. Me gustan las expresiones ¡oh cielos!, dios mío, y otras como, gentil, horrible. Me gustan las palabras elegantes y floridas, como estibador, peregrinar, elíseo, halación. Me gustan las palabras agusanadas, inquietas y harinosas, como gatear, grasa, chillar, gotear. Me gustan las palabras risueñas y alegres, como remolino, gorgoteo, burbuja y eructo.

Me gusta más la palabra guionista que redactor publicitario, así que decidí dejar mi trabajo en una agencia de publicidad de Nueva York y probar suerte en Hollywood, pero antes de dar el paso me fui a Europa a pasar un año de estudio, contemplación y travesuras.

Acabo de volver y me siguen gustando las palabras.

¿Puedo tener algunas contigo?

*Roberto Pirosh
Avenida Madison 385
Habitación 610*



¿Puedo tener algunas contigo?

Infografías



Intervenciones en Medios de Comunicaciones



Cursos



MINISTERIO DE
SANIDAD

Comisión Permanente de
Farmacia

1

SALUD COMUNITARIA

2

PLAN DE OPTIMIZACIÓN DE LA UTILIZACIÓN DE ANALGÉSICOS OPIOIDES EN DOLOR CRÓNICO NO ONCOLÓGICO EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD

Participación en otros Grupos de trabajo

Revisores externos



MINISTERIO DE SANIDAD

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD

Dirección General de Cartera Común de Servicios del SNS y Farmacia

PROPUESTA DE CONTENIDO FORMATIVO SOBRE AUTOMEDICACIÓN

DIRIGIDO A LA CIUDADANÍA



Grupo Pacientes y Ciudadanía





tengo un
buen plan
¿te apuntas

pacientes.sefap@gmail.com

¿Te apuntas?

