

“Cada vez más, el paciente se interesa por la nutrición deportiva”

DEPORTE Y FARMACIA ES UN BINOMIO QUE SÓLO PUEDE FUNCIONAR BIEN. ASÍ LO SIENTEN LOS PACIENTES QUE ACUDEN A SU FARMACÉUTICO A INFORMARSE, PUES ENCUENTRAN A UN EXPERTO CERCANO Y FORMADO. PROYECTOS COMO FARMACIAS ACTIVAS REFUERZAN ESTE PAPEL.



BRAULIO GONZÁLEZ, DURANTE SU PARTICIPACIÓN EN LA MARATÓN DE TOKYO

La farmacia es, indudablemente, el lugar sanitario más accesible y cercano al paciente, y la práctica deportiva es ya una parte fundamental en nuestra rutina. **Braulio González Herrero**, farmacéutico titular de Farmacia Camino Real de Lugo, señala que hay que estar preparados para abordar las dudas que se puedan derivar de realizar ejercicio como son las lesiones, las dolencias y, por supuesto, la nutrición en torno al deporte. Alega que esto hay que hacerlo de un modo científico y alejado de mitos. “Existe una conciencia ya muy generalizada de que el ejercicio físico reporta salud, y lo vemos en nuestro día a día”, afirma. Desde personas mayores que salen a caminar una hora para rebajar sus niveles de colesterol hasta la gente más joven, que lo practica por ocio y competición. Todos ellos acuden a su farmacia a paliar efectos indeseados como las diferentes molestias, pero “cada vez más, el paciente pregunta y se interesa por temas relacionados como la propia nutrición deportiva”.

Ayuda a formarse

González Herrero es, precisamente, un embajador del deporte y de los hábitos de vida saludables, con su participación en el proyecto Farmacias Activas, de Bidafarma, con el que se busca promover, desde sus 8.500 farmacias socias, el deporte, la salud y la vida sana. Ésta “es una gran iniciativa que llega para intentar ayudar al farmacéu-

tico a formarse en estos temas cada vez más presentes en nuestra sociedad y, a través de su profesionalidad, compartir las innumerables ventajas que tiene el hacer deporte o ejercicio físico". Lleva practicando atletismo desde los ocho años. No es que desconozca de lo que habla, pero justifica que Farmacias Activas "te acerca material y otras herramientas que ayudan a mejorar la información y consejo que das a tu paciente".

"Farmacias activas nos ha enseñado un poco el camino para cómo transmitir al paciente las ventajas de lanzarse al ejercicio físico y, al que ya es un deportista habitual, poder guiarlo en diversos temas", añade. Un ejemplo en el que hace especial inciso es la nutrición, pero hay otros como incluso motivarlo gracias a comentarle una serie de eventos que terminan siendo retos.

De esta forma, la idea es tratar de transmitir su amor al deporte y, desde ahí, enseñar cómo una práctica ordenada y continua hace mejorar muchos parámetros fisiológicos que nos preocupan.

El deporte es sinónimo de salud, no hay duda. Pero no todo el mundo puede lanzarse a realizar la misma cantidad ni todo el mundo es capaz de realizar cualquier deporte. Recomienda asesorarse sobre qué puede y debe hacer uno. Por supuesto, "si queremos probar algo un poco más intenso, examen cardíaco y analíticas en orden".

A su juicio, Farmacias Activas está siendo una experiencia muy positiva. ¿Han tenido que luchar contra los bulos y desmentir mitos y falsas creencias? "Como en muchos casos que atendemos a diario, en torno al deporte y a la nutrición existe mucho bulo y mito, aunque, afortunadamente, mucha ciencia y buena literatura para desmentirlos", responde. Le parece llamativo que haya, en personas que comienzan a realizar deporte en torno a la treintena, cierta demonización de los hidratos de carbono en las dietas. O, asimismo la creencia de que existen milagrosos y ultrarrápidos complementos alimenticios recuperadores del esfuerzo. González Herrero sostiene que, "muchas veces, no hay mejor recuperador que una alimentación ordenada y un reparto de las cargas de los entrenamientos adecuados". +

FARMACIAS ACTIVAS

Farmacias Activas es un proyecto que se impulsa desde Bidafarma en dos vertientes muy importantes: por una parte, para poner en manifiesto la importancia de la prescripción del deporte como una de las bases de la vida saludable, siendo el farmacéutico/a las personas de referencia en el trato cercano con el paciente, y cumpliendo la misión de 'embajadores' con el propio ejemplo; y, por otra parte, como parte del trabajo de Bidafarma sobre los ODS impulsados por Naciones Unidas, específicamente el N° 3, que habla sobre la 'Salud y Bienestar', que propone garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades.

Por tanto, Farmacias Activas pretende convertirse en la referencia para los profesionales farmacéuticos, siendo un espacio en el cual puedan encontrar recursos e información necesaria para fomentar hábitos de vida saludables y ejercicio físico en la población, así como dotar de herramientas para la práctica de deporte.



"EXISTE UNA CONCIENCIA
YA MUY GENERALIZADA
DE QUE EL EJERCICIO
FÍSICO REPORTA SALUD,
Y LO VEMOS EN NUESTRO
DÍA A DÍA"

