

ANSIOLÍTICOS

Trastornos de ansiedad

Controlan los síntomas de la ansiedad. Es recomendable usarlos en adultos junto con tratamiento psicoterapéutico.

No se pueden consumir sin receta, los tiene que indicar siempre el personal médico, y no están recomendados en la infancia o adoles-

cencia ya que en estas edades es mejor la psicoterapia.

Existen sustancias ansiolíticas en la naturaleza, que son remedios caseros muy aconsejables como alternativas a la medicación: valeriana, tila...



Inflamación ANTI-INFLAMATORIOS (no esteroides)

Reducen la inflamación que nuestro propio cuerpo está desarrollando como un mecanismo de defensa ante un factor agresivo. También calman el dolor e incluso algunos bajan la fiebre.

Te los debe recetar el personal médico y no deben administrarse a niños muy pequeños o a personas mayores para bajar la fiebre.

Las inflamaciones se producen por unas sustancias, almacenadas en las células, llamadas prostaglandinas, que también sirven para proteger a distintos órganos de nuestro cuerpo. Los antiinflamatorios actuarán sobre ellas, por tanto, si te automedicas es peligroso, pues puede interferir de forma inadecuada en la acción normal de estas sustancias.

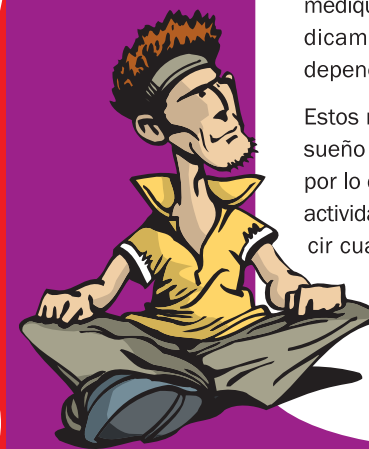
RELAJANTES MUSCULARES

Contracturas musculares

Reducen las contracturas musculares y el dolor de espalda.

Hay que usarlos con receta médica, comenzado su administración por la noche a bajas dosis. No es bueno que te automediques, pues este tipo de medicamentos crean fácilmente dependencia.

Estos medicamentos provocan sueño y disminuyen los reflejos por lo que no se deben realizar actividades peligrosas, ni conducir cuando se están tomando. Tampoco se debe consumir alcohol.



Tila (flor del tilo): Se utiliza principalmente para relajar y calmar los nervios. También es buena para el tratamiento de la gripe al provocar sudoración, y para aliviar el dolor de estómago y cabeza.

Orégano: Es bueno para aliviar la tos, los resfriados o las afecciones respiratorias. Además, tiene propiedades digestivas y calma los dolores musculares.

Cola de caballo: Se utiliza para eliminar líquidos a través de las vías urinarias. Tiene propiedades antihemorrágicas, cuando se sangra por la nariz o hay sangre en la orina, y también sirve para mejorar la piel, el cabello y las uñas.

Manzanilla: Es muy buena para tomarla después de una comida difícil de digerir. También disminuye la tensión muscular y combate los dolores provocados por el ejercicio intenso o las malas posturas.



Nuestras abuelas las usaban habitualmente. Podéis preguntarles también a ellas, os dirán los lugares donde las encontraréis.

Hierba Luisa: Es muy eficaz para las malas digestiones, el dolor de estómago o tripa y además, debido a su poder tranquilizante, para las palpitaciones o vértigos en estados de nervios o ansiedad.

Algunas plantas o flores medicinales que se dan en la Comarca de la Sidra

JÓVENES Y
MEDICAMENTOS

JÓVENES Y MEDICAMENTOS

Todas las personas, en algunos momentos de nuestras vidas, consumimos medicamentos, bien sean recetados por el personal médico o adquiridos directamente en una farmacia. Sin embargo, no siempre los utilizamos adecuadamente y en vez de curarnos pueden hacernos mucho daño.

Con esta publicación, os queremos proporcionar una breve información sobre los medicamentos de uso más frecuente. También sobre algunas de las flores y plantas medicinales, que se dan en los prados de la Comarca de la Sidra y que en algunos casos pueden ser unas buenas alternativas a la medicación.



ANALGÉSICOS

Resfriado, dolor de cabeza



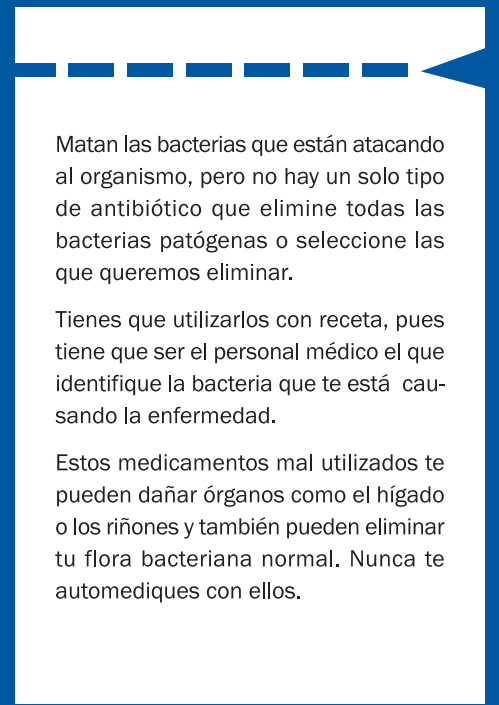
Alivian el dolor y también bajan la fiebre, pero no curan la enfermedad.

Puedes comprar estos medicamentos en una farmacia, sin receta, pero si tienes un dolor desconocido o repentino siempre es mejor que vayas a tu centro de salud.

El analgésico más sencillo es el paracetamol, por eso es el más indicado para tenerlo en el botiquín.

ANTIBIÓTICOS

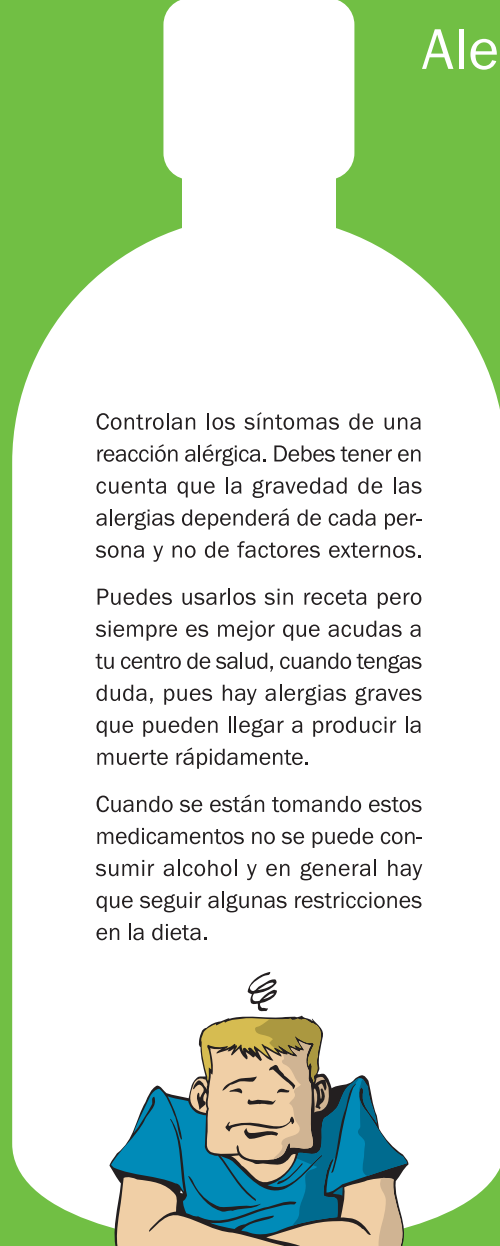
Infección



Matan las bacterias que están atacando al organismo, pero no hay un solo tipo de antibiótico que elimine todas las bacterias patógenas o seleccione las que queremos eliminar.

Tienes que utilizarlos con receta, pues tiene que ser el personal médico el que identifique la bacteria que te está causando la enfermedad.

Estos medicamentos mal utilizados te pueden dañar órganos como el hígado o los riñones y también pueden eliminar tu flora bacteriana normal. Nunca te automediques con ellos.



Alergias

Controlan los síntomas de una reacción alérgica. Debes tener en cuenta que la gravedad de las alergias dependerá de cada persona y no de factores externos.

Puedes usarlos sin receta pero siempre es mejor que acudas a tu centro de salud, cuando tengas duda, pues hay alergias graves que pueden llegar a producir la muerte rápidamente.

Cuando se están tomando estos medicamentos no se puede consumir alcohol y en general hay que seguir algunas restricciones en la dieta.

ANTIHISTAMÍNICOS

- HAY QUE ADQUIRIRLOS CON RECETA MÉDICA
- ESTUPEFACIENTES (Estupefacientes y psicótopos son sustancias que hay que utilizarlas con mucha precaución pues influyen en la actividad de la mente y en el estado de ánimo)
- PSICÓTROPOS
- DEBES CONSERVARLOS EN EL FRIGORÍFICO
- CADUCAN ANTES DE CINCO AÑOS



www.comarcajoven.com
plandrogas@lacomarcadelasidra.com

SÍMBOLOS EN LAS CAJAS DE LOS MEDICAMENTOS