

# “Intento aportar conocimientos y educación sanitaria como farmacéutica”

EMPEZÓ SU BLOG HABLANDO DE MODA Y COSMÉTICA, CUANDO ESTUDIABA LA CARRERA. AHORA, CRISTINA CARRILLO SE CENTRA SOBRE TODO EN SALUD Y EN LA DIVULGACIÓN SANITARIA, ESPECIALMENTE DESDE LA PANDEMIA DONDE, A VECES, HAY MÁS DESINFORMACIÓN QUE INFORMACIÓN.



Cristina Carrillo

**M**ás que *influencer* de Salud; **Cristina Carrillo**, farmacéutica comunitaria, se considera una divulgadora sanitaria. “No intento influir en las personas, simplemente aportar conocimientos y educación sanitaria como farmacéutica y ya, con esos conocimientos, que el público escoja la opción que mejor considere”, señala.

¿Por qué decidió estar presente en las redes sociales? Cree que “el papel de los sanitarios es importante en redes sociales, especialmente ahora en pandemia donde la información sanitaria está a la orden del día y hay mucha desinformación”. Asegura que pueden dar una información veraz y fiable ayudando a la población a comprender conceptos, procedimientos, medicamentos o tratamientos poco convencionales. Subraya que los farmacéuticos son expertos en el trato con el paciente: “El mostrador acerca a los pacientes a resolver sus dudas y confían en nosotros”. No duda en que las redes sociales son una gran herramienta para aumentar este acercamiento: “Como yo digo, podemos estar a un simple ‘clic’. Además, gracias a ellas llegamos a un público más cercano de todas las edades y de todos los lugares”, explica. Le preguntamos qué es lo que más le preocupa en su papel de divulgación sanitaria. Cuenta que al principio hablaba mucho de dermocosmética, en la que se ha formado. Si bien, piensa que hay que estar al día en todo relacionado con la salud, ya que a la farmacia llega todo tipo de pacientes.

### Un curso intensivo

Con la pandemia, Carrillo sostiene que los sanitarios han tenido que hacer un curso intensivo sobre el virus SARS-CoV2 y, por supuesto, sobre mascarillas, hidrogeles, test diagnósticos y un largo etcétera. Por ello, le gusta transmitir siempre que puede estos conocimientos a la población, especialmente para informar o aclarar temas que pueden resultar confusos a primera vista.

Indica que ha habido un antes y un después de la pandemia en lo que a las principales inquietudes de sus seguidores se refiere. En ese sentido, “antes interesaba mucho la dermocosmética, ahora todo el mundo quiere saber de la enfermedad Covid-19, qué es, cómo prevenirla, cómo tratarla, etcétera”.

Sobre las normas que se autoimpone a la hora de hacer divulgación sanitaria y cómo se prepara, Carrillo siempre contrasta la información con una fuente fiable. Estudia mucho el contenido antes de publicarlo, con bibliografía o artículos, entre otros, y, si no sabe algo, pregunta a algún especialista o se informa sobre la materia en cuestión.

¿En qué se basa a la hora de prescribir marcas o productos, si es que lo hace? Responde que siempre tiene que tener “plena confianza en la marca o el producto”. De lo contrario, no lo hace. Además, intenta probarlo cuando puede y es apto para ella. Puntualiza que “la experiencia personal propia, unida al conocimiento del producto, hace más cercana y veraz la recomendación”.

Se muestra de acuerdo con que hay que hacer divulgación sanitaria de calidad para contrarrestar los bulos en Salud y las opiniones de

*influencers* no formados en la materia. “Desgraciadamente, los bulos se dan con mucha frecuencia y es conveniente desmentirlos científicamente para que pierdan totalmente su credibilidad”, asevera. Del mismo modo, “se dan muchos casos en los que personas, con muchos seguidores y sin ningún conocimiento, recomiendan productos que no son adecuados, medicamentos e incluso antibióticos, lo cual ya no es sólo un peligro de Salud pública, sino que es ilegal”, advierte. Hace hincapié en que, cuántos más sean desmintiendo este tipo de contenidos, mucho mejor.

Precisamente, con el Covid-19, ha aparecido multitud de información falsa, de remedios milagrosos, tanto para curarla como para prevenirla. “No es que vayamos a la caza de bulos, es que acaban llegando. Ojalá tuviéramos que ir a la caza de bulos de los pocos que hubiesen”, declara. Remarca que ésa no es la realidad.

## “EL PAPEL DE LOS SANITARIOS ES IMPORTANTE EN REDES SOCIALES, ESPECIALMENTE AHORA EN PANDEMIA”

De las lecciones aprendidas del Covid-19 que ella trata de transmitir a su público, apunta que “hay que tener paciencia”. Avisa de que la información puede llegar a veces a cuentagotas. Aconseja “buscar siempre información en fuentes fiables y, en caso de duda de esta información, contrastarla y, por supuesto, no compartirla si no hay seguridad de su veracidad”.

“Nosotros mismos tuvimos que formarnos al principio porque era un mundo nuevo. Afortunadamente, ya hay mucha más información al respecto, pero también hay mucho lío con cada uno, por ello intento transmitir de forma simplificada esa información para que llegue un mensaje más claro”. Así, aclara que cada vez hay menos desinformación acerca de los PCR, test de antígenos y serologías y acerca de las mascarillas.

Como farmacéuticos, recuerda que están constantemente formándose. Es algo que, como divulgadora sanitaria, intenta transmitirlo a la población. Para ella, los agradecimientos de la gente que la lee y la sigue y el reconocimiento del público al que va dirigido es lo mejor de su experiencia como divulgadora. Destaca el gran papel de todos los farmacéuticos en esta pandemia. Lamenta que no se les ha valorado siempre lo suficiente, “pero igualmente siempre se ha podido contar con nosotros incluso en los momentos más duros”.

En resumen, Carrillo, a través de sus redes sociales, intenta divulgar “un poco de salud para todos” y “acercar el papel del farmacéutico al paciente”. Hoy en día, “hay muchísimos bulos”, por lo que pretende ayudar a encontrarlos y a desmentirlos, “siempre mediante fuentes fiables y de calidad”. Por supuesto, ve genial que estén todos los sanitarios en redes sociales “para desmentir este tipo de información y para crear un poco de conciencia social”. +

“ANTES INTERESABA MUCHO LA DERMOCOSMÉTICA,  
AHORA TODO EL MUNDO QUIERE SABER  
DE LA ENFERMEDAD COVID-19”