

INMACULADA CASTILLO POZO, TITULAR DE OFICINA DE FARMACIA EN CARDEÑA (CÓRDOBA)

“La actividad física la recomiendo siempre y a todo el mundo”

TODO EL MUNDO PUEDE HACER DEPORTE O REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA. LA FARMACÉUTICA INMACULADA CASTILLO POZO CONSIDERA QUE HAY QUE TENER EN CUENTA LAS CIRCUNSTANCIAS DE CADA UNO PARA VER QUÉ TIPO DE EJERCICIO PRACTICAR Y SU INTENSIDAD.



El deporte que practica **Inmaculada Castillo Pozo**, titular de oficina de farmacia en Cardeña (Córdoba) con número 178, es el ciclismo. Destaca que los beneficios que encuentra en el deporte son muchos: “Me ayuda a sentirme mejor, más joven y fuerte, más ágil, y a controlar el peso”. Su dispositivo Garmin indica que, según su VO2, tiene una edad física de 20 años cuando ya ha cumplido los 45.

No obstante, remarca que los beneficios más importantes para ella son los mentales. “La bicicleta es mi psicóloga personal”, señala. Comenta que le ayuda a bajar los niveles de cortisol, que le suelen subir mucho ante los problemas de su vida diaria, como son, entre otros, estar al frente de la farmacia o criar a cuatro niños.

Siempre ha practicado deporte. Hizo atletismo a nivel profesional muchos años. Lo dejó cuando compró su oficina de farmacia. “No podía con todo y, en ese momento, lo más importante era levantar la farmacia, con lo cual aparqué el deporte”, explica. Durante ese tiempo de parada, se dedicó solo “a currar” en la farmacia. Fue madre de cuatro

niños. Después de diez años de parada, retomó el deporte empezando a correr otra vez, pero necesitaba practicarlo con gente para no ir siempre sola. Por eso, comenzó con la bici. En su pueblo está MTB Cardeña, “un club de ciclismo fabuloso”.

Castillo Pozo asegura que “todo el mundo puede hacer deporte o realizar actividad física”. Matiza, eso sí, que hay que tener en cuenta la realidad de la persona por el tema del tipo de ejercicio a realizar y la intensidad, el estado de salud de la persona, enfermedades que tenga en ese momento, el peso, gustos, etcétera. La actividad que aconseja, ella que conoce a la gente de su pueblo al 100%, depende de la persona y de sus necesidades,

Vida de color de rosa

“La actividad física la recomiendo siempre y a todo el mundo”, insiste. Cita jóvenes, menos jóvenes, maduros y mayores. Sostiene que “el ejercicio físico o la actividad es saludable para todo el mundo, ayuda a mantener el peso, disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, disminuye el colesterol y triglicéridos, disminuye el cortisol, etcétera”. Para su gusto, “ayuda a mantener la vida de color rosa”.

Relata que la primera reacción de algunos de sus pacientes, cuando les aconseja el tema de la actividad física, es reírse. “Me dicen que estoy loca, que odian el deporte, que les gustaría perder peso, pero sin deporte”, afirma. Se ríe al recordarlo. “Algunas personas, más las mujeres, son reacias al deporte. Se niegan”, confirma. Otras le dan la razón y le piden que les ayude. Los argumentos que plantea principalmente son los anteriormente citados. Para ella, hacer deporte son “todo beneficios”.

Respecto a la intensidad, depende de la persona. Opina que a una persona mayor no se le puede exigir una gran intensidad. “Hacen deporte por sentirse mejor, no buscan ninguna meta deportiva como para darse caña. La intensidad la veo más para gente joven y de mediana edad, que quiere mejorar en un deporte, superarse, o bien están preparando alguna prueba como es mi caso”, razona. La frecuencia con la que lo recomienda también depende de la persona, aunque “la frecuencia y la disciplina son claves en la vida”. Pone como ejemplo el que la frecuencia es primordial para una persona que quiera perder peso. Avisa de que no vale de nada ir al gimnasio o salir andar una vez cada tres meses.

Consejo y seguimiento adecuados

¿Cómo se puede conseguir desde la farmacia que los usuarios practiquen una actividad física segura? Contesta que “con un consejo y seguimiento adecuados, supervisando siempre dicha actividad, revisando frecuencia cardíaca, tensión arterial y peso”. Realmente, a su gente le gusta transmitirle lo que hacen, el peso que pierden, cómo se sienten, lo que han andado, etcétera. Aparte, en el gimnasio, hay una persona especializada que igualmente está encima de las personas.

La mayoría de la gente percibe que necesita hacer deporte cuando surge algún problema en la salud, por recomendación médica o bien cuando hay sobrepeso, se acerca el verano y empieza la ‘operación bikini’. Precisamente, gran parte comienza dando prioridad por el sobrepeso cuando se acerca el verano o por algún evento especial, tipo una boda. “No falla, pretenden estar perfectos en un mes. Y los milagros no existen. Lo ideal es combinar el comer saludablemente con una actividad física frecuente”, manifiesta. Para concienciar a la gente, defiende que hay que estar encima de ella, “como lo que hacemos con los niños”. Cuando hacen deporte de manera frecuente, “empiezan a ver resultados, se motivan y así es más fácil una continuidad”.

Por otro lado, Castillo Pozo revela que la mayoría de la gente es muy agradecida y que le encanta cuando le cuentan cómo van, lo que han perdido o cómo se sienten. “Como yo practico deporte, entiendo a esas personas”, reconoce. Hace hincapié en lo bonito que es ese tipo de relación, porque ella les motiva todavía más.

En su farmacia, ofrecen algún servicio complementario a la práctica del deporte. Llevan control de peso, de la presión arterial y de glucemia, entre otros. Lo efectúa de forma individual y personalizada. Asimismo, hay una nutricionista que se encarga del tema de las dietas. La acogida que tiene todo esto es “TOP 100%”. Concluye que la mayoría de la gente lo acoge muy bien, que le encanta hacerlo y luego contarle cómo les va. +

“EL DEPORTE ME AYUDA
A SENTIRME MEJOR,
MÁS JOVEN Y FUERTE,
MÁS ÁGIL, Y A
CONTROLAR EL PESO”

