

JAVIER RODRÍGUEZ VIVAS, FARMACÉUTICO TITULAR DE FARMACIA VIVAS (HUELVA)

# “Lo más importante es buscar un deporte que sea adecuado a nuestro paciente”

UNA ACTIVIDAD ADECUADA PERMITE MANTENER A LA PERSONA MOTIVADA. JAVIER RODRÍGUEZ VIVAS, UN APASIONADO DEL DEPORTE, SIEMPRE INTENTA RECOMENDAR DESDE SU FARMACIA ALGO QUE SEA RELATIVAMENTE FÁCIL DE INCORPORAR EN LAS RUTINAS DIARIAS Y QUE PUEDA RESULTAR AGRADABLE. AL CONOCER LA SENSACIÓN DE BIENESTAR QUE PRODUCE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO, PUEDE ACONSEJARLO CON MUCHA FUERZA.



**N**o tienen una filosofía en su farmacia como tal en lo que al deporte se refiere. Sin embargo, como **Javier Rodríguez Vivas**, farmacéutico titular de Farmacia Vivas, situada en Bonares (Huelva), y vocal de Oficina de Farmacia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huelva, considera que su práctica “tiene un impacto positivo en un alto porcentaje de patologías”, sí que lo recomiendan habitualmente como parte de los consejos higiénico-sanitarios que suelen aportar, “bien en la indicación farmacéutica, bien en la dispensación”.

De hecho, él realiza multitud de deportes. Cita ciclismo, pádel, running, etcétera. Eso sí, su pasión son los deportes de mar: kayak, vela y, en especial, windsurf y surf. “Los beneficios son tantos que, creo, necesitaríamos una página sólo para enumerarlos”, señala. “Cuando estoy insoportable en la farmacia, siempre me dicen que ‘se nota que hoy no has hecho deporte!’ Y es que son muchos años practicándolos, en

especial los acuáticos, en los que comencé un verano, cuando mi madre nos apuntó a un curso de vela para tenernos distraídos a mi hermana y a mí con 12 años. Nos enganamos inmediatamente y entramos en la escuela de vela; de ahí pasé al windsurf porque mi entrenador lo practicaba. El surf vino solo, si no hay viento, hay olas", relata.

No duda en que todo el mundo puede hacer deporte. "A veces, cuando pensamos en deporte, siempre nos viene a la mente el de élite, que es el que estamos acostumbrados a ver en los medios, y eso nos puede hacer pensar que determinadas personas pueden quedar fuera del deporte, por no tener suficiente cualidad física o mental", razona. Avisa de que "nada más lejos de la realidad, el deporte es algo muy general, no sólo en cuanto a variabilidad, también en cuanto a duración". Acto seguido pregunta qué será mejor, si jugar un partido de pádel a la semana o salir todos los días a hacer la compra andando tres kilómetros. Contesta que "lo más importante, sobre todo al empezar, es buscar primero un deporte que sea adecuado a nuestro paciente, a ser posible que le guste y, por supuesto, comenzar con una duración e intensidad leve, evaluando cada cierto tiempo si se debe subir o no". Asevera que buscar ayuda o consejos en un profesional especializado puede ser muy útil y es algo que ellos recomiendan bastante, y más en personas con patologías concretas, como pueden ser dolores lumbares o artrosis, o situaciones especiales, como puede ser un embarazo.

A la hora de recomendar actividad física a los pacientes, su recomendación suele acompañar al "descubrimiento" de la patología concreta. Si una persona les solicita un analgésico para su dolor de espalda, por ejemplo, indagan un poco, haciéndole algunas breves preguntas y, si observan que no practica nada de actividad deportiva, la aconsejan. Todo depende de la respuesta del paciente, dejarán sólo un consejo breve o, si es muy receptivo, incluso recomendarán algunas pautas básicas o ayuda profesional.

### Diversas reacciones

Llegados a este punto, se encuentran diversas reacciones, sobre todo dependiendo de si el paciente está más o menos acostumbrado a realizar algo de práctica deportiva. "En la mayor parte de nuestros pacientes, de más edad, el deporte no lo han tenido nunca como algo necesario, con lo que no le dan importancia y son más reacios a utilizarlo antes que un tratamiento clásico", puntualiza. En estos casos, suelen buscar alguna actividad que sea relativamente fácil de incorporar en sus rutinas diarias y que pueda resultar agradable al paciente. Matiza que hacer un maratón es deporte, sí, pero que andar, subir una escalera o bailar, también lo es. Ahí es donde intentan trabajar, buscando una actividad adecuada que permita mantener al paciente motivado.

Por el perfil de sus pacientes, lo que más recomienda es andar para patologías crónicas como diabetes tipo 2 e hipertensión arterial. Ejercicios de piscina y pilates, dirigidos por profesionales cualificados, en dolores articulares o musculares. "Al conocer la sensación de bienestar que produce la práctica de ejercicio, puedo recomendarlo con mucha fuerza", asegura. Añade que "no hay nada como creer en algo para venderlo bien".

¿En general, en qué casos es mejor apostar por la intensidad y en qué casos es mejor apostar por la frecuencia? Piensa que esta pregunta podría responderla "alguien especializado, como son los graduados en ciencias de la actividad física y deporte". Confiesa que, en su caso, no se ve cualificado para responder correctamente. De todas formas, dado que, en su farmacia, la mayoría de pacientes es gente mayor, no practicante de deporte, recomienda más frecuencia que intensidad, ya que "someter a alguien no habituado a un deporte de intensidad, y si además tiene una edad, puede resultar lesivo".

Insiste en que busca algo que les guste y que puedan introducir en su día a día, sin variar mucho sus rutinas. "Mando mucho que anden, y a veces simplemente lo que les digo es que, cuando vayan a hacer la compra, en lugar de coger por la calle tal, que es la que sería el camino directo, quiero que den un rodeo, de dos calles hasta llegar", cuenta. En ese sentido, integrarlo en una actividad que hacen casi diariamente hace que no lo dejen tan fácilmente, como cuando se manda directamente. En cualquier caso, hace hincapié en la necesidad de adaptar la actividad y duración a cada paciente según su necesidad y receptividad.

Así, conseguir desde la farmacia que los usuarios practiquen una actividad física segura lo hacen "respetando la evidencia e individualizando a cada usuario". Advierte de que mandar a todo el mundo por sistema correr diez kilómetros diarios, y a 6 minutos por kilómetro, para algunos será algo fácil y cómodo, aunque para muchos podría ser peligroso incluso.

Le cuestionamos de qué manera perciben en sus pacientes la necesidad de practicar deporte como parte de una vida saludable. "Sinceramente, si te tengo que responder por mis pacientes, ellos no le dan importancia, ni ven necesidad de hacer deporte. ¡Ni dieta! Pero, no les puedo juzgar, han crecido en otra época diferente a la actual y lo ven diferente, es lógico. Aunque esto va cambiando, sobre todo con la edad, hasta el punto de que hay un amplio porcentaje de usuario joven que está muy concienciado en las bondades de realizar actividad física", razona Rodríguez Vivas. Esto quiere decir, a su juicio, que "se está trabajando bien, vamos por la senda correcta; la información y difusión sobre las bondades del deporte a todos los niveles, desde colegios a medios de comunicación, redes sociales y profesionales sanitarios, parece funcionar".

Tras su recomendación, sus pacientes normalmente les agradecen este tipo de intervenciones, "que exceden de una simple dispensación". Por supuesto, si les va bien, siempre van muy contentos la farmacia a contárselo con un "ahora me duele menos" o un "me siento mucho mejor". Destaca que es gratificante cuando eso sucede.

Respecto a si ofrecen algún servicio complementario a la práctica del deporte, como control del peso, nutrición o servicio de ortopedia; explica que trabajan con las nutricionistas del pueblo y derivan a ellas cuando lo ven necesario. También en hipertensos o diabéticos, debutantes o con cambios de tratamientos, en los cuales realizan seguimiento, controlan todos los parámetros de la presión arterial, glucemia y peso. Por último, comenta que participan en un estudio a nivel andaluz, pisma sarco, para detectar personas mayores con obesidad sarcopénica. Concluye que todo este tipo de acciones tienen muy buena acogida. +

