



PROTOSCOLOS DE INDICACIÓN HOMEOPÁTICA

Realizados por:

Grupo de vocales de Homeopatía de los COF

Ana Fernández

Carlos Benavent

Montserrat Gil

Trastornos planteados en primera fase:

CIRCULATORIO

- Hemorroides
- Trastornos vasculares

REUMATOLOGÍA

- Dolor articular
- Dolor lumbar

DERMATOLOGIA

- Herpes labiales
- Picaduras
- Quemaduras leves
- Urticarias agudas
- Verrugas

TRAUMATISMOS

- Dolor Dental
- Esguinces
- Fracturas
- Heridas

DIGESTIVO

- Cólico del lactante
- Diarrea
- Dispepsias
- Estreñimiento

TRASTORNOS EMOCIONALES AGUDOS

- Insomnio

RESPIRATORIO

- Afonía / Ronquera
- Congestión nasal
- Dolor garganta
- Gripe
- Resfriado común
- Síndrome febril
- Tos

HEMORROIDES

Varices o inflamaciones de las venas del plexo hemorroidal, anal o rectal

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

SÍNTOMAS

Dolor
Picor
Sangrado
Estreñimiento
Diarrea

- Enfermedades crónicas (hipertiroidismo, DM, enfermedad cardíaca, prostatitis, depresión)
- Embarazadas con cambios recientes en hábito intestinal
- Sangrado oscuro
- Prolapso, trombosis
- Alteración proctológica
- Sospecha de iatrogenia
- No mejora en 3 semanas con intervención farmacológica

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Corrección hábitos alimentarios
- Realizar actividad y/o ejercicio físico,
- Baños de asiento
- Correcta higiene anal: toallitas, limpieza...

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Pomadas tópicas
Correctores de estreñimiento
Fitoterapia
Aporte de suplemento de fibra

Aesculus hippocastanum 9 CH
Arnica montana 9 CH
Hamamelis virginiana 9ch
Nux vomica 9CH

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Congestión
hemorroidal con
poco sangrado

**AESCLUS
HIPOCASTANUM
9 CH**
20 gotas 3 veces/día

Brotos agudos
con dolor al
mínimo contacto.
Efecto protector
vascular

**ARNICA MONTANA
9 CH**
5 gránulos cada 15 min
y esm

Hemorroides
dolorosas.
Sangrado al más
mínimo contacto
con sensación de
venas que estallan

**HAMAMELIS
VIRGINIANA 6 DH**
20 gotas 3 veces/día

Hemorroides
pruriginosas.
Mejoría con baños
fríos de asiento

**NUX VOMICA
9 CH**
5 gránulos 3 veces/día

TRASTORNOS VASCULARES

Varices o inflamaciones de las venas del plexo hemorroidal, anal o rectal

SÍNTOMAS

Piernas cansadas
Pesadez de piernas
Varices
Hematomas
Equimosis, púrpuras o
petequias

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Hinchazón o inflamación súbita
- Aparición de calor y dolor
- Enfermedades asociadas: hipertensión, hipercolesterolemia, DM
- Problemas de obesidad o sobrepeso
- Embarazo

No cumple criterios
derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Duchas o baños fríos
- Mantener en alto miembros inferiores
- Actividad o ejercicio físico

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Pomadas tópicas
Geles fríos

Arnica montana 9CH
Vipera redi 9 CH
Pulsatilla 15 CH
Hamamelis virginiana 6 DH

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Flebitis de miembros inferiores, con equimosis al menor contacto

HAMAMELIS VIRGINIANA 6 DH
20 gotas
2 veces/día

Varices dolorosas tendencia a la equimosis. Refuerza las paredes vasculares

ARNICA MONTANA 9 CH
5 gránulos cada 4 horas

Trastornos circulatorios de miembros inferiores con varices y secuela de flebitis

PULSATILLA 15 CH
5 gránulos
2 veces/día

Flebitis de las venas superficiales, con dolor como estallido y equimosis

VIPERA REDI 15 CH
5 gránulos 2 veces/día

HERPES LABIALES

Infección causada por un tipo de virus (herpes simplex) latente que se reactiva y produce lesiones en los labios o alrededor de ellos.

SÍNTOMAS

Pequeñas vesículas agrupadas, generalmente dolorosas, sobre una base eritematosa, que rompen y forman costras.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Evitar contacto directo con las lesiones ya que son muy contagiosas.
- Para prevenir futuras lesiones:
 - crema protectora solar
 - evitar morderse los labios.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Si duración superior a 10 días sin mejoría.
- Herpes labial con mucha frecuencia.
- Lesiones en zonas diferentes a los labios.
- Fiebre y ampollas en interior de la boca.
- Costras amarillentas que no curan.
- En estados de inmunodepresión e infección por VIH.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Sulfato de Cobre o Zinc
Aciclovir tópico

Apis mellifica 15CH
Rhus toxicodendron 9CH
Cantharis vesicatoria 9CH

FASE ERITEMATOSA

Edema punzante,
ardiente

APIS MELLIFICA 15 CH

5 gránulos cada hora e.s.m

FASE VESICULOSA

Vesículas pequeñas
con líquido claro,
cetrino, con base
eritematosa ardiente,
pruriginosa

**RHUS
TOXICODENDRON 9CH**

5 gránulos 4 veces al día
e.s.m

Vesículas grandes
(flictenas), pruriginosas,
urentes

**CANTHARIS
VESICATORIA 9CH**

5 gránulos 4 veces al día e.s.m

PICADURAS

Lesiones producidas en la piel por diversos agentes vivos, a través de la inyección de sustancias propias del vector (avispa, abejas, mosquitos, tábanos, pulgas, chinches, arañas, garrapatas, medusas).

SÍNTOMAS

- Reacción local eritematosa.
 - Edema.
 - Prurito.
- Pápulas pruriginosas

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Limpiar la zona con agua y jabón. Si es de medusa limpiar con vinagre o agua de mar.
- Desaparición del agente causal: agujones, tentáculos, garrapatas...
- Si es necesario elevar la extremidad afectada para reducir la absorción del veneno.
- Quitar objetos que puedan comprimir en caso de edema.
- Aplicación de frío local.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- La picadura lleva más de 5 o 10 días sin resolverse.
- Signos de infección.
- Fiebre, malestar general.
- Dificultad para respirar.
- Enfermedad cardíaca o pulmonar.
- Pacientes hipersensibles.
- Reacciones tóxicas sistémicas.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Analgésicos
Antihistamínicos
Antisépticos
Corticoides tópicos

Apis mellifica 15CH gránulos
Ledum palustre 5CH gránulos
Urtica urens 9CH gránulos
Cantharis vesicatoria 9CH gránulos

e.s.m : espaciar según mejora

PREVENCIÓN
LEDUM PALUSTRE 5CH
5 gránulos mañana y noche durante tiempo de exposición.
(*No dispensa de la prevención antipalúdica)

Sistemáticamente:
APIS MELLIFICA 15CH
5 gránulos cada 15 minutos y e.s.m

Añadir en caso de necesidad o según síntomas

Lesión papulosa, pruriginosa, dolorosa, azulada, mejora con aplicaciones frías

LEDUM PALUSTRE 5CH
5 gránulos cada hora
e.s.m.

Urticaria, prurito insoportable con sensación de quemadura que no mejora con aplicaciones frías

URTICA URENS 9CH
5 gránulos cada hora
e.s.m.

Vesícula grande ardiente, pruriginosa que mejora con aplicaciones frías

CANTHARIS VESICATORIA 9CH
5 gránulos cada hora
e.s.m.

QUEMADURAS LEVES

Lesiones de la piel producidas por efecto directo de calor, agente químico o eléctrico.

SÍNTOMAS

- Primer grado (afectación epidermis): enrojecimiento de la piel y dolor, sensibilidad al tacto. La superficie se blanquea a la presión suave. No ampollas. *Ej. Quemadura solar.*
- Segundo grado (afectación epidermis y dermis): Ampollas, eritema y dolor. Exudado en la base de la ampolla.
- Tercer grado (afectación epidermis, dermis y estructuras profundas): anestesia, no dolor.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Apartar de la causa y enfriar herida con agua fría 20-30 minutos (no chorro directo, no hielo).
- Lavar con agua y jabón y retirar posibles residuos.
- Cubrir con gasas estériles.
- En quemaduras solares aplicar compresas húmedas para aliviar el dolor y calor.
- No romper ampollas
- Protección solar hasta pasado un año de la quemadura

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Quemaduras >2 semanas sin curación.
- Quemaduras de segundo (profundas) y tercer grado.
- Extensión >1% superficie corporal
- Quemaduras en cara, manos, pies o genitales.
- Signos de infección o dolor tras 48h.
- Quemadura solar primer grado + fiebre elevada o deshidratación.
- Causadas por agentes químicos, eléctricos o vapor a presión.
- Factores de riesgo: insuficiencia cardiaca, diabetes, inmunodepresión, cirrosis, <5 años, >60 años, embarazo y ausencia de inmunización antitetánica.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Dolor: paracetamol
Quemaduras 1er grado:
hidrocortisona o gel de aloe vera
No recomendar antisépticos,
antibióticos tópicos, ni sulfadiacina
argéntica.

Apis mellifica 15CH
Belladonna 9 CH
Cantharis 9CH

e.s.m : espaciar
según mejora

**QUEMADURAS DE PRIMER GRADO,
SISTEMÁTICAMENTE:**

5 gránulos de cada, cada media hora y e.s.m.

Edema rosado-rojizo, picante, ardiente
Mejora con aplicaciones frías

APIS MELLIFICA 15CH



Erupción eritematosa
Dolor pulsátil
Calor radiante

BELLADONA 9CH

**SI APARECEN AMPOLLAS (QUEMADURAS DE SEGUNDO
GRADO) AÑADIR **CANTHARIS 9CH****

Lesión vesículo-ampollosa sobre piel sana y edema subyacente.
Dolor ardiente.

5 gránulos 3 veces al día y e.s.m.

URTICARIAS AGUDAS

Causas El origen suele ser auto-inmune o psicosomático.

Clasificación: inmunológica (medicamentosa, alimenticia, productos inhalados, infecciones, picaduras o enfermedades sistémicas) o no-inmunológica (de contacto, por estímulos físicos).

SÍNTOMAS

Lesiones pruriginosas eritemato-papulo-edematosas
Evolución inferior a 24h.
Si el cuadro afecta a mucosas se denomina angioedema.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Duración síntomas >36-48 h.
- Inefectividad del tratamiento indicado
- Afectación otros órganos: respiratorio, digestivo, neurológico general
- Lesiones >24-48h y aparición de equimosis y/o pigmentación.
- Afectación mucosas.
- Sospecha de origen medicamentoso.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Prevención: evitar agente causal.
- Evitar altas temperaturas, mucho abrigo y fibras sintéticas.
- No rascarse .
- Evitar alimentos alergénicos.
- Evitar en brote uso de AAS, AINES y alimentos alergénicos.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Antihistamínicos anti H1 2ª gen
Antihistamínicos antiH1 1ª gen (prurito)
Evitar antihistamínicos tópicos (fotosensibilización)

Poumon Histamine 15CH
Apis mellifica 15CH
Urtica Urens 9 CH

e.s.m : espaciar
según mejora

SISTEMÁTICAMENTE:
POUMON HISTAMINE 15 CH
5 gránulos 3 veces al día

Edema rosado, con picor,
punzante y quemazón
Mejora con aplicaciones frías

APIS MELLIFICA 15CH
5 gránulos cada media hora y
e.s.m



Edema pálido, picor intenso
No mejora con aplicaciones frías
(etiología frecuentemente
alimentaria)

URTICA URENS 9CH
5 gránulos cada media hora y
e.s.m

VERRUGAS

Pequeños crecimientos en la piel normalmente indoloros, causados por el virus del papiloma humano (VPH).

SÍNTOMAS

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Calzado adecuado o calcetines, almohadillas plantares para verrugas plantares.
- Evitar contacto piel sana con verruga. Lavarse las manos después de tocar la verruga. ·Lavar la lima con la que lima la verruga para evitar propagación.
- Evitar caminar descalzo en vestuarios y piscinas

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Menores de 12 años
- Signos de infección.
- Sangrado, dolor.
- Localización en cara, cuello, zona anogenital, axilas, pecho.
- Diabéticos, inmunodeprimidos, insuficiencia circulatoria periférica, anticoagulados.
- Cambios en color y apariencia. Coloración negra. Verrugas pilosas.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Crioterapia
Preparaciones a base de colodión y ácido salicílico.

Thuya 15 CH
Antimonium crudum 9CH
Nitricum acidum 9CH
Calcarea carbónica 9CH
Dulcamara 9CH
Causticum 9CH
Graphites 9CH

Mantener el tratamiento 3 meses o hasta desaparición total de verrugas

SISTEMÁTICAMENTE 1 tubo-dosis
THUYA 15CH semanal

SEGÚN ASPECTO



SEGÚN LOCALIZACIÓN

Hiperqueratósica
dura, córnea.
(en palmas y
plantas pies)

Halo Amarillento
Sangra
fácilmente.
Fisuras
dolorosas

Plana
Blanda
Transparente
(Dorso de
manos y cara)

Y/O

Subungueal

Periungueal
(alrededor uñas)

Plantar
Única
Redondeada
Dolorosa

**ANTIMONIUM
CRUDUM 9CH**

5 gránulos
mañana y noche.

**NITRICUM
ACIDUM
9 CH**

5 gránulos mañana
y noche.

**DULCAMARA
9CH**

5 gránulos
mañana y noche

**CAUSTICUM
9 CH**

5 gránulos
mañana y
noche

**GRAPHITES
9 CH**

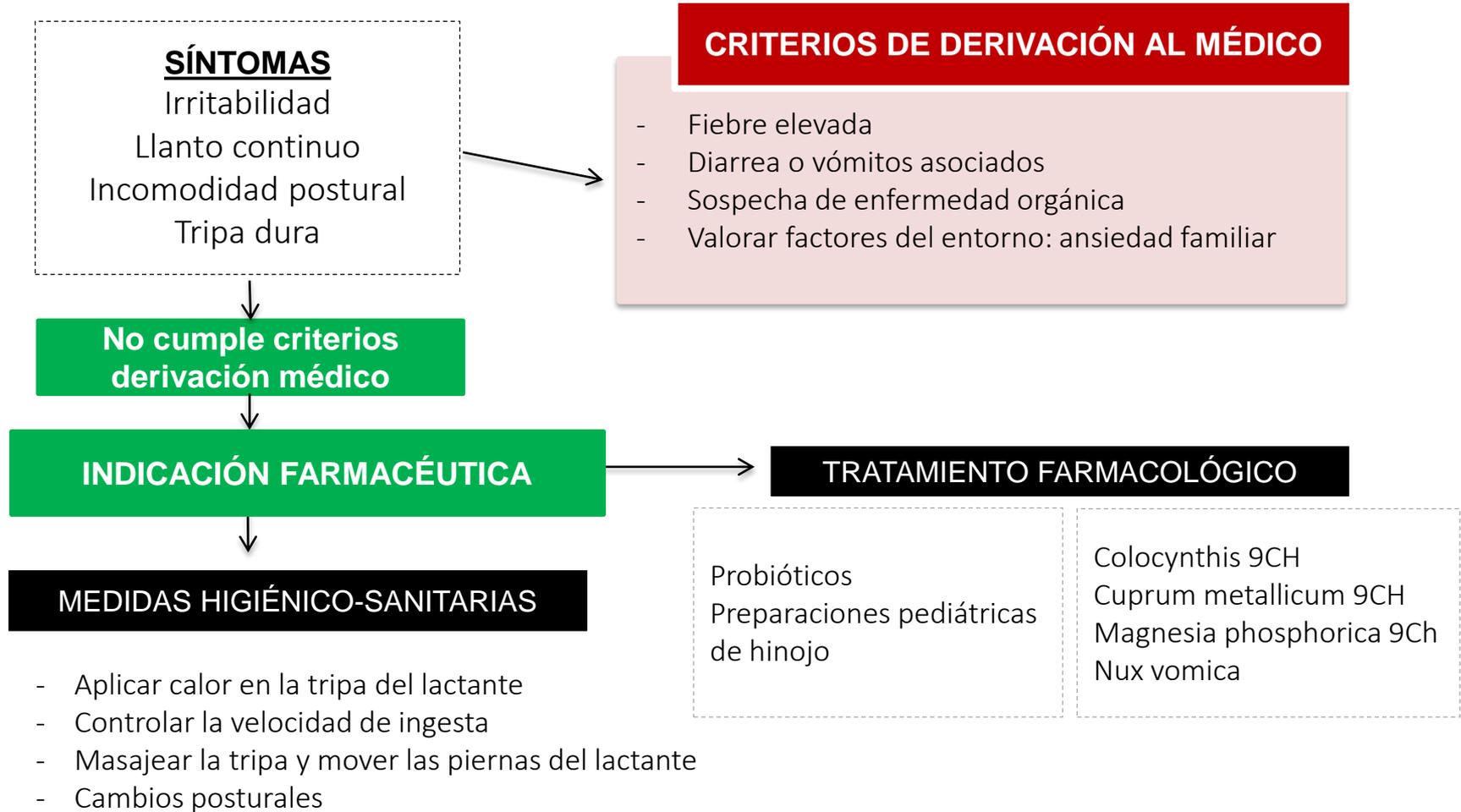
5 gránulos mañana
y noche

**CALCÁREA
CARBÓNICA
9CH**

5 gránulos mañana
y noche

CÓLICO DEL LACTANTE

Episodios paroxísticos de llanto e irritabilidad > 3 horas / día, >3 días /semana y >3 semanas



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Cólicos hiperálgicos,
mejoran en decúbito
ventral: flexionando los
muslos.
Irritabilidad y cólera.

**COLOCYNTHIS
9 CH**

5 gránulos antes de cada
toma de leche

Cólicos del lactante
acompañados de hipo.

**CUPRUM
METALLICUM 9 CH**

5 gránulos antes de
cada toma de leche

Cólicos hiperálgicos,
mejoran con flexión de
muslos.

**MAGNESIA
PHOSPHORICA
9 CH**

5 gránulos antes de
cada toma de leche

Cólicos acompañados de
espasmos digestivos y
gritos del lactante

NUX VOMICA 9 CH

5 gránulos antes de cada
toma de leche

DIARREA

DIARREA INFECCIOSA

VIRUS

ROTAVIRUS
VIRUS NORWLAK
OTROS

BACTERIAS

STAPHYLOCOCCUS
BACILLUS CEREUS
CLOSTRIDIUM PERFRINGENS
SALMONELLA
SHIGELLA
CAMPYLOBACTER
LISTERIA MONCYTOGENES
VIBRIO CHOLERAЕ
VIBRIO PARAHEMOLITICUS
YERSINIA ENTEROCOLITICA
ESCHERICHIA COLI
CLOSTRIDIUM BOTULINICUM
CLOSTRIDIUM DIFFICILE

PARASITOS

ENTAMOEBA HYSTOLITICA
GIARDIA LAMBLIA
CRYPTOSPORIDIUM
(OSTRAS)
ANISAKIS

HONGOS

CANDIDA ALBICANS
HISTOPLASMOSIS
DISEMINADA

DIARREA

DIARREA NO INFECCIOSA

TÓXICO

CIGUATOXINA
(ALGAS)
ESCOMBRIOS
DINOFLAGELADOS
TÓXICOS
(CRUSTÁCEOS)
METALES PESADOS
AMBIENTALES
MONOGLUTAMATOS
SODICO
OSTRAS

EMOCIONALES

DISGUSTOS
ESTRÉS, ANSIEDAD
NERVIOS EXÁMENES

ALIMENTARIAS

EXCESOS
ALIMENTARIOS
CAMBIOS LECHE
LACTANCIA
ALIMENTOS
RICOS EN
HISTAMINA
SETAS

SIGNO ALERTA POSIBLE

ENFERMEDAD
CELÍACA
INTOLERANCIA
LACTOSA
INTOLERANCIA LECHE
VACA
COLITIS ULCEROSA
HELICOBÁCTER PILORI
ENFERMEDAD DE
CROHN
COLON IRRITABLE

MEDICAMENTOS

ANTIBIOTICOS
AINES
NUTRICIÓN
INTEGRAL
ALGUNOS
COLIRIOS
LAXANTES
ANTIÁCIDOS
ANTIHIPERTENSIV
OS
QUIMIOTERÁPICOS
DIGOXINA
QUININA
DIURÉTICOS
SALES DE HIERRO
ORLISTAT

DIARREA

SÍNTOMAS

Retortijones
Flatulencia
Debilidad
Malestar general
Náuseas
Vómitos
Fiebre

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Sangre en heces
- Mucosidad en heces
- Vómitos fuertes
- Fiebre alta
- Deshidratación importante
- Enfermedades crónicas: alteraciones renales y/o hepato-biliares, DM, enfermedad cardiaca, inmunodeprimidos, hipertensión

DURACIÓN

Lactantes >24 h
Menos 3 años > 48 h
Embarazadas > 48 h
Anciano > 48 h
Adultos > 72 h

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Evitar deshidratación y malnutrición
- Reforzar higiene familiar con limpieza de manos y utensilios
- Alimentación progresiva

SRO

Probióticos
Inhibidores motilidad intestinal
Absorbentes intestinales

Podophyllum peltatum 9 CH
Aloe socotrina 9 CH
Antimonium crudum 7 CH
Arsenicum album 9 CH

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Diarrea acuosa, irritante y agotadora. Tratamiento sintomático de diarreas agudas. Diarrea del viajero

**PODOPHYLLUM
PELTATUM 9 CH**

5 gránulos después de cada deposición

Diarrea imperiosa, normalmente tras excesos alimentarios. Inseguridad esfinteriana

**ALOE SOCOTRINA
9 CH**

5 gránulos cada 4 horas

Diarrea estival, acuosa mezclada con partes sólidas. Relacionada con excesos alimentarios

**ANTIMONIUM
CRUDUM 7 CH**

5 gránulos a ritmo de deposiciones

Gastroenteritis agudas, asociada a vómitos. Intoxicaciones alimentarias. Heces quemantes

**ARSENICUM
ALBUM 9 CH**

5 gránulos a ritmo de deposiciones

DISPEPSIAS

Dolor o molestia localizados en la parte central del abdomen superior

SÍNTOMAS

Acidez estomacal
Reflujo o pirosis
Dolor epigástrico
Distensión
Hinchazón abdominal
Náuseas
Saciedad precoz

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO
- Sospecha de patología asociada
- Cansancio, apatía o pérdida de apetito
- Fiebre prolongada
- Episodios recurrentes > 3/ semana
- Incapacitación

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

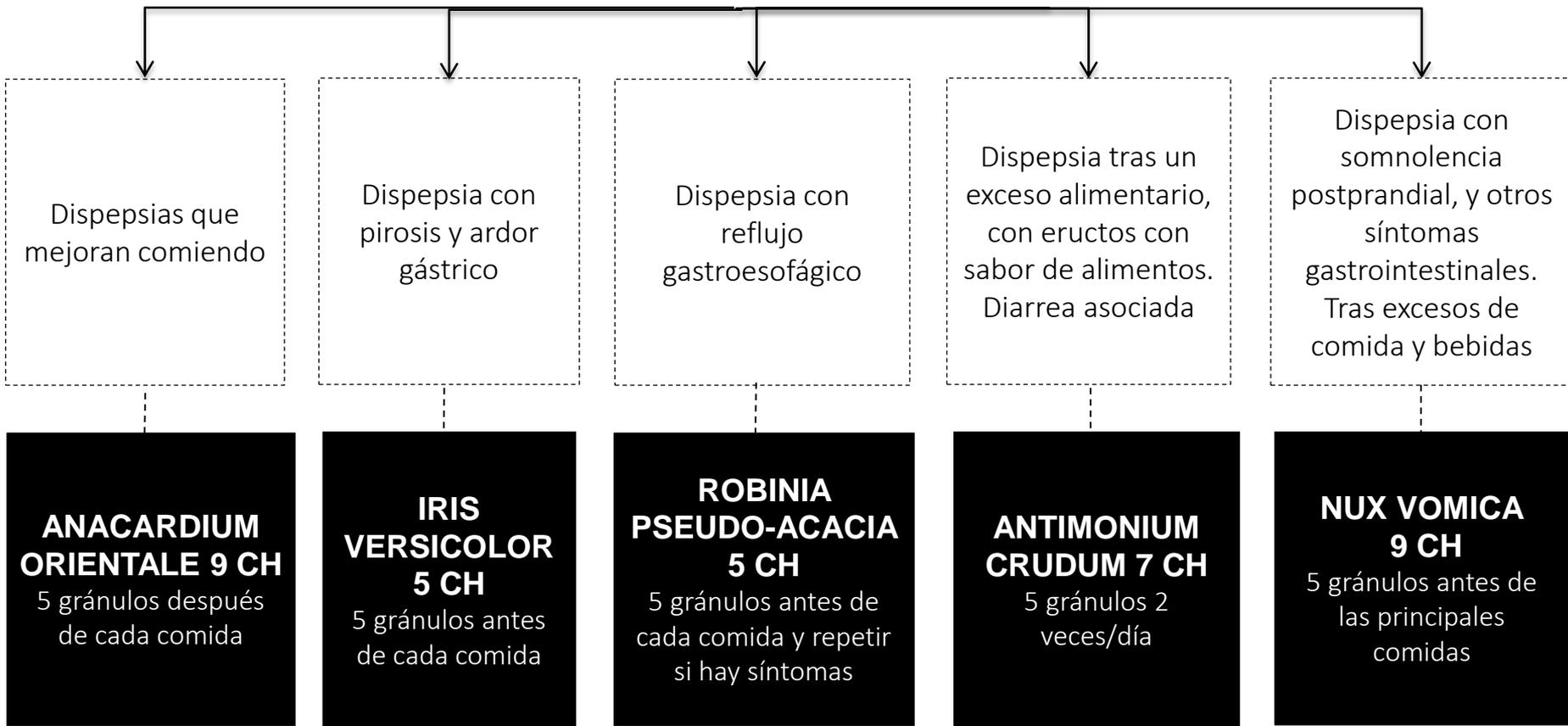
MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Ralentizar la ingesta de alimentos
- Controlar alcohol y alimentos grasos de difícil digestión

IBP*
Otros fármacos antiseoretos*
Procinéticos*
Productos antiácidos naturales

Anacardium orientale 9CH
Lycopodium clavatum 7 CH
Nux vomica 9 CH
Robinia pseudo-acacia 5 CH
Iris versicolor 5CH

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una alteración en el hábito intestinal: frecuencia, consistencia, esfuerzo, satisfacción con la evacuación y tamaño de las heces.

SÍNTOMAS

Los hábitos intestinales están influenciados por factores culturales, psicológicos y dietéticos, por lo que resulta difícil definir el estreñimiento con precisión. Algunos de los parámetros que se utilizan para diagnosticar un estreñimiento crónico son:

<3 deposiciones /semana

Esfuerzo o sensación de incompleto >25% veces

Heces duras/apelmazadas >25% veces

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- > 7 días sin deposiciones.
- Lactantes, niños y embarazadas.
- Asociado a pérdida de peso injustificada.
- Si aparece sangrado o las heces son negras.
- Si dolor abdominal intenso, vómitos o fiebre.
- Si se relaciona con la toma de algún medicamento

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Dieta rica en fibra.
- Beber abundante líquido.
- Realizar ejercicio físico con regularidad.
- Educar al intestino: sentarse todos los días en el baño a la misma hora, esperar 15-20 min salvo si hemorroides y acudir al baño siempre que deseos de defecar.
- Evitar el uso continuo de laxantes.

Laxantes osmóticos
Laxantes estimulantes
(irritantes)

Alumina 9CH
Nux vómica 9 CH
Causticum 9CH
Opium 9CH
Platina 5 CH

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Ausencia de deseo de defecar
Fisuras anales
Gran esfuerzo para evacuar

ALUMINA 9CH

5 gránulos 2 veces/día



Necesidad ineficaz de defecar
Sensación de evacuación incompleta
Espasmos
Alternancia con diarreas

NUX VOMICA 9CH

5 gránulos 2 veces/día



Inmadurez o pereza esfínteres
Ancianos y niños
Esfuerzo doloroso sin resultado

CAUSTICUM 9CH

5 gránulos 2v/día



Ausencia total de deseo
Deposiciones negras secas
Estreñimiento tras consumo de mórnicos
Atonía postoperatoria

OPIUM 9CH

5 gránulos 2v/día



Estreñimiento del viajero
Heces duras, secas, se adhieren al ano.

PLATINA 5CH

5 gránulos mañana y noche



AFONÍA-RONQUERA

La afonía o ronquera nos va a indicar de manera inespecífica una alteración en la función fonatoria de la laringe.

SÍNTOMAS

Falta de voz, voz bitonal, "gallos", ...
Es un cambio en el tono de la voz, percibido por el paciente y su entorno, que se produce por una mala vibración de una o ambas cuerdas vocales.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Si la afonía o ronquera dura más de 10 días.
- Afonía persistente en pacientes fumadores.
- Si se acompaña de disnea.
- En caso de disfagia.
- Adenopatías.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

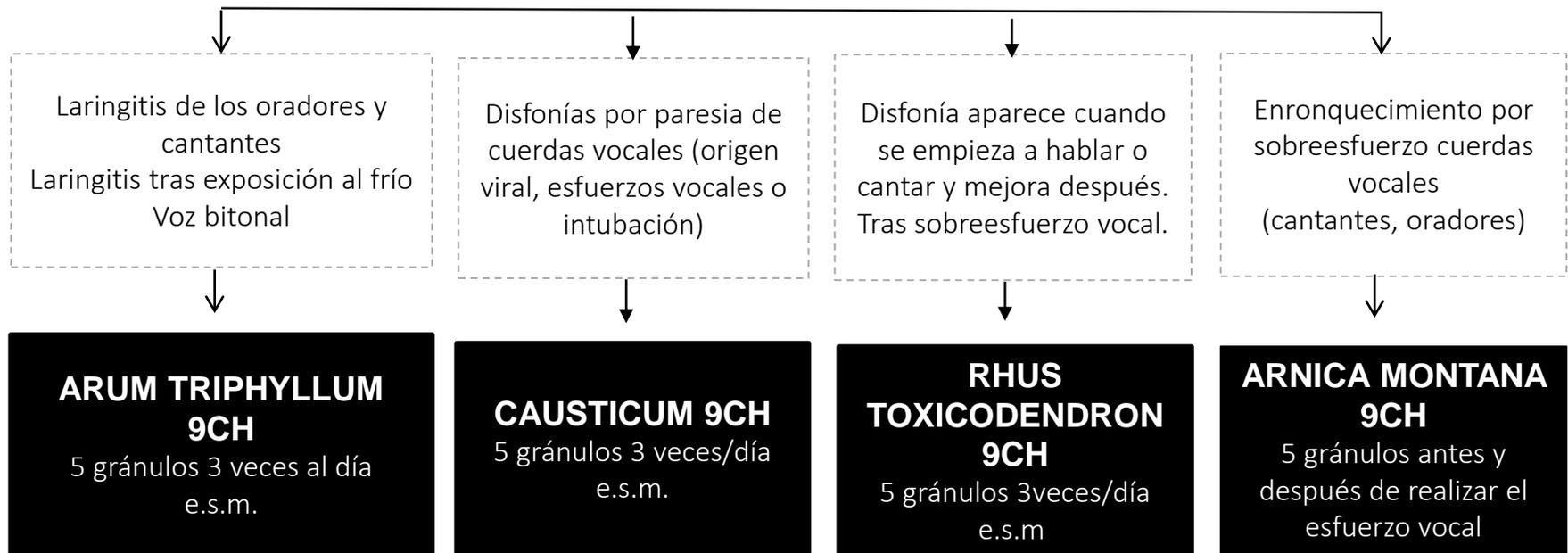
- Descanso vocal.
- Evitar el tabaco y otros irritantes (polvo, alcohol,..)
- Evitar bebidas y alimentos fríos y cambios bruscos de temperatura.
- Cubrir la boca y la garganta al salir al aire frío.
- Hidratarse bien y humidificar el ambiente.

Comprimidos a base de erísimo o propóleo
Corticoides tópicos u orales.
Analgésicos y antiinflamatorios.

Arum triphyllum 9CH
Causticum 9CH
Rhus toxicodendron 9CH
Arnica 9CH

*Se recomienda iniciar el tratamiento lo antes posible.
El tratamiento se puede utilizar también como preventivo en
personas que sean propensas (profesores, cantantes, actores,...)*

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



Se suelen emplear 2-3 de estos medicamentos homeopáticos alternándolos

CONGESTIÓN NASAL

La congestión nasal es un síntoma que puede acompañar a patologías banales como un resfriado, o a otras enfermedades de etiología muy diversa (alérgica, infecciosa, hormonal, desviaciones del tabique, medicamentosa,...). Se deberá tratar de identificar el origen.

SÍNTOMAS

La obstrucción o taponamiento nasal es la sensación de dificultad al paso aéreo a través de las fosas nasales.

Puede afectar a una o ambas fosas nasales.

Fundamentalmente se produce por la vasodilatación de los vasos sanguíneos de la mucosa nasal.

Puede acompañarse de rinorrea, que es la eliminación de mucosidad nasal.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Utilizar pañuelos desechables y tirarlos en papelera con cierre.
- Evitar el tabaco y alérgenos conocidos.
- Hidratarse bien.
- Lavados nasales con suero fisiológico.
- Evitar abuso de descongestivos tópicos.

Lavados nasales.
Paracetamol
Descongestivos y antihistamínicos orales
Descongestivos y corticoides en pulverización.

Nariz taponada:

- Nux vomica 9CH
- Sticta pulmonaria 9CH

Rinorrea clara:

- Allium cepa 9CH
- Kalium iodatum 9CH

Rinorrea espesa:

- Hydrastis 9
- Kalium bichromicum 9CH

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Todos los casos en los que se sospeche que no esté asociado a un proceso catarral o alérgico (ya diagnosticado).
- Duración > 7 días.
- Fiebre >40°C o fiebre que permanece >48-72
- Acompañado de adenopatías, epistaxis u otitis.
- Exudado faríngeo o amigdalár.
- Rinorrea purulenta y obstrucción unilateral en niños (cuerpo extraño)

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

CONGESTIÓN NASAL

Medicamentos Homeopáticos

e.s.m : espaciar según mejora

NARIZ TAPONADA



Obstrucción nasal y sequedad mucosa
Estornudos al despertar
Prurito orificios nasales

NUX VOMICA 9 CH
5 gránulos cada hora y e.s.m.

Útil en deshabitación de descongestivos tópicos tipo oximetazolina.

Obstrucción nasal y sequedad mucosa
Dolor en la raíz de la nariz
Mejora si aparece rinorrea

STICTA PULMONARIA 9CH
5 gránulos cada hora y e.s.m.

CLARA

RINORREA

ESPESA

Rinorrea acuosa e irritativa
Picor ocular
Lagrimo no irritativo
Estornudos
Rinorrea empeora con calor

ALLIUM CEPA 9CH
5 gránulos cada hora, e.s.m.

Rinorrea acuosa, abundante e irritativa
Nariz hinchada y roja
Lagrimo ardiente
Empeora al aire fresco
Constricción raíz nasal

KALIUM IODATUM 9 CH
5 gránulos cada hora y e.s.m.

Secreciones viscosas amarillentas, muy adherentes
Mucosidad drena en el cavum
Sensación de obstrucción nasal en habitación caliente

HYDRASTIS CANADENSIS 9CH
5 gránulos cada hora y e.s.m.

Moco muy espeso amarillo-verdoso, filamentoso, viscoso.
Moco forma costras o tapones
Presión en raíz nasal
Mucosa en carne viva
Mejora con calor

KALIUM BICHROMICUM 9 CH
5 gránulos 4 veces al día y e.s.m.

DOLOR DE GARGANTA

El dolor de garganta es una molestia, dolor o picazón que puede ir acompañado de dolor al deglutir. A veces se asocia a dolor de cabeza, fiebre y malestar general.

El dolor de garganta puede ser **síntoma** de distintas patologías (faringitis, traqueitis, anginas) y la causa puede ser un virus banal o una infección bacteriana (streptocócica).

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Dolor de garganta de más de una semana de evolución.
- Si fiebre > 38°C.
- Dificultad severa para deglutir o respirar.
- Adenopatías.
- Exudado faríngeo o amigdalár.
- Pacientes con enfermedades crónicas e inmunodeprimidos.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Evitar irritantes (temperaturas muy frías o calientes en líquidos y alimentos, tabaco, comida irritante..).
- Ingesta abundante de líquidos.
- Lavar las manos frecuentemente.
- Cubrir la garganta y la nariz si nos exponemos al frío.
- Humidificar la habitación y ventilar bien la casa.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Antiinflamatorios vía oral o local.
Paracetamol
Anestésicos locales.
Colutorios y pastillas antisépticas

Belladonna 9 CH
Mercurius solubilis 9CH
Phytolacca 9CH

DOLOR DE GARGANTA Medicamentos Homeopáticos

e.s.m : espaciar
según mejora

*Se recomienda iniciar el tratamiento lo antes posible.
El tratamiento homeopático podrá administrarse solo, si la infección es viral o
irritativa o podrá complementar al antibiótico en caso de infección bacteriana.*

EVITAR RECIDIVAS

MERCURIUS SOLUBILIS 9CH

5 gránulos una vez al día para proteger la mucosa faríngea

Garganta roja y seca
Sed
Dolor espasmódico al tragar
Fiebre oscilante
Dolor pulsátil



BELLADONA 9CH

5 gránulos cada hora
e.s.m.

Amígdalas hinchadas y pultáceas
Lengua saburral con impronta dientes
Sabor metálico en boca
Fiebre y sudoración



MERCURIUS SOLUBILIS 9CH

5 gránulos cada hora e.s.m.

Dolor al tragar que irradia a los oídos
Mucosa rojo oscuro
A veces sensación de cuerpo extraño



PHYTOLACCA 9CH

5 gránulos cada hora e.s.m.

GRUPE

Infección causada por el virus de la Influenza.

Es importante la prevención en el entorno ya que es contagiosa 24h antes y hasta 7 días más tarde de los primeros síntomas.

SÍNTOMAS

Infección que cursa con dolor de cabeza, fiebre, dolor muscular y articular, escalofríos y debilidad.
Inicio brusco.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Ancianos, lactantes, polimedicados e inmunodeprimidos.
- Disnea, vómitos o erupciones en la piel.
- Fiebre prolongada, >72h.
- Duración de gripe >5-7 días.
- Si hay un empeoramiento tras una mejoría inicial.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Guardar cama e hidratarse bien.
- Utilizar pañuelos desechables y tirarlos a una papelera con cierre para evitar contagios.
- Airear bien la habitación
- Lavarse frecuentemente las manos.
- Utilizar la vacunación como primera medida preventiva

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Antitérmicos como paracetamol
AINES
Antihistamínicos y vasconstrictores.
Antivirales
Vitamina C en dosis altas,
Echinácea.

Anas barbariae 200K
Aconitum 9 CH
Belladonna 9 CH
Rhus toxicodendron 9 CH
Gelsemium 9 CH
Eupatorium perfoliatum 9 CH

PREVENCIÓN
ANAS BARBARIAE 200 K
 1 tubo-dosis semanal

PRIMEROS SÍNTOMAS:
 Sistemáticamente 1 tubo-dosis **ANAS BARBARIAE 200 K** cada 6 horas.

SINDROME FEBRIL AGUDO

Fiebre inicio brutal
 Congestión rostro
 Piel seca
 Agitación
 Sed intensa

ACONITUM 9CH
 5 gránulos cada hora
 e.s.m.
 Si aparece sudoración

Fiebre oscilante
 Congestión rostro
 Sudoración
 Alterna abatimiento y agitación
 Sequedad mucosas

BELLADONA 9CH
 5 gránulos cada hora e.s.m

e.s.m : espaciar según mejora

SINDROME DOLOROSO

Dolor generalizado
 Necesidad de moverse
 Agitación
 Suele asociarse a herpes

RHUS TOXICODENDRON 9CH
 5 gránulos cada hora,
 e.s.m.

Dolor todo cuerpo
 Cefalea
 Aturdimiento, postración
 Fiebre elevada

GELSEMIUM 9CH
 5 gránulos cada hora
 e.s.m.

Dolor profundo miembros
 Dolor ocular
 Tos seca

EUPATORIUM PERFOLIATUM 9CH
 5 gránulos cada hora
 e.s.m.

RESFRIADO COMÚN

El resfriado común puede estar causado por varios tipos de virus (rinovirus, adenovirus, VSR,...). El contagio se produce por contacto con las secreciones (vía inhalatoria, manos o superficies expuestas).

SÍNTOMAS

Mucosidad nasal, estornudos y obstrucción nasal.
Suele debutar con dolor de garganta, malestar general, cefalea o fiebre, que no suelen ser muy intensos.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Asmáticos, broncopatías crónicas.
- Lactantes, ancianos e Inmunodeprimidos
- Duración > 1 semana.
- Fiebre >40°C o duración >48-72h
- Vómitos o dolor de cabeza muy intenso.
- Disnea, gran dificultad de deglución o dolor intenso oídos.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Reposo, abrigarse bien e hidratarse.
- Utilizar pañuelos desechables y tirarlos a una papelera con cierre para evitar contagios.
- Airear bien la habitación
- Lavarse frecuentemente las manos.
- Lavados nasales.
- Evitar tabaco y ambientes cargados.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

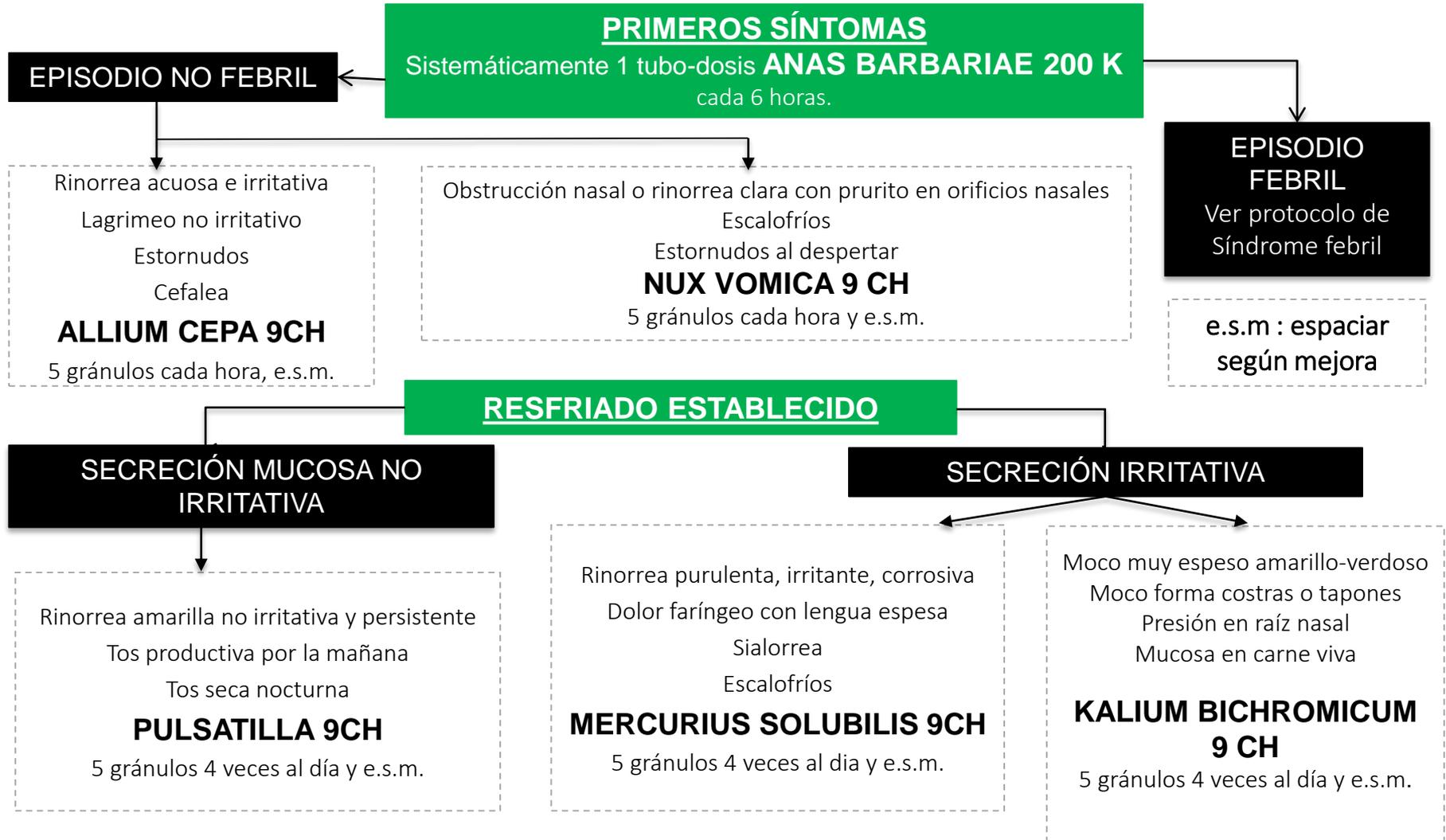
Analgésicos (paracetamol) y AINES
Antihistamínicos y vasoconstrictores.
Antitusivos
Vitamina C en dosis altas

Anas barbariae 200K
Allium cepa 9 CH
Nux vomica 9 CH
Pulsatilla 9 CH
Mercurius solubilis 9 CH
Kalium bichromicum 9 CH
Medicamentos síndrome febril

RESFRIADO COMÚN

Medicamentos Homeopáticos

PREVENCIÓN
ANAS BARBARIÆ 200 K
1 tubo-dosis semanal



SÍNDROME FEBRIL

La fiebre no es una enfermedad en sí, sino que es el síntoma de una enfermedad generalmente infecciosa. Será importante averiguar el motivo que la produce.

SÍNTOMAS

Hay fiebre cuando la temperatura en axila es $>37,2-37,5^{\circ}\text{C}$.
Febrícula $<38^{\circ}\text{C}$
Fiebre moderada $38-39^{\circ}\text{C}$
Fiebre alta $39-40^{\circ}\text{C}$
Hipertermia $>40^{\circ}\text{C}$

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- No abrigar en exceso al paciente.
- Hidratarse bien (1,5-2L/día).
- Airear la casa.
- Duchas o baños con agua templada.
- No bajar con demasiada brusquedad la fiebre.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

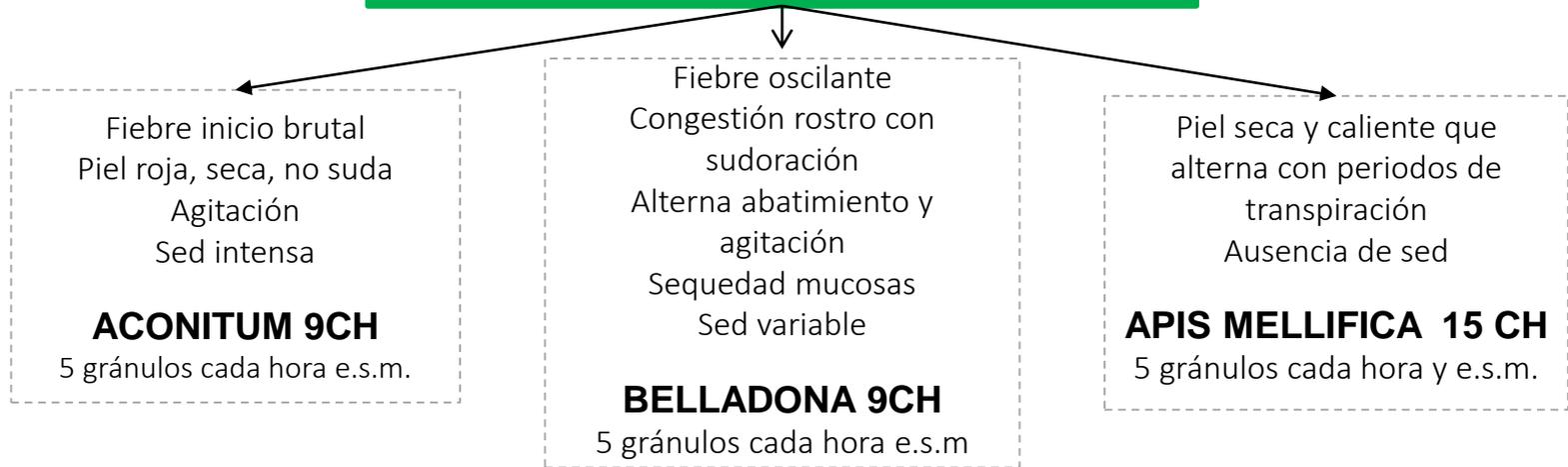
- Fiebre $>40^{\circ}\text{C}$ o duración fiebre $>48-72$ h
- Confusión, rigidez cuello, sospecha de infección localizada.
- Lactantes, ancianos, enfermedades de base importantes, pacientes oncológicos e inmunodeprimidos.
- Fiebre asociada a la toma de un medicamento.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Antitérmicos: paracetamol.
AINES como la aspirina o el ibuprofeno.

Aconitum 9CH
Belladonna 9CH
Apis mellifica 15 CH
Bryonia 9CH
Rhus toxicodendron 9CH
Gelsemium 9CH
Ferrum phosphoricum 9CH

FIEBRE AGUDA DE COMIEZO BRUSCO



FIEBRE AGUDA DE INICIO PROGRESIVO



TOS

Mecanismo fisiológico del organismo para limpiar vías aéreas de secreciones y/o cuerpos extraños.

TIPOS

- Tos productiva, que se debe respetar
- Tos seca o irritativa que puede ocasionar dolor y alterar la calidad de vida del paciente

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Si duración superior a 3 semanas (tos crónica)
- Si dificultad respiratoria, sibilancias o esputo con sangre.
- Fiebre >40°C o fiebre que permanece >48-72 h
- Tos en paroxismos, con vómitos o con "gallos"
- Sospecha de tos provocada por un fármaco (IECAs,, ARAlI,...) o patología (reflujo gastroesofágico,...)

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Hidratación adecuada y humidificar el ambiente
- Elevar la cabecera de la cama
- Evitar cambios bruscos de temperatura y bebidas frías
- Eliminar contacto con agentes irritantes (humo,
- Cubrir la boca al toser

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Tos seca: Antitusígenos de acción central, opiáceos (codeína, dextrometorfano)
Antihistamínicos (cloperastina)
Tos productiva: Expectorantes (acetilcisteína, carbocisteína,...)

Tos seca: Drosera 9CH
Cuprum metallicum 9CH
Spongia tosta 7CH
Tos productiva: Ipeca 9CH
Antimonium tartaricum 5CH

5 gránulos de uno o dos medicamentos homeopáticos según similitud con los síntomas del paciente, cada 15-30 minutos y espaciar según mejoría.



DOLOR ARTICULAR

Cualquier dolor en la articulación o en un lugar adyacente a la misma. El dolor es consecuencia de un proceso no inflamatorio

SÍNTOMAS

Dolor que aumenta con el movimiento y disminuye con reposo.
Limitación del arco de movilidad.
Edema articular.
No existe dolor nocturno espontáneo.
Dolor originado por alteraciones estructurales, sobrecarga funcional o postural

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Paciente < 6 años o > 70 años
- Dolor persistente y/o recurrente:
 - Dolor persistente con/sin tratamiento > 7 días
 - Dolor persistente > 3 días con tratamiento sin mejoría
- Inflamación
- Asociación con fiebre.
- Sospecha de origen infeccioso y/o fracturas
- Procesos tumorales
- Dolor que no mejora con reposo o cambio de posición
- Pérdida de peso.

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Inmovilizar articulación.
- Baños tibios/ alternar agua caliente y agua fría.
- Masajes.
- Ejercicios de estiramiento.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Analgésico
Antiinflamatorios no esteroideos:
Tópicos
Sistémicos

Arnica montana 9 CH gránulos
Rhus toxicodendron 9CH gránulos
Bryonia alba 9 CH gránulos
Apis mellifica 15 CH gránulos

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Dolores provocados por la humedad
Empeoran con el reposo y mejoran con el movimiento lento y progresivo

RHUS TOXICODENDRON 9 CH
5 gránulos 3 veces/ día

BRYONIA ALBA 9 CH
5 gránulos 3 veces/ día

Artralgia en cualquier localización
Empeoran con el movimiento y mejoran con el reposo absoluto

En caso de dolor traumático e inflamación

ARNICA MONTANA 9 CH
5 gránulos cada 30 min y e.s.m.

En caso de edema

APIS MELLIFICA 15 CH
5 gránulos cada 30 min y e.s.m

DOLOR LUMBAR

Dolor o malestar localizado entre el borde inferior de las últimas costillas o el pliegue inferior de la zona glútea, con o sin irradiación a una o ambas piernas.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Sospecha de proceso neoplásico
- Lumbalgia crónica / sospechosa
- Enfermedad inflamatoria
- Fractura
- Compresión radicular grave
- Síndrome de cuada equina
- Aneurisma
- Infección
- Dolor lumbar de más de 3 meses de evolución y sin signos de alarma que persiste
- Dolor radicular sin signos de alarma (déficit neurológico) > 4-6 meses sin mejoría

Lumbalgia simple o irradiada

Paciente > 6 años y < 70 años

No cumple criterios derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Arnica montana 9 CH gránulos
Rhus toxicodendron 9CH gránulos
Radium bromatum 9CH
Ruta graveolens 5 CH
Kalium carbonicum 9 CH
Nux vómica 9 CH
Apis mellifica 15 CH gránulos

Analgésico
Antiinflamatorios no esteroideos
Relajantes musculares
Antidepresivos

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Tratamientos manuales (masajes)
Tratamientos físicos (termoterapia, fajas lumbares, estimulación eléctrica)
Tratamientos invasivos (acupuntura, neuroflexoterapia, infiltraciones)
Cirugía
Ejercicios (escuelas de dolor lumbar)

DOLOR LUMBAR

Medicamentos Homeopáticos

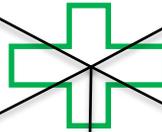
e.s.m : espaciar según mejora

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

ARNICA MONTANA 9 CH

5 gránulos cada 30 min y e.s.m

EN TODOS LOS CASOS



En caso de anquilosis al despertar y mejoría con movimiento continuo y progresivo

RHUS TOXICODENDRON 9 CH
5 gránulos 3 veces/ día

Cansancio generalizado. Mejoría con un baño caliente

KALIUM BROMATUM 9 CH
5 gránulos 3 veces/día

Sensibilidad del psoas, dolor al girar en la cama

NUX VOMICA 5 CH
5 gránulos 3 veces/ día

Lumbalgias durante o tras el embarazo.

KALIUM CARBONICUM 9 CH
5 gránulos 3 veces/día.

Lumbalgias con dolor muy localizado en zona lumbosacra y paravertebral

RUTA GRAVEOLENS 5 CH
5 gránulos 3 veces/día.

TRAUMATISMO CERRADO (FRACTURAS /ESGUINCES)

Lesión o daño causado al golpear o comprimir una parte del cuerpo sin producir herida exterior

SÍNTOMAS

Dolor
Eritema
Calor
Hematoma
Edema
Hinchazón
Necrosis localizada

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Traumatismo grave en la cabeza
- Posibilidad de fractura, esguince o daño interno
- No se aprecia mejoría tras tratamiento
- Problemas de circulación sanguínea
- Pérdida de conocimiento
- Necrosis cutánea
- Paciente diabético
- Problemas de coagulación

No cumple criterios
derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Aplicar frío local
- Compresión local
- Elevación de la zona (traumatismo en extremidad)

Pomada
antiinflamatoria
Antiinflamatorios
orales
Analgésicos

Arnica montana 9 CH
gránulos
Arnigel

TRAUMATISMO CERRADO (FRACTURAS /ESGUINCES)

Medicamentos Homeopáticos

e.s.m : espaciar
según mejora

ARNICA MONTANA 9 CH

5 gránulos cada 30 min y e.s.m

EN TODOS LOS CASOS



ESGUINCES

FRACTURAS

APIS MELLIFICA 15 CH

Si edema e hinchazón
5 gránulos cada 30 min y esm

BRYONIA ALBA 9 CH

Mejoría en reposo
5 gránulos 3 veces/día

RUTA GRAVEOLENS 5 CH

Tropismo por ligamentos y
tendones
5 gránulos 3 veces/día

TRAUMATISMOS DE
TERMINACIONES
NERVIOSAS

HYPERICUM PERFORATUM 15 CH

En avulsiones dentales,
traumatismos que irradian
5 gránulos cada 30 min y esm.

SYMPHITUM OFFICINALE 5 CH

Consolidación de la fractura
5 gránulos 4 veces/ día

CALCAREA PHOSPHORICA 5 CH

Ayuda a consolidar la fractura
5 gránulos mañana y noche

+

OSTEOCYNESINE

2 comprimidos 3 veces al día

TRAUMATISMO ABIERTO (HERIDAS)

Lesión o daño causado al golpear o comprimir una parte del cuerpo sin producir herida exterior

SÍNTOMAS

Enrojecimiento
Tumefacción, hinchazón
Calor
Hemorragia
Necrosis localizada

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Valorar gravedad de la herida
- Presencia de pus o mal olor
- Fiebre
- Heridas que limitan movilidad
- Necrosis de la zona
- Herida hecha con objetos oxidados o susceptibles de contaminación

No cumple criterios
derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Limpieza y desinfección
- Compresión
- Frío local
- Valorar vacunación antitetánica

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Arnica montana 9 CH gránulos
Staphysagria 9 CH
Ledum palustre 5 CH
Pyrogenium 9 CH

TRAUMATISMO ABIERTO (HERIDAS)

Medicamentos Homeopáticos

e.s.m : espaciar
según mejora

ARNICA MONTANA 9 CH

5 gránulos cada 30 min y e.s.m

EN TODOS LOS CASOS



HERIDAS QUIRÚRGICAS O CORTES
INCISIVOS

HERIDAS CON RIESGO
SÉPTICO

HERIDAS POR
INSTRUMENTOS PUNZANTES
(clavos, espinas)

STAPHYSAGRIA 9 CH

5 gránulos cada 2 horas y e.s.m

Dolor en la incisión

LEDUM PALUSTRE 5 CH

5 gránulos cada 4 horas

PYROGENIUM 9 CH

5 gránulos mañana y noche

DOLOR DENTRAL

SÍNTOMAS

Irritabilidad
Morder o masticar objetos duros
Inflamación o sensibilidad de las encías
Rechazo de la comida
Problemas para dormir
Leve aumento de la temperatura corporal
Diarrea leve
Nalgas enrojecidas
Salivación abundante

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Fiebre elevada y persistente
- Descomposición persistente

No cumple criterios
derivación médico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

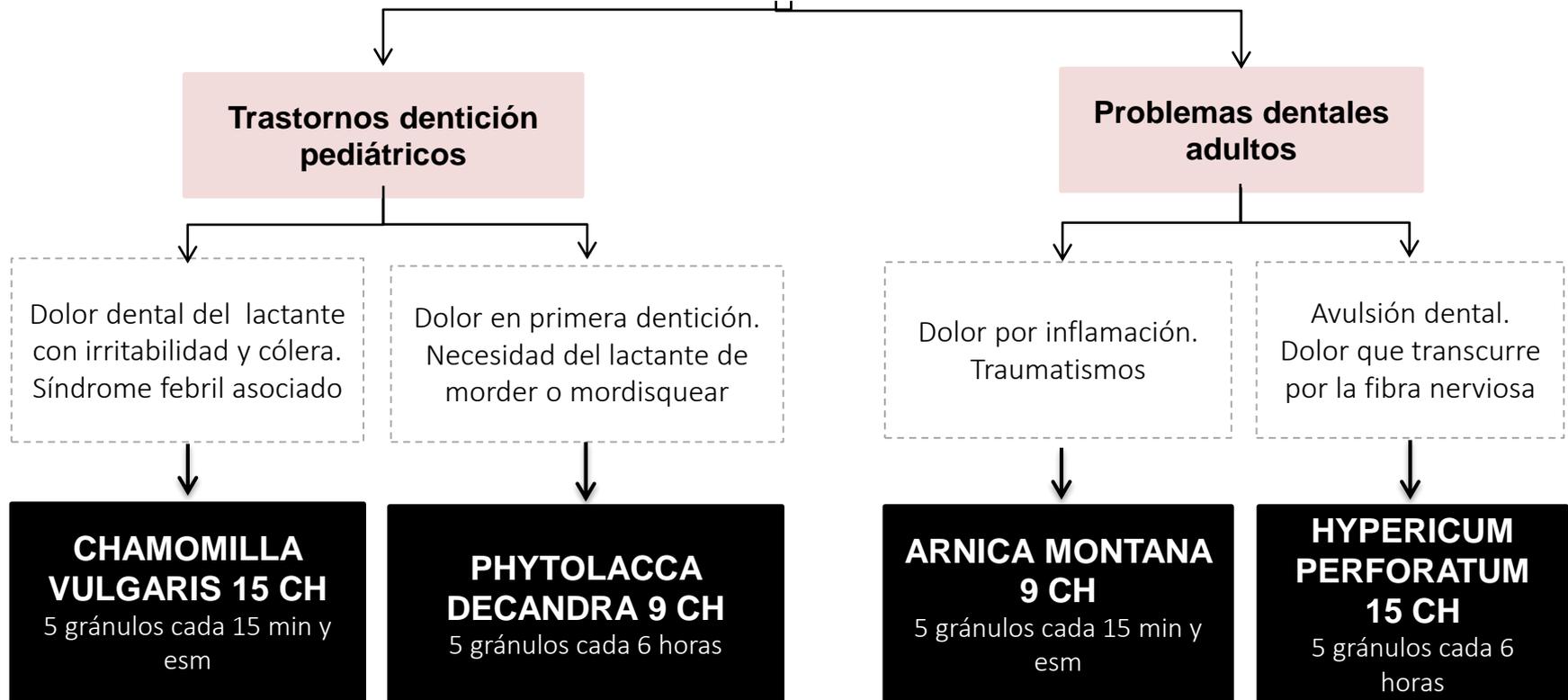
- Mordedor de plástico con agua fría en su interior
- Masaje con las yemas de los dedos en zona inflamada
- Crema barrera del pañal
- Aplicación de compresas frías si febrícula

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS

Chamomilla 15 CH
Phytolacca decandra 9 CH

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



INSOMNIO AGUDO

Dificultad para iniciar o mantener el sueño que repercute negativamente sobre la actividad del día
Tipos: De conciliación, de Mantenimiento, Despertar precoz
Causas: Estrés continuado, Medicamentos (Broncodilatadores, corticoides, betabloqueantes, antidepresivos), sustancias excitantes y drogadicción (alcohol, cafeína, anfetaminas, benzodiacepinas)

SINTOMAS

Fatiga, somnolencia, ansiedad, astenia, tristeza.

CRITERIOS DE DERIVACIÓN AL MÉDICO

- Insomnio crónico(más de 3 semanas)
- Deterioro importante de calidad de vida
- Insomnio secundario a una enfermedad, alteraciones psiquiátricas o utilización de medicamentos
- Insomnio primario (apnea de sueño, piernas inquietas, mioclonías nocturnas)

No cumple criterios derivación medico

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

- Horarios fijos acostarse y levantarse
- Limitar siestas a 30 minutos máximo
- Ejercicio físico: evitar en las 4 horas previas a dormir
- NO estimulantes (alcohol, café, te) sobretodo 6 horas antes de acostarse
- Dieta equilibrada evitando cenas copiosas
- Tomar vaso leche caliente antes dormir

Difenhidramina/
Doxilamina
Pasiflora
Valeriana
Pavolina
Amapola

Arnica montana 15CH
Chamomilla 15CH
Cocculus indicus 15 CH
Coffea cruda 15CH
Gelsemium semp. 15 CH
Ignatia amara 15 CH
Nux vomica 15CH
Stramonium 15CH

INSOMNIO AGUDO

Medicamentos Homeopáticos

5 gránulos de uno o dos medicamentos homeopáticos según similitud con los síntomas del paciente, 15 minutos antes de cenar o antes de dormir.

