

autocuidado

Suplemento Mensual

Diciembre de 2023 | N° 161

LA FARMACIA, aliada en el autocuidado de diversas enfermedades



ELGLOBAL

“Trabajamos por una agenda de autocuidado que forme parte de las políticas sanitarias”

LIDIA MARTÍN, presidenta de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp)

NIEVES SEBASTIÁN MONGARES

Madrid

El Consejo Directivo de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) nombraba en junio como presidenta a Lidia Martín, directora general de Almirall Iberia. Tras sus primeros meses en el cargo, desarrolla en esta entrevista sus principales líneas de trabajo para hacer frente a los desafíos del sector.

Pregunta. ¿Qué objetivos se marca al frente de la Presidencia de anefp?

Respuesta. Mi principal objetivo es trabajar para dar cumplimiento al Plan Estratégico fijado por el sector de autocuidado para los próximos dos años y que define como pilares básicos el entorno normativo, la autorregulación, la digitalización y la sostenibilidad. Asimismo, seguiremos dirigiendo todos nuestros esfuerzos a trabajar con las autoridades sanitarias para hacer realidad una agenda de autocuidado que forme parte de las políticas sanitarias. Así se lo hemos transmitido a la nueva ministra de Sanidad, Mónica García, a la que ofrecemos toda la colaboración del sector de autocuidado para continuar apostando por la mejora de la educación en salud de los ciudadanos, sobre todo en prevención y los hábitos saludables.

P. En el acto que se anunció su elección destacó que una de las prioridades era la digitalización. ¿Qué potencial diría que tiene en el autocuidado?

R. La digitalización es un pilar estratégico para el sector del autocuidado y, en este sentido, me gustaría destacar algunas de las apuestas que anefp está realizando para estar a la vanguardia en formatos digitales. El chatbot GAU (Guía del Autocuidado), que desde la web de anefp ayuda a resolver las dudas de los ciudadanos en relación con el autocuidado de su salud es un buen ejemplo de esta apuesta, al igual que el podcast Más de un millón de voces para autocuidarnos, como un canal de información para abordar la situación de los pacientes de COVID persistente y el impacto en la sociedad de la pandemia. En esta misma línea situaría el videojuego “Care Camp Challenge”, desarrollado por anefp para ayudar a la formación en salud de los niños y que en la actualidad se está testando para que sea accesible en escuelas y pueda también ser utilizado por niños hospitalizados. Tampoco podemos olvidar el impacto de la Inteligencia Artificial como una herramienta que impacta en áreas de las compañías como las regulatorias o de management.

P. La venta de productos de autocuidado a través de canales digitales tiene gran importancia en el sector. ¿Qué retos plantea esta nueva realidad?



“ Mi principal objetivo es trabajar para dar cumplimiento al Plan Estratégico del sector ”

“ Entre los retos y oportunidades en normativa, destaca la armonización entre países ”

R. Desde anefp estamos trabajando en la accesibilidad de los medicamentos y productos de autocuidado a través del entorno digital mediante su inclusión en los sistemas de prescripción electrónica públicos y privados, además de trabajar y colaborar con la oficina de farmacia en su desarrollo digital.

P. Durante su nombramiento mencionó la sostenibilidad o el One Health. ¿Qué queda por hacer?

R. El sector de autocuidado está comprometido con el impulso de la economía circular y con la comercialización de productos cada vez más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente. En este sentido, trabajamos en distintos objetivos, como el de promover que nuestras empresas avancen cada vez más hacia una economía circular y el de la elaboración de una guía de ecodiseño que permita a las empresas avanzar para poner en el mercado envases más sostenibles. Un buen ejemplo es precisamente los más de cien profesionales que se dieron cita

en la II Green Week Selfcare de anefp, celebrada hace unas semanas para compartir temas relacionados con este ámbito y conocer buenas prácticas.

P. Los productos de autocuidado tienen gran impacto en la prevención y cuidado de la salud en diferentes ámbitos. ¿Qué papel diría que juega la innovación en este sector?

R. Juega un papel muy importante, ya que aporta mejoras orientadas a mejorar la calidad del tratamiento y el uso de los medicamentos por parte de los ciudadanos. En la actualidad se presentan más de 600 novedades en el ámbito del autocuidado cada mes.

P. Al hablar de un marco regulatorio para el sector, hay varias iniciativas en ciernes. ¿Cuáles son los principales aspectos a tener en cuenta para garantizar el avance en este ámbito?

R. La regulación es precisamente otro de los pilares del Plan Estratégico del sector, con el foco puesto en todos los cambios que llegarán derivados de la revisión de la legislación farmacéutica europea, de la modificación de la Ley de Garantías y o de los reales decretos de publicidad de medicamentos y de productos sanitarios que se están gestionando en la actualidad. Entre los retos y oportunidades que se derivarán de estos cambios normativos estarán aspectos como la armonización de los distintos países europeos y el desarrollo y acceso rápido al mercado de los medicamentos y productos de autocuidado. Ligado al entorno normativo, me gustaría destacar también el área de la autorregulación, con el reto para el sector de autocuidado de seguir avanzando con el Sello anefp para la publicidad dirigida al público de los medicamentos

de autocuidado, proceso que comenzó hace diez años y que se ha ampliado a lo largo de este tiempo a través de la puesta en marcha del Sello anefp Profesional para la publicidad dirigida a profesionales sanitarios y con el objetivo de ampliarlo a otros segmentos del mercado Consumer Health.

P. Desde anefp se ponen en valor los programas EVA para favorecer la relación de los agentes involucrados en el autocuidado con las administraciones. ¿En qué sentido avanzan estas iniciativas en la actualidad?

R. Los programas EVA (El Valor del Autocuidado) liderados por anefp son un claro ejemplo del valor que tienen las colaboraciones multidisciplinares. Un buen ejemplo de esta colaboración es la que mantenemos con el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona, con quienes, a través de Ágora Sanitaria, trabajamos en el desarrollo de programas formativos en el ámbito digital para los farmacéuticos. En la misma línea de colaboración multidisciplinar, en 2023 hemos presentado a los miembros de la Comisión de Sanidad y Consumo del Congreso de los Diputados el I Documento de consenso para el abordaje de pacientes con síntomas leves de COVID persistente, en el que han participado médicos, farmacéuticos, enfermeras, psicólogos y pacientes, para ayudar a la identificación, diagnóstico y tratamiento del más de un millón de personas que en la actualidad padecen en España esta enfermedad.

¿Cuáles son los fármacos más demandados en navidades?

El Colegio Oficial Farmacéuticos de Madrid realiza un repaso de los tratamientos más dispensados en las oficinas de farmacia

FERNANDO RUIZ SACRISTÁN
Madrid

Cada año, con la llegada de las fiestas navideñas, entran en juego las cenas de empresa, con copiosas comidas propias de Navidad, Fin de Año, Reyes y alguna que otra celebración más que ponen a prueba las digestiones. Los alimentos elevados en grasa y azúcares suelen ser habituales en estas fechas. Además, la ingesta de alcohol que acompaña a estas festividades no contribuye a una buena digestión, sino que suele provocar problemas estomacales, como gastritis, acidez, gases, pesadez, etc.

Para abordar este tipo de afecciones, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) destaca que, entre los productos sanitarios más dispensados desde la farmacia comunitaria se encuentran antiácidos, como el bicarbonato sódico o el almagato, e inhibidores de la bomba de protones, como el omeprazol, aunque el COFM señala que este último está indicado para el tratamiento de enfermedades de la secreción ácida.

Acidez de estómago

En España, la acidez de estómago afecta al 32 de la población, según

datos de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEFHNP). Esta dolencia común se produce por una relajación del esfínter que separa el esófago del estómago de manera que los ácidos gástricos digestivos fluyen hacia las vías digestivas altas hasta llegar a la garganta y producir sensación de quemazón. Las recomendaciones para el alivio de la acidez se centran, por un lado, en la modificación de los hábitos de vida, moderando la ingesta de comida en horarios regulares, así como de alimentos que puedan desencadenar esta dolencia, evitando acostarse justo después de comer, reduciendo el estrés y el sobrepeso, y evitando el consumo de tabaco y alcohol. Por otro lado, se puede combatir con el uso de fármacos adecuados antiácidos.

Asimismo, el COFM también resalta el aumento de la venta de antiinflamatorios, como la simeticona, carbón activado; antidiarreicos, como la loperamida; probióticos y prebióticos; suero de rehidratación y complementos alimenticios para la resaca. Además, después de los excesos cometidos, se quiere volver al peso ideal y aumenta el consumo de complementos alimenticios para adelgazar y de-



Las copiosas comidas propias de las fiestas navideñas suelen provocar problemas estomacales, como gastritis, acidez, gases o pesadez

purar, como quemagrasas, diuréticos o drenantes.

Combatir el frío

Por otro lado, el Colegio remarca el aumento de la dispensación de medicamentos relacionados con el frío. Esto provoca un incremento en la propagación de virus, acrecentando así la probabilidad de sufrir resfriados, gripe y COVID-19. Las bajas temperaturas también afectan a la piel causando sequedad, aparición de grietas y sabañones, lo que deriva en que los botiquines se llenen de analgésicos y antipiréticos, descongestivos o mucolíticos y expectorantes.

Del mismo modo, el COFM refiere un aumento en la dispensación de antisépticos para la garganta, lágrimas artificiales o cremas hidratantes.

Cuatro de cada diez españoles afirma ser más susceptible a los resfriados

FERNANDO RUIZ SACRISTÁN
Madrid

Tras la pandemia, la mayoría de los españoles ha vuelto a su rutina cotidiana y se siente más tranquilo ante los síntomas de afecciones respiratorias, como el resfriado común. Sin embargo, la situación vivida ha dejado una huella tangible en la población: el 38 por ciento de los españoles afirma sentirse ahora más propenso a resfriarse según se desprende de los resultados del STADA Health Report 2023, un estudio realizado a 32.000 personas en 16 países europeos sobre la visión de la población acerca de la salud.

El 26 por ciento lo atribuye a la pandemia, mientras que el 12 por ciento no establece ninguna relación con la COVID-19. Respecto a otros países de Europa, los españoles se sitúan por encima de la media europea (35 por ciento) respecto a esta percepción que encabeza Polonia, con un 40 por ciento, y Rumania, con un 39 por ciento de la



población que afirma ser más susceptible a resfriarse tras la pandemia.

Por edades, destaca que la mitad de los jóvenes en España de entre 18 y 34 años (50 por ciento) señalan ser ahora más susceptibles a resfriarse y el 36 por ciento lo atribuye a la pandemia. Sólo un 13 por ciento está convencido de que esto no tiene nada que ver con la COVID-19. En comparación con otros europeos, lideran este grupo los jóvenes belgas y austríacos con un 57 por ciento y 54 por

ciento, respectivamente, considerando que son más propensos a coger resfriados tras la pandemia.

Síntomas y soluciones

La bajada de las temperaturas que acompaña a la llegada del invierno se asocia a una disminución de las defensas y a una mayor susceptibilidad de padecer afecciones respiratorias como el resfriado común. La congestión, la obstrucción nasal y los estornudos son algunos de los síntomas

más frecuentes que acostumbran a confluír en la molesta irritación nasal. En este sentido, Rinocusi Vitamínico, una pomada nasal, proporciona un alivio local de la irritación de la mucosa de la nariz, indicada para resfriados, alergias o sequedad con o sin formación de costras en los orificios nasales. Esta pomada contiene retinol (vitamina A), una sustancia que protege la mucosa nasal irritada y que actúa como un regenerador celular que contribuye a evitar la descamación y el enrojecimiento de la piel, aliviando la irritación.

Por otro lado, STADA Health Report 2023 abordó algunas de las implicaciones relacionadas con la pandemia y reveló que el bienestar mental de los europeos se había visto afectado. La presente edición de este estudio muestra las dificultades que plantean los tiempos actuales y cómo afectan a la prevención de enfermedades y problemas de salud. “Los recientes acontecimientos han recordado la importancia de disfrutar de buena salud. El STADA Health Report responde directamente a nuestro propósito de cuidar de la salud de las personas como aliado de confianza”, afirma Peter Goldschmidt, CEO de la compañía.

La dermatitis atópica, una enfermedad que también se aborda desde la Farmacia Comunitaria

Natàlia Borges, vocal del COFT, incidió en que los farmacéuticos deben concienciar sobre seguir medidas higiénico-dietéticas

LUCÍA DE MINGO RODRÍGUEZ

Madrid

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, por ello, refleja muchos de los desajustes que suceden en el organismo. Como consecuencia, en ocasiones, se presentan lesiones cutáneas que han de ser identificadas y tratadas, como la dermatitis atópica (DA). Cuenta con una prevalencia global estimada de 1-10 por ciento en los adultos, y 10-20 por ciento en la población pediátrica. Si se pone el foco en España, se estima que la prevalencia es del 7,2 por ciento en la población adulta, presentando entre el 41 y el 69 por ciento enfermedad de moderada a severa. Motivo de ello, disponer de farmacéuticos comunitarios formados en la identificación y tratamiento de patologías cutáneas es esencial.

La DA es un proceso multifactorial, en el cual factores como la predisposición genética y las alteraciones inmunológicas, vasculares y de la función de la barrera cutánea juegan un papel relevante. Además, durante los últimos años, ha habido un aumento exponencial de la incidencia, fruto del cambio del estilo de vida. Natàlia Borges Roig, vocal de dermofarmacia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Tarragona (COFT), indicó que en la farmacia comunitaria se encuentran con dos tipos de pacientes: los que han sido diagnosticados de DA y los que presentan signos y síntomas,



pero que aún no han sido diagnosticados. Señaló que desde la Farmacia se suelen resolver muchos problemas cutáneos leves.

Tratamientos para abordar la enfermedad

Además de la dispensación de fármacos y/o productos prescritos, desde la Farmacia ofrecen recomendaciones no farmacológicas. La vocal del COFT incidió en que hacen especial hincapié en que el paciente entienda que es una enfermedad de la piel que no solamente se trata con fármacos, sino que es muy importante que siga unas buenas medidas higiénico-dietéticas. Entre ellas Borges señaló mantener una buena higiene e hidratación de la piel o el uso de jabones syndet y cremas o lociones emolien-

tes. Al respecto alertó de que “los emolientes no deben usarse en las zonas de brote si se está aplicando un tratamiento farmacológico tópico”.

También recalcó que es esencial tener las uñas cortas y aseadas para evitar sobreinfecciones; reducir el contacto con alérgenos y usar ropa de algodón. Al respecto insistió en que se deben usar jabones sin perfumes, evitar el uso de tejidos sintéticos o lanas y emplear lociones emolientes para restaurar y mejorar la función barrera de la piel.

En caso de tratarse de un paciente que sospechan que pueda tener la patología señaló que, además de darle estas recomendaciones, desde la farmacia se le derivaría al especialis-

ta. En este aspecto, Borges reivindicó que es fundamental que los profesionales tengan que profundizar tanto en la anatomía de la piel como en sus patologías más frecuentes, ya que es el órgano más extenso y el responsable de proteger a todos los demás órganos. “Es la primera barrera de defensa que tenemos frente a todos los agentes externos”, incidió.

Farmacia hospitalaria e investigación

El tratamiento médico de la DA debe ser un programa terapéutico individualizado, enfocado a romper el ciclo de prurito-rascado-prurito. Los objetivos terapéuticos van orientados a reducir los signos y síntomas; reducir las recurrencias y que el paciente atópico presente el menor número posible de brotes; instaurar un tratamiento libre de efectos colaterales y modificar el curso de la enfermedad.

Para abordar esta patología desde la Farmacia Comunitaria generalmente suelen dispensar corticoides e inhibidores de la calcineurina tópicos y tacrólimus. No obstante, Borges sostuvo que, en casos moderados, desde la Farmacia Hospitalaria, utilizan inmunosupresores sistémicos y, en casos severos, terapias biológicas. Con respecto a las nuevas líneas de investigación en las que se está trabajando en la actualidad desde los centros hospitalarios, la vocal del COFT destacó las terapias biológicas o sintéticas dirigidas.

La Farmacia y su implicación en el autocuidado: una oportunidad para asesorar sobre enfermedades autolimitadas

MÓNICA GAIL

Madrid

Cada vez es más frecuente que los farmacéuticos y los equipos de farmacia desarrollen oportunidades para ampliar sus contribuciones y comportamientos para facilitar el apoyo al autocuidado y obtener mejores resultados de salud de los pacientes. Estos profesionales se han convertido en un primer punto de contacto fundamental para los pacientes que buscan asesoramiento y apoyo en gestionar su salud y bienestar general, señala la Federación Internacional de Farmacéuticos (FIP), en su informe ‘Perspectivas de la farmacia comunitaria: apoyo a la necesidad de autocuidado’.

De hecho, tal y como se desprende de los resultados de un cuestionario

publicado en dicho informe, la mayoría de encuestados considera que estos profesionales deberían apoyar y promover activamente el autocuidado.

Empoderar al paciente

Educar y asesorar a los pacientes sobre sus enfermedades autolimitadas surgió como el enfoque más comúnmente empleado por los encuestados (79,4 por ciento), seguido de asesorar sobre el uso de medicamentos para enfermedades autolimitadas (74,4 por ciento) y proporcionar medicamentos a los pacientes (59,2 por ciento). Por otro lado, las web de educación sanitaria son los recursos más usados para apoyar el autocuidado (44,5 por ciento), con un uso similar de aplicaciones de seguimiento de la salud (36,6 por ciento) y pruebas de diagnóstico (29,8 por ciento).



“La atención primaria evoluciona rápidamente. Empoderar a los pacientes con el autocuidado es una forma en la que los farmacéuticos pueden apoyar la cobertura sanitaria universal”, afirma Ian Bates, director de Desarrollo Educativo de la FIP.

Barreras para la Farmacia

En el informe de la FIP también se hace referencia a las barreras que se encuentran los farmacéuticos a la hora de optimizar las actividades de autocuidado, como una financiación inadecuada y un acceso limitado a los registros de los pacientes. Esto último podrá cambiar y resolverse con la aprobación del futuro Espacio Europeo de Datos Sanitarios, ya que permitirá a las farmacias tener acceso al historial médico del paciente, siempre y cuando este último así lo desee.

“Educar y formar a los farmacéuticos para que apoyen el autocuidado es una necesidad para aportar beneficios tangibles a los pacientes. Esto puede mejorar la alfabetización y la conciencia sobre la salud de los pacientes y ayudarlos a cuidarse mejor”, concluye Bates.