

autocuidado

Suplemento Mensual

Enero de 2024 | N° 162

LA DIGITALIZACIÓN, llave en el futuro del autocuidado

ELGLOBAL

La IV Semana Digital de anefp pone el foco en las nuevas oportunidades del entorno online para el Consumer Health

Entre el 29 de enero y el 2 de febrero la Asociación para el Autocuidado de la Salud aborda diferentes temas y casos de éxito



NIEVES SEBASTIÁN MONGARES

Madrid

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) celebra entre el 29 de enero y el 2 de febrero su IV Semana Digital. Esta iniciativa, promovida por el Comité de Nuevas Tecnologías de la Comunicación de anefp, tiene como principal objetivo abordar todos los retos relacionados con el ámbito de la digitalización para el sector de Consumer Health.

Por ello, desde anefp, teniendo en cuenta las tendencias actuales en cuanto a digitalización han diseñado cinco sesiones, una cada día de la semana, que girarán alrededor de la Inteligencia Artificial (IA), el futuro de los buscadores como Google, ChatGPT o TikTok, el marketing conversacional y el impacto de la digitalización sobre la sostenibilidad. Asimismo, compañías asociadas a anefp compartirán sus experiencias de éxito en estos ámbitos.

Estas jornadas se dirigen a profesionales de compañías y empresas del sector de Consumer Health que desempeñen su trabajo, principalmente, en áreas de Dirección General, Digital, Comunicación, Marketing, Regulatory, Recursos Humanos y Sostenibilidad. Las sesiones de la IV Semana Digital de anefp se desarrollarán vía Teams y las impartirán expertos en cada una de las materias mencionadas.

Desde anefp remarcan que el objetivo de esta iniciativa es ayudar a

las compañías del sector a identificar nuevas oportunidades en el entorno online, a través de sesiones que se abordan desde una perspectiva amena y dinámica, tratando de inspirar a quienes asistan a los encuentros de esta IV Semana Digital.

Inteligencia Artificial

El lunes 29 de enero de 10:00 a 11:15 horas tiene lugar la sesión 'Impulso Generativo: Cómo la Inteligencia Artificial reconfigura el ADN organizacional'. Esta corre a cargo de Fernando Polo, presidente del Foro IA en Marketing, Comunicación y Experiencia del Cliente (MCX). En palabras de Polo, el contenido gira en torno a "cómo la IA generativa está optimizando la toma de decisiones y reformulando la estrategia de marketing y comunicación".

Futuro de las búsquedas

'El futuro de las búsquedas: Innovación y transformación' es el nombre de la sesión que se celebra el martes 30 de enero de 10:00 a 11_00 horas. En esta, Ugo Smith, Head of Search en Good Rebels y cofundador de Estudio 34 abordará cómo la revolución actual en las búsquedas está modelando el actual escenario digital. "Centrándonos en los desarrollos emergentes de Google, examinaremos la influencia de la IA, Chat GPT o Tik Tok en la transformación de los hábitos de los usuarios en los buscadores, forzando a las marcas a re-

Las sesiones se desarrollan de manera online por expertos en las diferentes temáticas seleccionadas para esta cuarta edición del encuentro

La sesión de clausura reúne a tres especialistas de diferentes compañías en una sesión que tiene como fin trasladar casos de éxito en el ámbito de la digitalización

considerar sus estrategias", precisa Smith.

Conversación y marca

Roberto Carreras, director senior de Marketing Voice en LLYC, imparte el miércoles 31 de enero de 10:00 a 11:00 horas la sesión 'Cuando las marcas se construyen a través de la conversación'. Según explica Carreras, "la IA Conversacional y el Audio se

han convertido en excelentes aliados para las marcas a la hora de construir relaciones, pero ¿cómo construimos estas relaciones cuando la marca no se ve, sino que se escucha".

Impacto en sostenibilidad

Desde anefp han abordado en múltiples ocasiones cómo se ha adaptado el sector de Consumer Health al desafío de avanzar en términos de sostenibilidad. Por ello, una de las sesiones de esta IV Semana Digital se titula "El impacto de la digitalización en la sostenibilidad". Vanesa Rodríguez, directora de Comunicación y Relaciones Institucionales de Pacto Mundial de la ONU España, será la encargada de abordar este tema el jueves 1 de febrero de 10:00 a 11:00 horas.

Buenas prácticas

Más allá del marco teórico, conocer de primera mano buenas prácticas en la aplicación de estrategias digitales de diferente índole puede ayudar a las organizaciones de cara a avanzar en diferentes aspectos. Así, para clausurar esta IV Semana Digital, el viernes 2 de febrero de 10:00 a 11:00 horas, Isabel López, Digital Communications&BP Consumer Health en Bayer Hispania; Antonio de San Gregorio, Customer Activation Manager en Cantabria Labs y Gemma Artica, responsable de Comunicación de Cinfa comparten mesa redonda para trasladar casos de éxito de las compañías a las que dirigen en esta sesión.



EN AQUILEA LA CIENCIA Y LA NATURALEZA CONECTAN CON TU BIENESTAR



En Aquilea sabemos que una nueva forma de cuidarse, que conecta tu cuerpo, tu mente, tus emociones y tu entorno, es posible. Por eso creamos soluciones naturales eficaces que cuidan de ti y del mundo que te rodea.

Conecta con tu bienestar de una forma consciente

Los propósitos de año nuevo llegan a las farmacias, desde dejar de fumar hasta perder peso

El comienzo del 2024 es una motivación para alcanzar objetivos saludables y desde la botica pueden ayudar en esta tarea

ANDREA RIVERO GARCÍA

Madrid

Con la llegada del año nuevo, los gimnasios se llenan de personas que, además de querer quemar las calorías extra de las fiestas navideñas, también se han propuesto en este nuevo año hacer más ejercicio físico. Aunque este es uno de los propósitos más habituales, hay otros como dejar de fumar, bajar de peso o mejorar la alimentación, en los que la farmacia juega su papel.

Cada persona se marca unos propósitos en función de sus necesidades, de su estilo de vida, de sus rutinas y, sobre todo, con el fin de conseguir mejorar su bienestar. “No cabe duda de que el mes de enero, con el año nuevo, es muy propicio para proponerse nuevos retos y la salud está entre ellos. La sociedad cada vez está más sensibilizada en incorporar estilos de vida más saludables y sostenibles y es por ello por lo que la salud es un tema que nos preocupa mucho”, indicó a El Global Vicente Brull, vocal de Alimentación del Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia (MICOF).

Objetivos saludables hay muchos, como por ejemplo mantener el cerebro ‘activo’ realizando ejercicios mentales, bebiendo agua suficiente o durmiendo las horas necesarias. En este sentido, la atención que se recibe en las farmacias puede ser de ayu-



da para alcanzar estos propósitos. “El farmacéutico como profesional sanitario ofrece un consejo sanitario muy útil que la sociedad sabe reconocer y es por ello que, en estos días, crece el interés por demandar información sobre cómo mejorar la salud personal”, explicó Brull. “Entre estos consejos más demandados están dejar de fumar, dejar de beber alcohol o adelgazar. También crece la demanda en información sobre determinados productos que ocasionalmente pueden ayudar a conseguir el objetivo pero es más necesario el consejo del farmacéutico para establecer la idoneidad o no del producto y cuál es el más interesante para cada paciente y en cada momento”, apuntó.

Propósitos saludables

Enero es el mes por excelencia en el que muchas personas se proponen mejorar su estado de salud.

En el caso de aquellos que han decidido dejar de fumar, el paso por el médico de cabecera y por la farmacia es importante. Según los últimos datos de la encuesta Edades de 2022, el 64,2 por ciento de los fumadores se ha planteado dejar de fumar. Según señaló Brull, “todos conocen los efectos perjudiciales que ejerce sobre la salud, pero debido a procesos bioquímicos no resulta nada fácil poder dejar el cigarrillo. Es por ello por lo que se debe consultar al médico o al farmacéutico para que le ayude con la decisión tomada”.

Otro de los grandes propósitos es bajar de peso. “Muchos pacientes que quieren bajar en la báscula algunos kilos pretenden obtener su objetivo de manera fácil y rápida y esto es precisamente lo que hace que muchas personas abandonen su objetivo en las primeras semanas pues no hay ningún método rápido para bajar de peso que sea efectivo y saludable”, recalcó el vocal del MICOF.

Es esencial que el objetivo sea alcanzable y establecer unos hábitos de vida saludable tanto en ejercicio físico, en descanso, en hidratación y en la dieta habitual. “Adquirir estos buenos hábitos y que permanezcan en el tiempo es fundamental para que el objetivo se mantenga y se perpetúe en la vida de quien pretende vivir de forma más saludable”, destacó Brull.

Cuidado personal

El aspecto estético tiene cada vez más peso, como parte del proceso de sentirse bien con uno mismo. “Muchas personas demandan información sobre la cosmética y bienestar en la piel y en el rostro. Pero la belleza y el bienestar, así como el estado físico y la alimentación demandan mucho interés y nadie como el farmacéutico puede asesorar en temas tan diversos”, indicó Brull. “Es el farmacéutico quien, por su formación, tiene una visión holística e integral y puede asesorar al paciente”, destacó el experto.

La ashwagandha y la cúrcuma aportan resistencia frente al estrés y mejoras en la flexibilidad articular

EL GLOBAL

Madrid

Hace más de 4.000 años nació en la India un sistema completo de medicina tradicional que, en su esencia, se mantiene hasta día de hoy. El ayurveda, o “ciencia de la vida”, combina el empleo de plantas, una nutrición apropiada, una purificación y una forma de vida positiva. Naturalmente, este tipo de medicina holística ha evolucionado y se ha adaptado al mundo occidental con toda una línea de productos basados en esos principios, pero, sobre todo, en sus combinaciones de hierbas y dietas.

Uno de los tesoros de la ayurveda es la ashwagandha, un pequeño arbusto de hoja perenne. Se asocia con una amplia gama de beneficios para la salud y, aunque sus efectos no se han

estudiado a fondo, los estudios que se han realizado sugieren beneficios a la hora de reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga, así como para mejorar la calidad del sueño en personas con insomnio. Conocida también como “cereza de invierno” por su fruto rojo brillante, se le atribuye también el potencial de mejorar la función cerebral y ayudar a aliviar la ansiedad en personas con trastorno bipolar.

Estas posibles propiedades adaptógenas convierte a la ashwagandha en una solución para ayudar a mantener el equilibrio en situaciones de estrés y tensión, omnipresentes en la rutina diaria. En España, siete de cada diez trabajadores experimentan emociones relacionadas con estrés laboral al menos una vez a la semana, según la AESAN. Los suplementos de ashwagandha contienen extractos elabora-



dos con las raíces de la planta o con las raíces y las hojas.

Pero también la cúrcuma se utiliza en la medicina tradicional asiática para tratar un amplio abanico de afecciones. Este tesoro culinario se asocia con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes e, incluso, beneficios para la salud digestiva. Aunque no se

pueden sacar conclusiones definitivas ni debe considerarse un ‘superalimento’, sí tiene potencial para reducir la inflamación.

Gama de productos

Compañías de fitoterapia como Arkopharma, que comercializa productos formulados con principios activos de origen natural, han querido aprovechar las propiedades de estos ingredientes milenarios en formato de ‘gummy’ monoplanta, es decir, en forma de caramelos o gominolas. Las Arkogummies de ashwagandha, por una parte, son un complemento eficaz a la hora de reducir la sensación de ansiedad o angustia, gracias a su capacidad de reducir los niveles de Cortisol y sus propiedades ansiolíticas.

Mientras que las Arkogummies de cúrcuma tratan de ser un aliado fácil de incorporar en la búsqueda del bienestar articular. Estas ‘gummies’ monoplanta concentran las propiedades antiinflamatorias de la cúrcuma para buscar el alivio de las articulaciones y los músculos.