

Deporte y salud, un binomio fundamental para Laboratorios Viñas

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) SITÚA EL SEDENTARISMO COMO EL 7º FACTOR DE RIESGO EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS Y CONSIDERA QUE INFLUYE DIRECTAMENTE EN EL RESTO DE FACTORES.



Para mejorar esta situación, y desde su posición internacional como organismo que debe velar por la salud global, la OMS ha elaborado un documento con *"Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud"* a fin de proporcionar líneas de actuación y orientar a quienes tienen la responsabilidad de desarrollar e implementar políticas sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles.

La práctica regular de deporte es, junto a una alimentación equilibrada, una de las mejores estrategias para cuidar nuestra salud y somos cada vez más conscientes de ello, afortunadamente. Practicar una actividad física no implica necesariamente ir a un gimnasio, sino que **se puede realizar en cualquier lugar y no exige ningún equipo obligatorio**: es frecuente que haya personas que prefieran salir a correr, en bicicleta o a nadar por su cuenta o, en el mejor de los casos, realizar una actividad física regular

durante al menos 30 minutos al día, todos los días de la semana con una intensidad moderada.

Laboratorios Viñas, coherente con su filosofía, se ha implicado desde siempre en el apoyo a las prácticas deportivas desde una óptica de prevención y cuidado. En este sentido, se considera básica la formación del farmacéutico, como primer consultor de salud que es, y **patrocina desde 2015 el Curso de Atención Farmacéutica en Actividad Física y Deporte**, una formación coordinada por la Escuela de Medicina del Deporte de la **Universidad de Barcelona** y desarrollada en el Centro de Alto Rendimiento (**CAR**) de **Sant Cugat**, Barcelona, con el que el Laboratorio tiene relación desde hace más de cinco años. Esta formación fue un primer paso que ha derivado en el **Postgrado de Gestión de la categoría de "Actividad Física y Deporte" en la farmacia**, que cuenta con la nueva colaboración de **EADA Business School**, cuya segunda edición comenzará en Enero 2019. Esta formación aporta al farmacéutico los conocimientos necesarios para mejorar el con-



sejo para el deportista amateur que se acerca a la farmacia en busca de asesoramiento. Asimismo, brinda las herramientas necesarias para gestionar esta nueva categoría.

Ejercicio con sentido común

El dolor es el lenguaje que emplea nuestro cuerpo para advertirnos de que algo no marcha bien. Aunque es recomendable hacer ejercicio de forma regular, puede existir la probabilidad de sufrir alguna lesión como torceduras o esguinces cuando se practica cualquier tipo de actividad.

Para evitar las lesiones, los expertos ofrecen algunas recomendaciones fáciles de seguir, para todos, independientemente de si el deportista es profesional o amateur:

1. Realizar un buen calentamiento antes de empezar el ejercicio y una buena recuperación una vez finalizado.
2. Elegir el ejercicio de forma inteligente: cuando se empieza a practicar ejercicio es recomendable escoger uno de baja intensidad como caminar, nadar, ir en bicicleta o jugar al golf.
3. Utilizar el equipo correcto y adecuado al deporte que se vaya a realizar puede reducir considerablemente el riesgo de lesiones: calzado correcto, casco, gafas, espinilleras, rodilleras, así como otros elementos de protección.

4. Escuchar al cuerpo: el esfuerzo es inherente al ejercicio y, para aumentar la fuerza y la resistencia, será necesario un esfuerzo. La clave es hacerlo de forma lenta y gradual. Y pensar que siempre que se ejercita con cierta intensidad algún músculo que no estamos habituados a trabajar aparecerán las inevitables agujetas, si bien en dos o tres días desaparecerán y no suelen suponer lesión alguna.
5. Buscar el asesoramiento de profesionales especializados.

La importancia de una buena preparación y recuperación

Asimismo, **Laboratorios Viñas** es patrocinador oficial de la **Santander Triatlon Series** desde hace tres años. El triatlón se caracteriza por su carácter popular y por estar abierto a un abanico muy amplio de participantes.

En cada carrera, y como patrocinador, dispone de un espacio en el área de salida y llegada de las pruebas en el que ofrecer masajes de preparación y recuperación con masajistas profesionales y donde se dan a conocer los productos del Laboratorio enfocados a la salud deportiva.

Y es que el masaje deportivo es un método reconocido de eliminación de fatiga y prevención de lesiones ya que mejora el aporte sanguíneo sobre la musculatura y favorece la eliminación de toxinas y sustancias de desecho generadas durante el ejercicio físico. Pero no solo en el caso de una carrera, sino que también se recomienda siempre que se lleve a cabo una práctica deportiva.

Cuidar al deportista: objetivo de Laboratorios Viñas

Hacer deporte es un hábito cada vez más extendido entre la población de todas las edades y, con ello, ha aumentado el número de deportistas no profesionales o *amateurs*. Estos deportistas tienen la difícil tarea de organizar su jornada para poder incluir los entrenamientos dentro de su agenda profesional y personal. Es una pasión

que les exige esfuerzo y conocimiento de su cuerpo y de los riesgos que supone no dedicarse plenamente al deporte como, por ejemplo, no poder descansar lo suficiente por falta de tiempo.

Laboratorios Viñas quiere cuidar al deportista, tanto profesional como no profesional y, por ello, casi desde sus inicios ha desarrollado productos adecuados para este colectivo desde dos perspectivas: **con la marca centenaria Radio Salil** y productos específicos **para la salud deportiva bajo el paraguas Sportsalil**.

Sportsalil es una línea de productos de reciente desarrollo dirigida a cubrir las necesidades del deportista con productos para el cuidado muscular, el cuidado articular, la higiene deportiva y el cuidado de la piel. Dentro de la gama para el cuidado muscular se incluyen dos productos que utilizan la termoterapia como mecanismo de acción: **Sportsalil Banda*** y **Parche de Calor***, unos parches térmicos con dos medidas diferentes que proporcionan un calor agradable, continuado y relajante durante ocho horas y **Sportsalil Spray Hielo***, un spray con efecto frío inmediato y duradero indicado para lesiones o contusiones. **Sportsalil Desodorante Roll-on** antitranspirante y desodorante, con efecto de hasta 24 horas, es el producto de la gama para la higiene deportiva. Además, para el cuidado articular, **Sportsalil Articular**, un complemento alimenticio con estudios científicos cuya fórmula completa contribuye al funcionamiento correcto de las articulaciones.

Laboratorios Viñas sigue ampliando la familia de productos para la salud deportiva con nuevos lanzamientos. Para el cuidado muscular: **Sportsalil Crema Relax**, una crema calmante, hidratante y relajante con ingredientes de origen natural. Para el cuidado de la piel: **Sportsalil Gel Anti-rozaduras**, perfecto para evitar las lesiones en la piel, y **Sportsalil Footcare**, indicado para el cuidado completo del pie del deportista.

De este modo, **Laboratorios Viñas ofrece una de las gamas más completas de productos de venta en farmacia que cubre las necesidades del deportista antes, durante y después de la práctica deportiva.**+



*Estos productos cumplen con la legislación en materia de productos sanitarios.