

“Intento ser muy rigurosa y buscar fuentes fiables, contrastar la información”

FARMACÉUTICA DE OFICINA DE FARMACIA, CON GRAN ADICCIÓN A SU PROFESIÓN Y APASIONADA DE ELLA; PAULA FERNÁNDEZ ES 'FARMAADICTA, CONOCIDA POR SUS INFOGRAFÍAS DEL CUIDADO Y LA ACTUALIDAD SANITARIA Y FARMACÉUTICA.



Es adicta a plasmarlo todo a través de infografías. **Paula Fernández**, farmacéutica comunitaria apasionada de su profesión, destaca que su blog, el de *farmaadicta*, nació como solución a una necesidad de información de salud y actualidad sanitaria de calidad, veraz, contrastada y de fuente fiable, al alcance de todos y para todos. Prefiere que le denominen divulgadora sanitaria. “Te dicen que eres ‘influencer’ de la salud, al final tienes un poder de convicción y decisión sobre mucha gente que está, quizá, indecisa, pero a mí lo de ‘influencer’ nunca me ha gustado”, afirma.

Paula Fernández

Empezó con *farmaadicta* en 2016, coincidiendo con un Infarma. “En la farmacia, comenzamos, con mi hermana, con un canal: *Mi Consejo*. Entonces, estudié para ser *Community Manager* por la UNED. Fui a Infarma con una amiga y asistimos a una charla con varias personas, entre las que se encontraban **Marián García**, conocida como ‘*Boticaria García*’ y **Carmen Torres**, ‘*Farmalista*’. Salí de la charla pensando que yo también quería tener un blog”, relata. Añade que siempre ha sido de hacer muchos esquemas para “aclarar” un poco las cosas.

Visibles y fáciles de entender

Precisamente, uno de los ejercicios de sus estudios de *Community Manager* era desarrollar infografías y vio que eso le interesaba mucho. Creó infografías, haciendo esquemas, de los temas de salud de la farmacia con la intención de unificar criterios en el equipo. “Para que todas tuviésemos los mismos criterios a la hora de entender las patologías, de recomendar, y para refrescar. Asimismo, de cara a todo el personal que pudiera venir a la farmacia, que siguiese un poco unos protocolos”, matiza. En lugar de por powerpoints, infografías “más visibles, más accesibles, más fáciles de memorizar”. Como tenía muchísimas, comenzó a publicarlas en Instagram y “poco a poco hice *farmaadicta*”.

En la farmacia, las usan mucho para que los pacientes recuerden en casa la información que le han dado. Muchos son mayores y no tienen redes sociales. Así, tienen mejor, y de manera sencilla, las pautas. Fernández sostiene que, a veces, cuando están en la farmacia, están tan nerviosos que se pierden un poco, y es la manera de que, cuando lleguen a casa, no olviden la información. ¿Cuáles son sus principales áreas de interés a la hora de hacer divulgación sanitaria? Contesta que, generalmente, es el “*día a día de la farmacia, las patologías menores*”. Es decir, “*las patologías de la farmacia*”. Luego, “*con el Covid-19, todo el tema de divulgación sanitaria*”. Se implicó “*muchísimo, sobre todo en la primera parte de la pandemia, en formar y ordenar la desinformación que había*”. Se estudió en profundidad la legislación de las mascarillas, para intentar transmitir de manera clara al usuario final las directrices y la información: “*A veces es un poco enrevesada, un poco complicada de entender. De ahí, el intentar plasmarla con una infografía para que quede claro y quede de una manera visible*”.

Le preguntamos si percibe mucha diferencia entre la primera ola de la pandemia y el resto en lo que a información se refiere. “*En general, la gente está más informada, pero sigue habiendo mucha desinformación*”, comenta. Como ejemplo pone el hecho de que, en carnavales, hubiera gente que maquillara las mascarillas para disfrazarse, a pesar de haberse recomendado no hacerlo. Admite que hay más información, pero que a veces no lo parece.

Para ella, el agotamiento pandémico en el pasado mes de junio fue brutal. No fue capaz de crear infografías otra vez hasta septiembre. En estos momentos, piensa que la gente es más consciente y prudente. Puntualiza que la incidencia de la gripe ha sido mínima porque han aumentado bastante las medidas de higiene. Antigüamente, las toallas o papeles blancos de los servicios públicos acababan negras porque la gente no hacía bien el lavado de manos. En el presente, todos nos lavamos las manos con mucha frecuencia y está el gel hidroalcohólico. Eso ha ayudado mucho a reducir la transmisión.

¿Cuáles son las normas que se autoimpone a la hora de hacer divulgación sanitaria? “*Intento ser muy rigurosa y buscar fuentes fiables, contrastar la información, no quedarme con la primera información que pido. Suelo publicar las fuentes, porque creo que hay que ser muy transparente. A veces no las comparto, no las pongo en ese momento, pero sí que tengo registrado de dónde lo he sacado todo. Incluso, como hay páginas oficiales que luego quitan la información, tengo archivados los pantallazos*”, responde. Si le preguntan, da las fuentes. Hace hincapié en que hay que ser muy transparentes en eso. Cuando prescribe marcas o productos desde sus redes sociales, siempre pide antes estudios clínicos, ensayos clínicos y mucha bibliografía. No le gusta trabajar con marcas que no estén en la farmacia. Asegura que en su farmacia

son muy rigurosos con lo que tienen y con lo que no. Si lo tienen, es que “*ha pasado los filtros*”.

La suya es una farmacia rural, *Farmacia Central*, en Gelida (Barcelona), donde hasta hace poco eran farmacia única, aunque siguen siendo “*la de referencia*”. “*Hemos sido siempre muy pioneros en formar, en tener un horario ampliado, en dar un buen servicio. En tener a los pacientes muy fidelizados. Nos buscan y muchos me buscan a mí por redes. Todo el equipo está igual de formado porque compartimos la información*”, manifiesta. Ella gestiona sus redes sociales y contesta a sus seguidores, realiza las infografías, lleva la página Web de la farmacia, escribe los post del blog, hace SEO, lleva a cabo los pedidos online, trabaja en la farmacia, etcétera. Y, además, cursa un máster de comunicación digital y posicionamiento SEO.

Sobre las lecciones aprendidas del Covid-19 que trata de trasladar a sus seguidores, apunta que “*no sabemos todo, que lo mejor es llevar una vida saludable y prevenir posibles complicaciones que nos puedan llegar porque no sabemos lo que nos va a pasar*”. Recuerda que hace unos años se hablaba de una posible pandemia y que no éramos conscientes de ello. Fernández preparó una infografía del Día Mundial de la Salud hace tres o cuatro años del riesgo de una pandemia. Esto ya lo barajaba la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se sabía que podía pasar, que hay que estar preparados, y se ha comprobado que no lo sabemos todo. Remarca que hay que formarse continuamente, porque la ciencia avanza cada día. +

“ME IMPLIQUÉ MUCHÍSIMO, SOBRE TODO EN LA PRIMERA PARTE DE LA PANDEMIA, EN FORMAR Y ORDENAR LA DESINFORMACIÓN QUE HABÍA”

“HEMOS SIDO SIEMPRE MUY PIONEROS EN FORMAR, EN TENER UN HORARIO AMPLIADO, EN DAR UN BUEN SERVICIO”