

En pie de guerra contra los kilos de más y la retención de líquidos

LAS ALTERNATIVAS PARA PERDER PESO DISPONIBLES EN LA FARMACIA SON CADA VEZ MÁS VARIADAS Y APETITOSAS. SIN EMBARGO, NO TODOS LOS PRODUCTOS TIENEN EL MISMO COMETIDO, NI DEBEN UTILIZARSE DE LA MISMA FORMA. EL FARMACÉUTICO DEBE ACTUALIZAR SUS CONOCIMIENTOS PARA OFRECER UN CONSEJO PERSONALIZADO, EFICAZ Y SEGURO.

Cada día acuden a la oficina de farmacia personas con exceso de peso que piden consejo y asesoramiento para perder unos cuantos kilos. El farmacéutico, como profesional de la salud, está capacitado para detectar cuándo este problema requiere atención médica y cuándo puede ser tratado desde la farmacia, a través de un protocolo de atención farmacéutica específico. En este protocolo hay cabida para los productos que actúan como coadyuvantes en dietas de adelgazamiento.

A la hora de iniciar una dieta para perder peso hay que tener en cuenta que no hay una fórmula mágica, se deben cambiar una serie de hábitos nutricionales, y sobre todo, incorporar el ejercicio físico a nuestro día a día. Bastaría con una actividad física aeróbica reducida, por ejemplo andar, no más allá de los 30 o 40 minutos diarios. Además, es importante tener en cuenta que no se deben saltar comidas con el objetivo de perder peso ni tampoco creer que los alimentos light o integrales adelgazan por sí

mismos. También es erróneo pensar que la pasta, las legumbres o el azúcar engordan mucho o que hay que eliminar por completo la grasa. Lo recomendable es incluir de manera equilibrada todo tipo de alimentos y, sobre todo, incorporar frutas y verduras. Es recomendable ponerse en manos de un profesional sanitario que pueda orientar sobre la mejor manera de perder peso, estar motivado, establecer un objetivo de reducción de peso razonable y acorde con las necesidades de cada uno, identificar los hábitos nocivos, practicar ejercicio de forma regular, corregir los factores de riesgo cardiovascular y modificar el estilo de vida y los hábitos alimenticios para conseguir una continuidad.

Además, también se pueden emplear plantas medicinales de dispensación en farmacias como ayuda, siempre que haya una dieta equilibrada y se haga actividad física. La oficina de farmacia puede ofrecer los preparados farmacéuticos de plantas medicinales más acordes con las necesidades del paciente. Las razones que llevan a los pacientes a elegir la oficina de farmacia para seguir un programa de pérdida de peso son la seguridad, la confianza y la proximidad. Según las necesidades de cada persona, el farmacéutico recomendará el uso de una u otra planta, ya que debido a su formación académica, es el profesional mejor prepara-

do para aconsejar qué preparados son más adecuados para cada tipo de sobrepeso, y derivar al médico en caso de obesidad o patologías asociadas. Entre las que más se recomiendan para eliminar los kilos sobrantes se encuentran el té verde o camilina, que ayuda a eliminar grasas; el glucomanano, que causa sensación de saciedad; o la garcinia, que disminuye la lipogénesis (acumulación de grasas) y reduce el apetito.

Retención de líquidos

La retención de líquidos no sólo depende del sistema urinario, sino también del sistema linfático, que es el encargado de mover los líquidos que evitarán la formación de edemas en la piel, que se pueden dar tanto en las piernas, como bolsas en ojos o edema generalizado en la cara o abdomen hinchado.

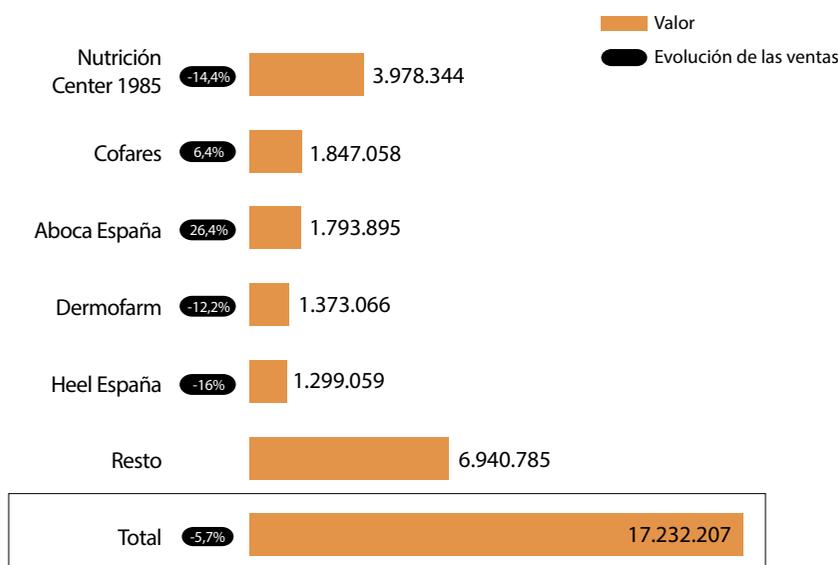
Así, cuando está intervenido el sistema linfático, va a costar más drenar el organismo y a eliminar los líquidos y toxinas. Cuando

padecemos retención de líquidos es cuando el organismo no elimina la suficiente agua de forma natural. La mayoría de drenantes van a aumentar la diuresis y, a su vez, los diuréticos ayudan a disminuir el edema. La retención de líquidos es una de las causas que agrava aquella celulitis en la que los acúmulos de grasa actúan como pequeñas esponjas que absorberán el exceso de líquidos; así, aumenta el tamaño de los nódulos y empeora la celulitis. Para combatir este problema, se puede actuar de varias formas, internas y externas.

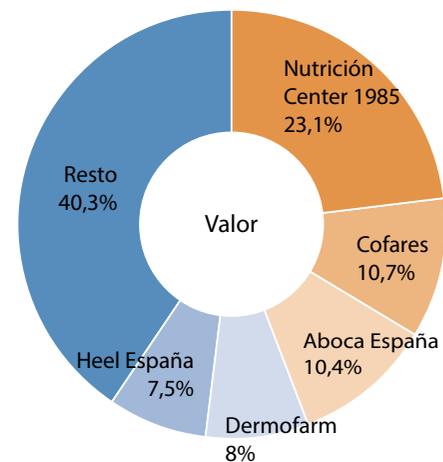
En primer lugar es necesario eliminar toxinas, y para ello hay que eliminarlas en la dieta, es preferible evitar alcohol, tabaco y alimentos procesados (con alto contenido en aditivos, que se resumen en toxinas). El drenaje linfático manual es uno de los métodos mejores para estimular el drenaje linfático y disminuir la retención de líquidos, con ello se consigue que mejore el paso de la linfa por los vasos hacia los ganglios. Este

LAS RAZONES QUE LLEVAN A LOS PACIENTES A ELEGIR LA FARMACIA PARA SEGUIR UN PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO SON LA SEGURIDAD, LA CONFIANZA Y LA PROXIMIDAD

MERCADO PRODUCTOS DRENANTES Ventas valor. TAM septiembre 2017

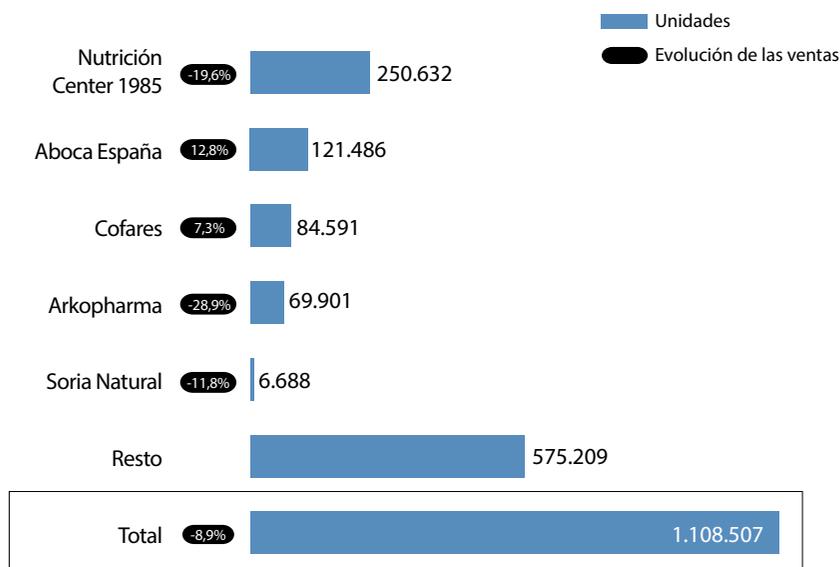


Cuota de mercado

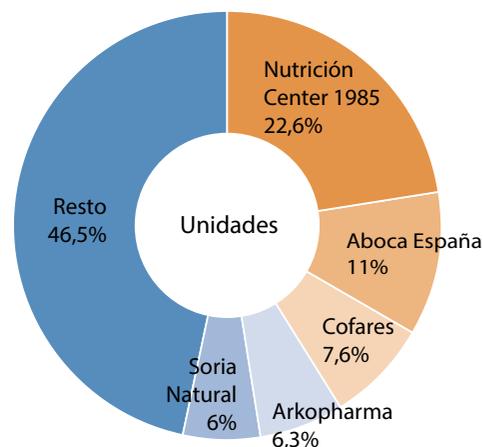


MERCADO PRODUCTOS DRENANTES

Ventas unidades. TAM septiembre 2017



Cuota de mercado



Fuente: HMR. Elaboración: IM Farmacias Categoría H13.3.3.- Productos drenantes. Datos ad hoc.

masaje se debe realizar por un experto, generalmente fisioterapeuta, no se trata de un masaje energético para eliminar acúmulos grasos, sino que se trata de un masaje suave en el que se presionan las zonas adecuadas dirigiendo hacia la linfa. También se puede realizar drenaje linfático con aparatología:

- **Presoterapia.** Una técnica que consiste en unas botas o bolsas, en general se pueden poner en piernas, brazos y abdomen, se hinchan y deshinchan ejerciendo presiones progresivamente. Con ello se consigue estimular la circulación venosa y el retorno. Este tratamiento se suele utilizar después de operaciones de cirugía como la liposucción.
- **Aparatos con rodillos mecánicos, combinados o no con radiofrecuencia o ultrasonidos.** Este aparato consiste en unos rodillos que succionan y resbalan por la piel. Se utiliza a diferentes potencias para tratamientos como la celulitis, sin embargo a potencias bajas, se utiliza también para mejorar la circulación y el drenaje linfático.
- **Hidroterapia.** En spas y centros especializados realizan con duchas de agua a diferentes presiones igualmente drenajes linfáticos.

EL DRENAJE LINFÁTICO MANUAL ES UNO DE LOS MÉTODOS MEJORES PARA ESTIMULAR EL DRENAJE LINFÁTICO Y DISMINUIR LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

genérica de parafarmacia. El farmacéutico se consolida, así, como un conocedor del medicamento, pero a la vez de otros recursos que constituyen, en muchas ocasiones, un tratamiento coadyuvante,

preventivo o de mantenimiento, a un tratamiento convencional con fármacos.

El principal problema que se puede encontrar cuando se trabaja con el inmenso arsenal de productos denominados parafarmacéuticos radica en cómo evitar la entrada en el stock de los denominados productos milagro o frontera, o lo que es lo mismo, aprender a distinguirlos y lograr una selección cuidadosa que garantice la calidad, la seguridad y la eficacia de lo que comercializa en su establecimiento.

En el ámbito de los productos coadyuvantes en dietas de adelgazamiento el problema es aún mayor, porque se trata de un segmento de mercado que vende mucho y, por ello, la oferta se dispara. El farmacéutico se encuentra entonces ante la necesidad de conocer todos los requisitos legales que deben cumplir estos productos, pero la realidad es que carece de tiempo para ocuparse de todos y cada uno de ellos.

Como la solución al problema sigue siendo compleja en la actualidad, cabe apuntar una serie de pistas que ayudarán, en cierta medida, a superarlo. En primer lugar, hay que conocer la composición exacta del producto. A continuación hay que verificar que esté correctamente registrado, y después es preciso comprobar que su publicidad sea la adecuada. En muchos casos los dos primeros requisitos se cumplen, pero es en el tercero donde algunos laborato-

94 Tratamiento integral

En un contexto marcado por la tendencia a la atención individual y global del paciente, la farmacia está asistiendo a un auge de la fitoterapia, la homeopatía y otras terapias o disciplinas que manejan productos habitualmente catalogados bajo la denominación

SE PUEDEN EMPLEAR PLANTAS MEDICINALES DE DISPENSACIÓN EN FARMACIAS COMO AYUDA, SIEMPRE QUE HAYA UNA DIETA EQUILIBRADA Y ACTIVIDAD FÍSICA



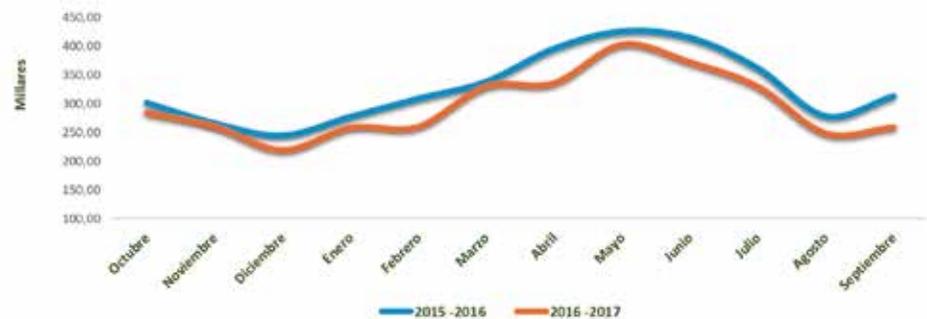
rios, con la intención de vender más, fallan. Es tarea del farmacéutico traducir la información engañosa que llega de forma rápida a los usuarios en información veraz sobre estos productos. Si un producto adelgazante contiene una determinada sustancia, debe conocer e informar a sus clientes de cuáles son las propiedades que se le atribuyen, con criterios científicos, y en consecuencia, qué efecto va a producir en la persona que lo consume, ni más ni menos. Ante cualquier duda, es recomendable consultar con los Centros de Información del Medicamento (CIM) de los Colegios de Farmacéuticos y del Consejo General.

Coadyuvantes

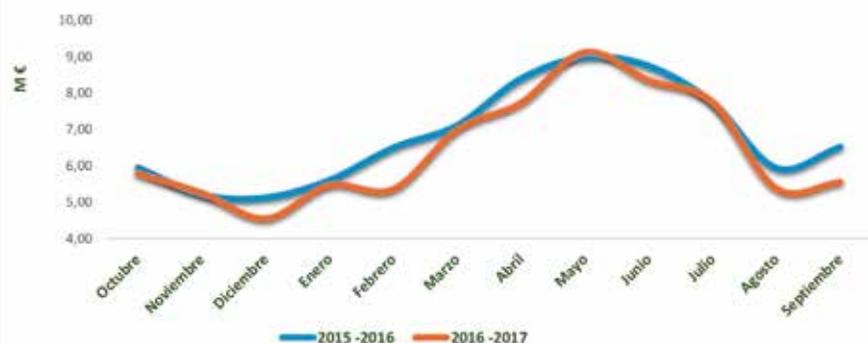
A continuación ofrecemos una breve revisión de las principales sustancias que actualmente pueden encontrarse en la mayoría de productos que se comercializan a través de las oficinas de farmacia como coadyuvantes en los programas de adelgazamiento. Partiendo de la base de que cada producto será dispensado de forma personalizada, para un cliente con características y circunstancias individuales, la elección de un producto u otro tendrá en cuenta, además, la composición y sus criterios personales de selección, que habrá ido configurando a través de su conocimiento y experiencia. Actualmente, las sustancias que con mayor frecuencia forman parte de la formulación de los productos indicados como tratamiento de apoyo en el control del sobrepeso se pueden clasificar en diferentes grupos: las que actúan sobre el metabolismo lipídico, las sustancias saciantes y moduladoras del apetito, las que poseen una acción diurética, y las que tienen una acción anticelulítica. En realidad, algunas de ellas podrían incluirse en diferentes grupos porque ejercen a la vez distintas acciones.

EVOLUCIÓN MERCADO DRENANTES Y PÉRDIDA DE PESO

Unidades.



Valor.



Fuente: HMR.

- **Sustancias que actúan sobre el metabolismo lipídico.** Son sustancias que interfieren en el metabolismo intermediario de la síntesis de ácidos grasos. En este grupo se encuentran: citrús, chitosán, CLA 80, L-carnitina, camilina (té verde) y té rojo, entre otras.
- **Moduladores del apetito.** Son sustancias que poseen un efecto saciante, y de esta manera contribuyen a reducir el apetito, a disminuir las ganas de picar entre horas o,

EVOLUCIÓN SUBMERCADOS DRENANTES Y PÉRDIDA DE PESO

Unidades.



Fuente: HMR.

simplemente, inhiben el deseo de tomar algo dulce. En este grupo cabe incluir el cromo, los fructooligosacáridos, el fucus, la Garcinia cambogia, el glucomanano, la karaya y el sulfato de vanadio.

- **Anticelulíticos.** Son plantas que facilitan la digestión, reducen estados inflamatorios y de esta forma contribuyen a la mejora de la celulitis y el sobrepeso localizado. En programas de reducción del peso corporal se utilizan, fundamentalmente, ananás y papaya.
- **Diuréticos.** Las plantas diuréticas empleadas en el tratamiento de

**ES TAREA DEL FARMACÉUTICO
TRADUCIR LA INFORMACIÓN ENGAÑOSA
QUE LLEGA DE FORMA RÁPIDA A LOS
USUARIOS EN INFORMACIÓN VERAZ
SOBRE ESTOS PRODUCTOS**

Consejos desde la farmacia

- Disminuir el contenido de alimentos salados y el contenido en sal de éstos.
- Aumentar el ejercicio físico, evitar el sedentarismo.
- Evitar permanecer demasiado tiempo en posturas que disminuyan el riego sanguíneo, como cruzados de piernas o sentados, como suele ocurrir en los aviones de largos recorridos.
- Beber agua está bien, pero no en exceso, nuestro organismo no es como una cañería que para limpiarla podemos hacer pasar mucha agua, sino que va a absorber una buena parte de esa agua. Si están implicados el drenaje o la retención de líquidos, beber dos litros de agua diaria hace posible que se hinchen más las piernas o que aparezca el edema debajo de los ojos.
- Se puede preparar una infusión y beber durante todo el día la combinación de estas plantas, ya que el agua tendrá más acción drenante.
- A ser posible el agua alcalina ayudará a que se eliminen más las toxinas que el agua ligeramente ácida.
- Evitar las bebidas con alto contenido en cafeína, ya que algo de cafeína puede estimular pero un exceso provoca más retención de líquidos.
- Beber té verde es un potente antioxidante que ayuda a aumentar la energía y mejora la circulación de los líquidos. En la medicina tradicional china se ha usado desde siempre como diurético natural.
- Cuando tomamos infusiones o bebidas drenantes y a la vez padecemos insomnio, es preferible no tomarlos por la noche, ya que evitaremos tener que levantarnos y así despertar.
- Podemos añadir a nuestra dieta alimentos que por ellos mismos tienen capacidad diurética y drenante, como espárragos, alcachofas, coles, lechuga, pepino, vinagre de manzana o piña. Aunque hay muchos otros alimentos como frutas que tienen esta capacidad.

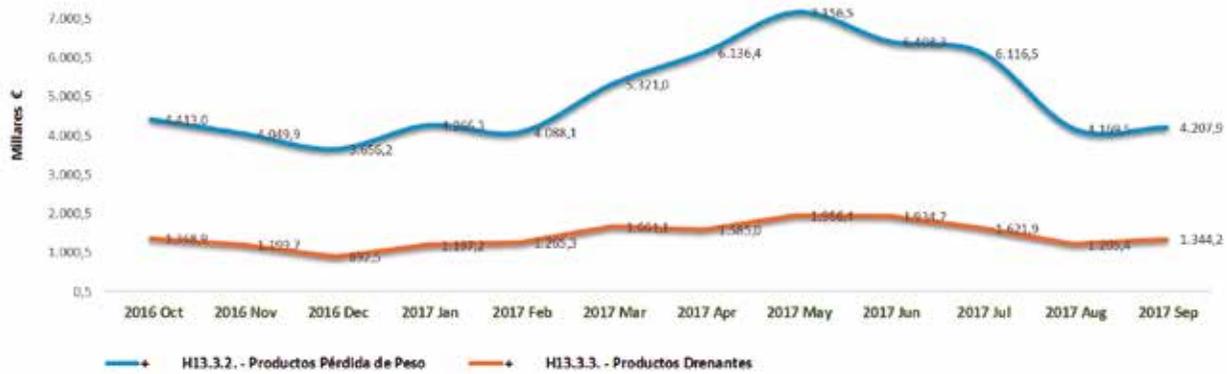
la obesidad para favorecer la eliminación de líquidos son muchas y variadas. Su principal característica es que tienen una acción suave: producen una excreción de agua, pero provocando en el organismo una baja eliminación de iones. Es posible encontrarlas solas, pero en muchos de

los productos adelgazantes se encuentran combinadas. Las más empleadas en la actualidad son: abedul (*Betula alba*), equiseto (*Equisetum arvense*), grosellero negro (*Ribes nigrum*), ortiga mayor (*Urtica dioica*), ortosifón o té de Java (*Orthosiphon stamineus*), vellosilla o pilosella (*Hieracium*

pilosella), reina de los prados (*Spiraea ulmaria*), vinagre de manzana, etc. En pacientes hipertensos que quieran adelgazar pero ya estén recibiendo tratamiento para controlar su tensión y la retención de líquidos puede no ser conveniente el uso de estas plantas. +

EVOLUCIÓN SUBMERCADOS DRENANTES Y PÉRDIDA DE PESO

Valor.



Fuente: HMR.