



El papel de la farmacia comunitaria en el asesoramiento nutricional

LA BATIDORA
by **ATREVIA**

Según el Banco Mundial y la Organización Mundial de la Salud, entre otros organismos, la dieta es un factor fundamental para el estado de la salud de las personas. La malnutrición debilita nuestro sistema inmunológico, por lo que los alimentos que consumimos tienen una influencia directa en la tasa de morbilidad y el riesgo de contraer enfermedades. Por el contrario, los hábitos saludables son una inversión en salud y, por tanto, en calidad de vida.

Pero ¿qué entendemos por hábitos saludables? ¿Quién puede asesorarnos sobre las bondades de la nutrición e informarnos sobre lo que es más beneficioso para nuestra salud? Además de los endocrinos y los nutricionistas, hoy ponemos el foco de atención en los farmacéuticos. En este nuevo contenido para La Batidora, by ATREVIA, charlamos con Víctor Gil, responsable de Relaciones con los Medios del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), sobre el papel de la farmacia comunitaria en el asesoramiento sobre nutrición y hábitos de alimentación saludables.

¿Por qué es la farmacia un lugar adecuado para informarse sobre hábitos de vida saludables?

En primer lugar, porque la farmacia es el establecimiento sanitario más cercano y accesible, ya que el 99% de la población dispone de al menos una próxima a su domicilio. Este hecho facilita que la red de 22.102 farmacias comunitarias y los más de 53.000 farmacéuticos que den asistencia cada día a más de 2.3 millones de personas, a quienes ofrecen 262 millones de consejos sanitarios, de los que se calcula que más de 10 millones son relacionados con la nutrición.

Pero, sobre todo, porque el farmacéutico dispone de una amplia formación de grado al respecto, que en muchas ocasiones es completada en el posgrado y con formación continua a lo largo de toda su carrera profesional. Hay que destacar que cerca del 15% de los contenidos de la carrera de Farmacia corresponden a Nutrición, como asignatura troncal, además de disciplinas relacionadas, como Bromatología, Fisiología o Bioquímica.



En definitiva, la farmacia es una verdadera área de salud con un profesional sanitario al frente experto en nutrición que desarrolla una labor diaria de asesoramiento sanitario dirigido a promover una correcta alimentación que desemboque en conservar o mejorar el estado de salud.

¿Las personas que van a la farmacia suelen pedir consejos sobre cómo llevar una alimentación adecuada? ¿Suelen pedir información sobre interacciones medicamento - alimento?

Es una de las consultas más habituales que se hacen en una farmacia, las relacionadas con una alimentación adecuada a lo largo de toda la vida. Desde recién nacidos asesorando sobre las primeras leches, hasta la edad adulta. En este sentido, el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar) puesto en marcha por la vocalía de Alimentación del Consejo General de Farmacéuticos hace décadas, ha permitido formar a miles de ciudadanos en distintas etapas de la vida promoviendo hábitos de alimentación saludables.

El farmacéutico, por su formación en torno a los medicamentos y la nutrición, es el profesional de la salud que puede tratar las interacciones alimentos-medicamentos con mayor rigor científico, asunto que es además motivo de consulta habitual en las farmacias. En este sentido, se ha avanzado mucho desde el desconocimiento total a la sensibilidad actual de los ciudadanos, gracias entre otras cosas a la labor educativa y de orientación que se hace desde las farmacias.

Las interacciones entre alimentos y medicamentos están siempre de actualidad y, por ello, hace unas semanas el Consejo General organizó un *webinar* para actualizar conocimientos en el que participaron más de 1.000 farmacéuticos y, en estos momentos, la vocalía nacional está ultimando un trabajo que recogerá las más frecuentes y que será sin duda un libro de consulta para todos los profesionales de la salud.

¿Cómo se complementan el farmacéutico, el Dietista-Nutricionista y el endocrino? ¿Cuál es la función específica del farmacéutico en la oficina de farmacia a la hora de dar consejo nutricional?

La labor del farmacéutico es de educación, consulta y asesoramiento. El farmacéutico tiene claro que la legislación le ampara para poder ofrecer consejo en este ámbito y cuándo derivar al médico especialista o al nutricionista. Todas las actividades que pone en marcha el Consejo General de Farmacéuticos a disposición de los Colegios provinciales y las 22.102 farmacias, disponen tanto de material divulgativo para los ciudadanos como formación y protocolos para los farmacéuticos en los que se determina cómo y cuándo colaborar con el resto de profesionales sanitarios y derivar a los pacientes.



Si una persona quisiera comenzar una dieta saludable o tuviera intolerancias alimentarias ¿sobre qué cuestiones debería pedirle asesoramiento a su farmacéutico?

Los licenciados y graduados en farmacia pueden dar consejos nutricionales a la población sana, pero en el caso de dietas personalizadas o cuando medien enfermedades el paciente debe acudir al médico especialista o nutricionista. La realidad es que cada vez son más los farmacéuticos con la doble titulación en Farmacia y Nutrición, ya que tienen muchos créditos convalidables, lo que les permite crear gabinetes de nutrición y dietética y ofrecer tratamiento en este campo.

Según los datos de la OMS del 2020, más del 40% de los niños de entre 6 y 9 años tiene exceso de peso. ¿Puede desempeñar la farmacia comunitaria un papel pedagógico en la prevención de la obesidad infantil?

Sí, pueden desempeñar y están desempeñando ya una labor fundamental en este sentido, cada día a través de las farmacias y también lo hacen desde otros centros con los que colaboran. Esta sensibilidad nació hace 20 años en la segunda edición del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar), que se centró en escolares entre 10 y 14 años. Las cifras hablan por sí solas, participaron más de 3.000 farmacéuticos que formaron a 120.000 escolares. La valoración de las encuestas efectuadas durante su desarrollo puso de manifiesto importantes carencias nutritivas y errores alimentarios motivados por una incorrecta alimentación, lo que permitió

definir nuevas estrategias y mensajes para mejorar la alimentación en estas edades. Esta labor con los más jóvenes sigue presente en multitud de actividades llevadas a cabo por los farmacéuticos como fueron posteriormente la promoción de desayunos saludables.

Otras ediciones de Plenufar se han centrado en amas de casa, personas mayores, mujeres en estado preconcepcional, embarazadas y madres lactantes; mujeres en edad climatérica y, la última de ellas, en la educación nutricional en la actividad física.

¿Qué iniciativas relacionadas con la promoción de una alimentación saludable estáis llevando a cabo desde el CGCOF?

Siempre hay cosas en marcha, la verdad es que la Organización Farmacéutica Colegial siempre es activa en este sentido y los farmacéuticos responden con un alto grado de participación. Hace unos días el Consejo General, a través de la Vocalía Nacional de Alimentación, que lidera Aquilino Garcia Perea, doctor en Farmacia y Grado en Nutrición, elaboró y difundió una infografía sobre la inmunonutrición o ciencia que estudia la relación entre el estado nutricional de una persona con la respuesta inmunitaria. El objetivo, como siempre, es seguir ofreciendo consejos científicos rigurosos y basados en la evidencia, que contribuyan a divulgar de forma sencilla y visual conceptos útiles para la población relacionados con la alimentación.



Además, la actividad formativa de la vocalía, dirigida a los farmacéuticos, e informativa, dirigida a los ciudadanos, ha sido también intensa durante la pandemia con acciones como la Infografía “Alimentación e infección por coronavirus COVID-19”, con recomendaciones sobre la alimentación para la población general y la influencia de un estilo de vida saludable en esta patología; el videoconsejo “Complementos alimenticios y COVID19 ¿qué debes saber?”, o el *webinar* “La alimentación en la era covid-19”.

Por último, quiero señalar la importante labor de divulgación en este ámbito que desarrollan los farmacéuticos más allá de los mostradores de las farmacias a través de los medios de comunicación y el mundo digital. En nuestro caso el vocal nacional de Alimentación, Aquilino García, con una amplia experiencia como portavoz y los vocales de los distintos Colegios de Farmacéuticos provinciales, además de otros ejemplos como Marian García [@boticariagarcia](#) o Gemma del Caño [@farmagemma](#), quienes desde las redes sociales han dado el salto a otros medios con un mensaje moderno e informal pero siempre objetivo y con rigor científico.



Víctor Gil

responsable de Relaciones con los Medios del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF)