

FRAN GONZÁLEZ, COTITULAR DE LA FARMACIA LA VELADA C.B. EN LA LÍNEA (CÁDIZ)

“Cualquier proyecto que pretenda impulsar el deporte, la salud y la vida sana es positivo”

LOS PACIENTES Y OTROS USUARIOS DE LAS OFICINAS DE FARMACIA SABEN QUE LA SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE QUE TENEMOS. TAMBIÉN QUE PRACTICAR DEPORTE EQUIVALE A GOZAR DE MEJOR SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA. CON FARMACIAS ACTIVAS, LA IDEA ES PROPORCIONAR RECURSOS E INFORMACIÓN NECESARIOS PARA FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y EJERCICIO FÍSICO EN LA POBLACIÓN.



Recomendar actividad física es cada vez más fácil debido a que hemos alcanzado unos niveles muy altos de conciencia social respecto a los beneficios relacionados con el ejercicio físico. **Fran González**, cotitular de la Farmacia La Velada C.B. en La Línea (Cádiz), considera que antes era más complicado, ya que gran parte de la población asociaba la práctica deportiva con el único objetivo de combatir el sobrepeso.

“Por tanto, quien no sentía la necesidad de perder esos kilos no se lo planteaba, pero hoy día sabemos y comprobamos que las ventajas van mucho más allá”, afirma. Desde su punto de vista, “la más importante es que, cuando hacemos ejercicio físico, nos encontramos de mejor humor”. Subraya que se estimulan factores químicos del cerebro que provocan aumento en nuestra confianza y autoestima, se libera serotonina, dopamina y endorfinas. Esto nos hace ser más felices y “al sentimiento de felicidad no hay nada que lo supere”. Hace hincapié en que “este ejercicio es el mejor antidepresivo que existe”.

Además de ser más felices, hay que tener en cuenta que *“la actividad física previene alteraciones cardiovasculares como la hipertensión, enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, trastornos del sueño como el insomnio y otros problemas como la artritis o la tan temida diabetes”*. Por ello, *“nos sobran argumentos para convencer a nuestros pacientes que deben incluir la actividad física en su vida sí o sí”*.

Empezar de manera progresiva

A pacientes estándar de Oficina de Farmacia, al ser personas con alguna patología, si nunca han hecho deporte, González, que participa en el proyecto Farmacias Activas, de Bidafarma, les recomienda consultar con su médico de cabecera. *“Nunca está de más someterse a un reconocimiento médico. Luego, como pautas generales, se debe recomendar empezar de manera progresiva para evitar efectos indeseados como lesiones o agujetas, usar ropa y calzado adecuados a la actividad que realicemos, hidratarse durante la práctica de la actividad, protegernos del sol y evitar las horas de más calor”*, señala.

En muchos casos, se producen condicionantes especiales. *“El paciente diabético, por ejemplo, lejos de tener miedo de hacer deporte ante una posible hipoglucemia, debe ver que tiene en la actividad física un aliado inmejorable para controlar su enfermedad, adaptando lógicamente sus hábitos a la intensidad de la actividad”*, sostiene. Debe controlar con más frecuencia los niveles de glucemia y conocer de antemano la duración, intensidad y tipo de ejercicio que se va a realizar. Asimismo, conviene que no olviden la importancia de los carbohidratos en su dieta y tener siempre a mano frutas cítricas, plátano, bebida isotónica y algún *snack* para prevenir la hipoglucemia. González aclara que un endocrino es el especialista que mejor puede guiar a estos pacientes a una práctica deportiva segura. Menciona a **Nacho Fernández**, jugador del Real Madrid, y a **Álex Ruiz**, jugador de pádel top ten mundial, son una clara muestra de que la diabetes no es un obstáculo para el deporte incluso a los niveles más exigentes.

La protección de las partes de nuestro cuerpo que se puedan ver más perjudicadas, ya sea por el desgaste o bien por estar sometidas a más carga de trabajo que otras, es fundamental para evitar lesiones. En este sentido, *“las ortesis como muñequeras, coderas, fajas o rodilleras, entre otras, pueden suponer una ayuda importante para mantener, restaurar o mejorar la función alterada de la zona del cuerpo que lo necesita”*.

HAY BULOS, MITOS Y FALSAS CREENCIAS QUE SON FÁCILMENTE DESMONTABLES

Aparte del típico *“correr es de cobardes”*, que más que un bulo es una gracia para escaquearse del deporte, Fran González comenta que circulan ciertas informaciones que no son ciertas. *“Que a partir de los 55 años no conviene hacer ejercicio porque es muy fácil lesionarse no es verdad, que la fruta se debe evitar porque sube mucho el azúcar tampoco, que no se deben tomar carbohidratos no tiene sentido, el agua con azúcar no quita las agujetas ni el Aquarius está indicado para vómitos y diarreas, y las proteínas ‘de bote’ no son imprescindibles para un buen deportista, etcétera”*, avisa. Sobre todo, a nivel de nutrición en el deporte, *“hay bulos, mitos y falsas creencias que son fácilmente desmontables a través de la ciencia y una buena literatura”*. El problema es que en internet puede escribir cualquiera y, a veces, al usuario le cuesta diferenciar las fuentes que son fiables de las que no lo son.

En cuanto a la prevención de lesiones, destaca la importancia de un buen calentamiento antes de subir la intensidad de la actividad. *“Las cremas o geles que preparan los músculos y ligamentos antes del ejercicio también me parecen muy recomendables. Y, luego, hay un hábito que a muchos nos da pereza, pero que lo considero fundamental para prevenir lesiones, y es visitar a un fisioterapeuta periódicamente, puesto que son profesionales que se van a encargar de tratar las zonas de nuestro cuerpo con la técnica más adecuada: electroterapia, terapia manual, ejercicios de propiocepción o kinesiotaping. Y nos van a aconsejar ejercicios de fortalecimiento de las partes más exigidas”*, aclara. En definitiva, *“llevar nuestro cuerpo al fisioterapeuta de vez en cuando, podemos compararlo con llevar nuestro coche al taller para una revisión de mantenimiento”*.

Cuenta que algunas personas pueden encontrar excusas en la falta de tiempo y otras pueden tener problemas para mantener una continuidad porque la actividad en cuestión no les motive. En el primer caso, les recuerda que no se trata de prepararse para unas olimpiadas. Como norma general, se recomiendan 150 minutos semanales de intensidad moderada, como caminar a buen ritmo, o 75 minutos semanales de intensidad elevada, que *“son objetivos muy asequibles”*. El segundo caso es todavía más fácil, ya que las posibilidades son muy variadas. Vemos cómo hay cada vez más preparadores físicos personales que se adaptan a las necesidades de cada persona. Si no te gusta montar en bici ni correr ni nadar ni el gimnasio, puedes probar con el CrossFit. Cada vez abren más centros, debido al éxito que tiene entre sus practicantes. O deportes que lleven implícitos un juego como el baloncesto, voleibol, fútbol, balonmano o el tan socorrido pádel, que en estos momentos es el segundo deporte más practicado en España. Juegan cada vez más mujeres, niños, abuelos, porque no se requiere una forma física ni una preparación técnica excepcional. *“Con un poquito de voluntad, puedes pasar un rato muy divertido mientras haces deporte”*.

¿Qué necesidades precisan de información y consejos desde la farmacia? González responde que *“los casos más complicados son las personas con movilidad reducida, normalmente ancianos cuyas articulaciones están tan deterioradas que no se pueden permitir una actividad física estándar, aunque sea moderada”*. A estos pacientes suelen recomendarles referencias de ortopedia como una mini bicicleta elíptica o un ejercitador de piernas y brazos. Es decir, *“aparatos que les permitan hacer algo de ejercicio y que no impliquen desplazamientos”*.

Para él, *“cualquier proyecto que, como Farmacias Activas, pretenda impulsar el deporte, la salud y la vida sana es positivo”*. Puntualiza que, si las farmacias cuentan con recursos e información necesarios para fomentar hábitos de vida saludables y ejercicio físico en la población, quien va a salir beneficiado es el paciente y, por ende, los profesionales farmacéuticos.

Farmacias Activas ha visto la luz hace relativamente poco. *“Tuvieron una iniciativa muy interesante. A través del Club Bidafarma, en la red social Strava, crearon una comunidad ciclista donde los socios de la cooperativa podían compartir y vivir experiencias con sus compañeros de profesión durante sus rutas en bicicleta, facilitando además la adquisición de ropa deportiva”*, describe. Ellos no pudieron asistir, pero está seguro de que habrían disfrutado mucho. Respecto a proyectos relacionados con el pádel, se ofrece para lo que se necesite y para dar orientación. Lleva más de 30 años practicándolo. +