

LA CAMPAÑA SE PRESENTÓ EL JUEVES DÍA 31 DE ENERO



Los farmacéuticos asesorarán a los enfermos crónicos sobre cómo alimentarse Diabéticos, hipertensos, celíacos...dispondrán de toda la información referente a la nutrición que requiere su patología en las más de 500 farmacias de la Región.

Se repartirán más de 60.000 trípticos informativos por patología

En una sociedad desarrollada como la nuestra, con un importante aumento de la esperanza de vida de la población y, por consiguiente, un elevado incremento en la aparición de enfermedades crónicas en los últimos años, es destacable el importante papel sanitario que desempeña el Farmacéutico como especialista del medicamento y también por sus conocimientos y formación en el campo de la nutrición. Está científicamente demostrado que en la mayoría de las patologías crónicas una alimentación adecuada no solo ayuda a paliar sus síntomas, sino que, en algunos casos, podría ayudar incluso a eliminarlos, redundando en una mejor calidad y una mayor esperanza de vida del paciente, sin contar con el ahorro en el gasto sanitario que eso supondría, principalmente en materia de medicamentos, consultas de atención primaria e ingresos hospitalarios.

Tal es el caso de la Diabetes Mellitus tipo 2, que podría llegar a prevenirse simplemente con dieta y ejercicio físico, evitando incluso la terapia farmacológica; la hipertensión arterial y las dislipemias, cuyas etiologías están íntimamente relacionadas con la alimentación y el estilo de vida del paciente; la enfermedad celíaca o la intolerancia a la lactosa, cuyos síntomas se deben a la ingesta de compuestos presentes en los alimentos a los cuales el individuo es intolerante. Una adecuada educación nutricional es fundamental para la prevención de muchas de estas enfermedades crónicas, pero también para una mejora en la salud y en la calidad de vida de los individuos que ya las padecen.

Desde la Farmacia, el farmacéutico aparece como una pieza clave en la difusión de esta educación nutricional por sus conocimientos como profesional sanitario y por el lugar que ocupa desde la oficina de farmacia, tan cercano al ciudadano. Para ello, la Vocalía de Farmacéuticos ejercientes en Alimentación del Colegio Oficial de

Farmacéuticos de la Región de Murcia, que dirige Ma. Pilar Zaragoza, ha desarrollado una Campaña Sanitaria denominada RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN PATOLOGÍAS CRÓNICAS, dirigida a farmacéuticos de Oficina de Farmacia con un doble objetivo. Por un lado, la campaña pretende reciclar los conocimientos del farmacéutico en materia de nutrición, facilitándoles la información más actualizada en el campo de la nutrición en patologías crónicas, lo que le ayudará a proporcionar un mejor asesoramiento nutricional al enfermo crónico que se lo solicite. El segundo objetivo consiste en la difusión de estos conocimientos entre la población en general, con el propósito de aconsejar dietéticamente a los pacientes afectados y, siempre que sea posible, de prevenir la aparición de la enfermedad en la población no afectada, inculcando los buenos hábitos alimentarios.

La Campaña consta de unas fichas monográficas coleccionables, dirigidas al profesional farmacéutico, que abordan desde un punto de vista científico las características de la patología crónica (descripción, etiología, tratamiento, etc...) y las recomendaciones dietéticas para el paciente. Estas fichas se irán entregando periódicamente a los Farmacéuticos Comunitarios y su presentación se llevará a cabo junto con una charla o sesión formativa de manos de expertos en la materia, que tendrá lugar en las dependencias del Colegio, donde los farmacéuticos serán informados en detalle de la patología que se presente y de sus recomendaciones dietéticas.

La difusión de los consejos dietéticos a la población se llevará a cabo a través de unos trípticos explicativos dirigidos a los ciudadanos donde se recogerán las recomendaciones nutricionales para cada patología en un lenguaje coloquial y se repartirán, junto con el consejo del farmacéutico, en las Oficinas de Farmacia.

Esta Campaña va dirigida a los Farmacéuticos Comunitarios de la Región de Murcia, con una cobertura del 100% de las farmacias de nuestra región, de manera que todos los ciudadanos de la Región de Murcia tengan acceso a esta información nutricional en su farmacia más cercana, evitando que ninguna zona queden desprovista de este importante servicio sanitario. Con esta Campaña se aprovecha, una vez más, el potencial de las farmacias españolas, distribuidas homogéneamente por todo el país, como establecimientos sanitarios más cercanos al ciudadano.

La presentación de la Campaña tuvo lugar el pasado 31 de enero en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia. Esta Campaña dio comienzo con el abordaje de una de las patologías crónicas que más afecta a nuestra sociedad: la Diabetes Mellitus. Para este evento se contó, entre otros, con personalidades científicas de la talla del Dr. D. Salvador Zamora Navarro, Catedrático de la Facultad de Biología de la Universidad de Murcia y Asesor Científico de la Vocalía de Farmacéuticos Ejercientes en Alimentación de este Colegio. También participó, como representante de

la población afectada por la patología crónica, la Asociación de Diabéticos de la Región de Murcia, a través de su gerente D^a Silvia Serrano Ayala.

En esta primera ficha se describe, desde un punto de vista científico y resumido, el origen de la Diabetes Mellitus, los tipos existentes y su etiología, el tratamiento farmacológico para cada tipo de diabetes, las patologías asociadas, etc., hasta concluir de una forma más ampliada, en las recomendaciones nutricionales indicadas para esta patología. Cabe destacar las importantes diferencias existentes entre los dos tipos de diabetes más comunes (Diabetes Mellitus Tipo 1 o insulino dependiente y Diabetes Mellitus Tipo 2 o no insulino dependiente), que hacen que tanto el tratamiento farmacológico como las recomendaciones dietéticas sean diferentes en algunos aspectos. De forma resumida, las principales medidas recomendadas a los diabéticos son el control de la dieta y la actividad física, con el objetivo final del mantenimiento del peso saludable. La dieta es imprescindible para el buen control de ambos tipos de Diabetes Mellitus, enfocada desde la perspectiva del control de la ingesta calórica total y del reparto de calorías según las necesidades del paciente diabético. Esta dieta estará orientada a conseguir unos niveles normales de glucosa en sangre y un peso saludable (reducirlo si éste es elevado o mantenerlo si es el apropiado). En el caso de la Diabetes Mellitus Tipo 2, originada por una resistencia de las células a la insulina, una pérdida de peso de tan sólo 4 ó 5 kilos podría llegar a disminuir esa resistencia a la insulina, evitando al paciente, en algunos casos, el tratamiento farmacológico.

Tanto en la ficha dirigida al farmacéutico como en los trípticos dirigidos a la población se describen las recomendaciones de ingesta diaria de los principales nutrientes en la dieta del paciente diabético: carbohidratos, proteínas y grasas, además de fibra, alcohol y colesterol, entre otros. También se recogen los alimentos aconsejados y los restringidos, así como una serie de consejos dietéticos muy útiles para pacientes diabéticos.

Con esta campaña se pretende hacer llegar a toda la población, a través de las Farmacias, una información muy valiosa que repercutirá directamente en la salud y la calidad de vida de la población e, indirectamente, en un ahorro del gasto sanitario.

De esta forma cualquier ciudadano que sufra alguna de estas patologías crónicas y quiera saber más acerca del estilo de vida y los hábitos dietéticos que puedan favorecer su salud o, simplemente obtener información nutricional, puede consultar al farmacéutico.