

PAZ GONZÁLEZ, TITULAR DE OFICINA DE FARMACIA EN EL PARDO (MADRID)

“Modificando algunos hábitos de vida se consiguen mejorar muchísimos parámetros de salud”

ESTÁ MÁS QUE DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE QUE HACER EJERCICIO, FOMENTAR LA GANANCIA DE MASA MUSCULAR, MEJORA LA SALUD. ESTAR EN FARMACIAS ACTIVAS, DE BIDA FARMA, DA EL PLUS DE MOTIVACIÓN DE QUE HAY ALGUIEN DETRÁS, UNA ENTIDAD, QUE TE ESTÁ APOYANDO A LA HORA DE FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.



La farmacia es un referente en hábitos de vida saludables para sus pacientes. **Paz González**, titular de oficina de farmacia en El Pardo (Madrid), señala que es debido a que es el único centro donde se proporciona salud en el cual no hay que pedir cita previa. “Cualquier tipo de consulta que tenga cualquier persona, se la vamos a resolver ya. Cada vez la gente confía más en nosotros para hacer consultas de salud, de prevención”, considera. La salud, desde su punto de vista, tiene al menos dos patas: “Una es la alimentación y otra es el ejercicio”. Otras serían “el sueño y el descanso” y “las relaciones sociales, el contacto con la naturaleza y demás”. Sostiene que “el ejercicio físico siempre ha sido algo importantísimo, pero cada vez hay más estudios que avalan que es necesario para mantener un estado de salud óptimo hoy, a medio y largo plazo”.

Depende del perfil

Le cuestionamos qué hábitos saludables son los más aconsejables, que deben ir, además, acompañados de un consejo farmacéutico. Aclara que varían en función del perfil que se tenga. “Si es un perfil de edad avanzada, no les puedes recomendar que se vayan al gimnasio y se pongan a hacer máquinas como locos”, dice. El recomendar una cosa u otra también depende del tiempo que se tenga. “Caminar lo puede hacer todo el mundo, no cuesta dinero y te oxigena. Salir a caminar a un ritmo un poquito por encima del típico paseo se lo recomiendo a todo el mundo. Y, luego, hacer ejercicios de fuerza para las personas de edad un poco más avanzada”, señala. Simplemente, ella

les dice que, si no disponen de pesas, se cojan un kilo de lentejas y, viendo la televisión, lo levanten diez veces con un brazo y diez con el otro brazo. Afirma que *“son ejercicios para que poco a poco vayan interiorizando la necesidad de hacer fuerza, que estando sentados en el sillón levanten la pierna en ángulo de 90 grados a recto, la bajen y la suban despacito, para que fortalezcan y ellos vean cómo endurecen el cuádriceps”*. En la medida de lo posible de cada persona. Si es una persona joven, si le gusta correr, que salga a correr dos o tres veces a la semana, que se apunte al gimnasio, que nade. Sostiene que *“no es un genérico, salvo el caminar, que es para todo el mundo”*.

A González, que es corredora, le apasiona este tema. *“Cuando una persona está haciendo algo y ve la bondad a ese algo, lo transmite con otra alegría y con otra credibilidad. Tanto en el mostrador como en la consulta de nutrición, lo transmito con un entusiasmo impresionante. Sí percibo que la gente lo recibe así y, si lo recibe así, en algún momento se acordará de mí”*, piensa. Contagia ganas de practicar deporte.

Deja claro que, cuando se realiza, mejoran los parámetros de glucosa, de tensión arterial, de colesterol. Asimismo, que *“una persona de edad avanzada que tenga fortalecida la masa muscular va a tener menos fracturas, porque su hueso está más recogido con el músculo y, por ende, va a estar más fuerte”*. Lo comunican en su farmacia a diario, sobre todo a las mujeres de edad avanzada.

Están, por otro lado, dentro del proyecto Farmacias Activas, de Bidafarma. *“Siempre tienes el plus de motivación de que hay alguien detrás, una entidad, que te está apoyando, más allá de todo el ímpetu que pongamos nosotros en el mostrador”*, reflexiona. Respecto a lo que les aporta, tanto a ellos como farmacia como a sus pacientes, en la promoción de hábitos de vida saludables; menciona información, documentación y posibilidades de empezar, a lo mejor, a poder monitorizarlo y hacer campañas para comenzar a medirlo. Puntualiza que en todo eso Bidafarma puede respaldar a los que integran Farmacias Activas.

El balance que realiza González de su experiencia con Farmacias Activas en todo lo relacionado con el deporte es muy positivo, porque ya llevaban la inercia. *“El estar dentro de este proyecto potencia todo lo que tú estabas haciendo. Todo lo que estamos haciendo lo estamos potenciando y estamos respaldados por todas las oportunidades que ofrece pertenecer al grupo de Farmacias Activas”*, certifica.

“ESTAMOS RESPALDADOS
POR TODAS
LAS OPORTUNIDADES
QUE OFRECE
PERTENECER AL GRUPO
DE FARMACIAS ACTIVAS”

Utilizan la documentación que hay disponible en la página web de Bidafarma, con consejos y documentos que se pueden imprimir y dejar en el mostrador para darle al paciente. Se cuenta con más herramientas para brindar este servicio.

Con todo, González es una entusiasta de todo esto y una absoluta convencida de que *“modificando algunos hábitos de vida se consigue mejorar muchísimos parámetros de salud, parámetros físicos y parámetros a nivel de salud emocional”*. No solamente el estado físico de tu cuerpo, sino el estado y la salud mental. +

