

autocuidado

Suplemento Mensual

Septiembre de 2024 | N° 169

FARMACIA Y AUTOUIDADO, un binomio con futuro



ELGLOBAL

La alfabetización sanitaria, piedra angular sobre la que construir un autocuidado responsable

El consejo farmacéutico se consolida como todo un aliado, especialmente en los targets más jóvenes y los mayores

LUCÍA DE MINGO RODRÍGUEZ

Madrid

En el marco del 82 Congreso Mundial de Farmacia y Ciencias Farmacéuticas de la International Pharmaceutical Federation (FIP), Carolina Martínez-Berganza, directora de Internacional del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), participó en la sesión “Tendencias mundiales de la Farmacia e implicaciones para el autocuidado y la evolución de las industrias asociadas”. Así, EG se ha puesto en contacto con la portavoz para profundizar en cómo desde la Farmacia se contribuye en el fomento del autocuidado para lograr unos mejores resultados en salud.

Para Martínez-Berganza, “la alfabetización sanitaria es la piedra angular sobre la que construir un autocuidado responsable”. Motivo de ello, desde el mostrador se fomenta el rol del paciente activo, “un paciente consciente y que está informado sobre su problema de salud, su tratamiento, los resultados esperables, así como de los posibles efectos adversos”, confirma Martínez-Berganza. “Un paciente informado y empoderado es un paciente que puede aprender a identificar signos o señales relacionados con el problema de salud o la medicación, permitiendo una comunicación más eficiente con el profesional sanitario que, finalmente, llevará a una valoración más temprana y adecuada que en el caso de un paciente no empoderado”, garantiza.

El director general de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp), Jaume Pey, recalca que “el consejo profesional es un gran valor añadido que el farmacéutico puede ofrecer a los ciudadanos informando sobre medicamentos y productos de autocuidado de forma individualizada y en función de las necesidades de las personas que acuden a la farmacia”. De hecho, saca a colación que “el farmacéutico comunitario es, muchas veces, el primer contacto del ciudadano con un profesional sanitario, y en ciertos casos, el único”, de ahí su especial relevancia.

Rol del farmacéutico en el autocuidado

En lo que respecta a la función que desempeñan a diario los farmacéuticos comunitarios. La portavoz del CGCOF destaca aspectos como la prevención y el manejo de patologías crónicas. Además, remarca el concepto intrínseco asociado a las farmacias: la accesibilidad. Siguiendo esta línea, hace hincapié en la capacidad profesional de cara a poder detectar factores de riesgo o en la detección precoz de signos o sínto-



“El consejo profesional es un gran valor añadido que el farmacéutico puede ofrecer a los ciudadanos informando de forma individualizada según sus necesidades”

mas. En este último aspecto, indica labores como la derivación al médico para el diagnóstico e instauración del tratamiento, hasta la medida de parámetros clínicos como la tensión arterial, ya sea en materia de detección precoz o de seguimiento de la patología hipertensiva, o en los casos en los que está permitido, la realización de tests o pruebas de cribado.

“La protección y la promoción de la salud forman parte de las competencias básicas de los farmacéuticos comunitarios”, afirma la directora de Internacional del CGCOF. De esta forma, sostiene que la vertiente comunitaria demuestra, a diario, su fiel compromiso con la salud de la población en general y de los pacientes en particular. “Cada vez más se están llevando a cabo iniciativas en diferentes regiones de nuestra geografía en las que el farmacéutico sale de la farmacia a realizar educación sanitaria en carpas de salud en colegios, ayuntamientos, incluso la propia plaza del pueblo para acercar cada vez más el autocuidado a la población”, asegura.

Dudas ligadas al autocuidado

Entre las dudas más comunes ligadas al autocuidado que se resuelven a diario en las boticas, la directora de Internacional del CGCOF menciona

que muchas de ellas tienen un claro patrón estacional porque van ligadas a las consultas sobre síntomas menores o autolimitados que abordan desde el Servicio de Indicación Farmacéutica. “En ese sentido podemos afirmar que las patologías menores por las que más se consulta en la farmacia son estreñimiento, tos e insomnio”, afirma Martínez-Berganza. Ahora, “si vemos la estacionalidad, en verano las dudas están más ligadas a situaciones de infecciones urinarias o picaduras y cinetosis, entre otras”, añade. También menciona que son muy comunes las dudas respecto a la vacunación, ya sea infantil, en el caso de la necesidad o no de vacunar a los niños de vacunas no incluidas en el calendario común de vacunación, o adulta, en el caso de la campaña estacional de la gripe, por ejemplo. “Muchos ciudadanos no son conscientes de la necesidad de vacunarse anualmente e incluso desconocen que se encuentran en grupos de riesgo por padecer ciertas enfermedades crónicas”, lamenta.

Retos ligados al autocuidado

Tanto la Farmacia europea como la española, se enfrentan a una serie de retos vinculados al ámbito del autocuidado. Pese a ello, indica que es “innegable” que la era digital en la que vivimos ha incrementado exponencialmente el acceso de la población a todo tipo de información sobre temas relacionados con la salud. “Esto, indudablemente, tiene un impacto en el autocuidado”, alega. Asimismo, menciona que este “boom tecnológico” ha incrementado, además, el uso de aplicaciones digitales de bienestar, dispositivos de monitorización a distancia, incluso el uso del teléfono móvil para hacer un seguimiento de los parámetros de salud, resultados de pruebas, etc. “Esta revolución tecnológica re-

presenta oportunidades para la profesión farmacéutica pero también riesgos en el ámbito del autocuidado ligados a la desinformación”, subraya.

A su vez, la directora de Internacional del CGCOF alega que es “clave” que se reconozca tanto en España como en toda Europa que el farmacéutico es un agente clave en la Atención Primaria. Profundizando en esta cuestión, Pey insiste en que esto es especialmente relevante entre los targets más jóvenes y las personas mayores. En el caso de la población más joven, confirma que “son poco proclives a la práctica del autocuidado, ya que en muchos casos consideran que no tienen que cuidarse”. En lo que respecta a la población mayor, “porque muchos de ellos no crecieron en la cultura de la prevención y también porque necesitan más acompañamiento, sobre todo teniendo en cuenta que suelen ser ya pacientes”.

Para ello, Martínez-Berganza prosigue haciendo hincapié en que “sería fundamental tener canales de comunicación directa entre profesionales para poder compartir información de los pacientes y fomentar así una mejor atención”. Asimismo, señala se debe valorar y potenciar servicios como el de indicación farmacéutica para aprovechar al máximo su importante papel en el autocuidado del paciente.

Un binomio con futuro

Alzando la vista al futuro, el binomio conformado por la Farmacia y el autocuidado se postula como una apuesta de éxito. Según Martínez-Berganza, “esta práctica es algo cotidiano que reporta beneficios para los sistemas sanitarios”. “Ayuda a aliviar la presión asistencial y a que los recursos sanitarios, puedan ser redirigidos a aquellas áreas en las que se necesitan con mayor urgencia, favoreciendo la eficiencia y sostenibilidad del sistema”, asevera. Pey comparte este pensamiento y añade que les une el compromiso de trabajar por un mismo objetivo, la salud de los ciudadanos, siendo las farmacias el punto de encuentro de todos los medicamentos de autocuidado y de muchos productos de Consumer Health.

El director general de anefp hace referencia a que “el futuro del autocuidado y de la farmacia está claramente ligado y, desde nuestro sector, seguiremos trabajando para que así sea”. “Un buen ejemplo de ello es nuestro compromiso con la formación de los farmacéuticos, para que dispongan de todo el conocimiento necesario sobre los medicamentos y productos de autocuidado y puedan ofrecer siempre el mejor asesoramiento personalizado y adecuado”, concluye.

NUEVO

Almax[®] Almagato Forte

ROMPE CON LA ACIDEZ ¡Y LISTO!



DESCUBRE LOS NUEVOS SABORES



Alivio de la acidez y ardor de estómago ocasional. A partir de 12 años. Almagato. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.



JULIA PORRAS
Madrid

Con la llegada del invierno, la piel se resiente. El frío, las bajas temperaturas, el viento y la lluvia son factores que la afectan, por lo que es fundamental prestar especial atención a su tratamiento diario. El farmacéutico puede ser un agente clave en este cuidado de la piel.

Poner en valor el papel fundamental de este profesional sanitario en cuanto al conocimiento de los productos y el consejo personalizado es fundamental. “El farmacéutico puede ofrecer a sus clientes consejo profesional sobre los productos más adecuados a sus necesidades específicas”, señala Jaume Pey, director general de Autocuidado de la Salud, anefp.

“El consumidor actual busca información detallada sobre los ingredientes de cada producto y prefiere probar y seleccionar solo aquellos que se ajusten a sus necesidades”, añade Pey. Además, el ciudadano actual también muestra una mayor sensibilidad hacia el entorno que lo rodea. “Al consumidor le preocupa el impacto ambiental de los productos que utiliza, lo que influye directamente en su decisión de compra”, señala Pey.

En este sentido, es fundamental destacar la colaboración entre farmacéuticos, industria y dermatólogos. “Estos profesionales comparten su conocimiento, lo cual es ideal, ya que los farmacéuticos conocen muy bien las necesidades de los ciudadanos que visitan su farmacia cada día”, explica Pey.

Ofrecer asesoramiento y productos personalizados que respondan a las necesidades de los ciudadanos en el cuidado de la piel es una habilidad poco reconocida en este profesional, pero puede resultar muy valiosa en el tratamiento de problemas cutáneos.

La dermocosmética

Por lo tanto, la figura del farmacéutico se vuelve fundamental, especialmente ahora que el cuidado de la piel ha evolucionado de ser meramente cosmético a tener un enfoque casi médico. La tendencia en auge es la dermocosmética, que se sitúa entre los cosméticos y los medicamentos. De hecho, los productos dermocosméticos actúan como complementos eficaces de tratamientos médicos y como potenciadores de diversos aspectos de la belleza.

La dermocosmética abarca una variedad de productos destinados al cuidado de la piel y el cabello, con el objetivo de tratar afecciones específicas de la piel. Su propósito principal es mejorar la salud y la apariencia dermatológica. Estos productos suelen ser evaluados por laboratorios de renombre, lo que brinda a los consumidores garantías sobre su eficacia. De esta manera, proporciona un método efectivo para prevenir y combatir problemas de la piel como pueden

El farmacéutico: pieza clave en el cuidado de la piel

Es esencial destacar el rol de este profesional, tanto en el conocimiento de los productos como en el consejo personalizado



“En los últimos años ha aumentado el auge de la nutricosmética, que representa un enfoque integral en los cuidados, abordando los problemas de la piel y el cabello de dentro hacia fuera”

ser el acné, las manchas, la caída del cabello o la dermatitis, favoreciendo el cuidado de la piel y mejorando su aspecto.

Otra diferencia radica en su uso: mientras que un producto cosmético ofrece efectos visibles e inmediatos en la piel, un producto dermocosmético

debe integrarse en una rutina de cuidados y acompañarse, por ejemplo, de una alimentación adecuada. Es fundamental que este tipo de productos sean recomendados por un profesional, y en este sentido, el farmacéutico puede ser un valioso pilar de información para el ciudadano.

“La dermocosmética está en constante evolución, y en esta rama la innovación es muy importante, por lo que seguir investigando es clave para ofrecer productos cada vez más innovadores, de alta calidad y eficaces en la solución de los problemas de la piel”, señala Pey.

En este contexto, es importante resaltar el esfuerzo del sector de la dermocosmética en la investigación, lo cual ha llevado al avance en el desarrollo de nuevas formulaciones. “La puesta en el mercado de productos cada vez más eficaces y orientados a las necesidades del ciudadano y a su demanda de productos personalizados es fundamental”, subraya Pey. “En este sentido las compañías de dermocosmética deben trabajar para crear productos cada vez más personalizados”, incide Pey.

La nutricosmética

Dentro de la dermocosmética, también se destaca una nueva tendencia: la nutricosmética, que ha ganado auge en los últimos años. “La nutricosmética representa un enfoque integral en el cuidado de la piel, abordándolo desde adentro hacia fuera”, señala Pey.

La nutricosmética es un tratamiento de cuidado personal que se basa en ingredientes naturales y combina alimentación con productos cosméticos. Gracias a los principios activos que contiene, potencia la belleza natural del cabello y la piel.

La nutricosmética actúa desde el interior del organismo, asegurando que se obtengan los nutrientes necesarios que a menudo no se adquieren en cantidades suficientes a través de la dieta. Para lograr resultados, es fundamental seguir una rutina con este tipo de productos; “puede tardarse meses en ver mejoras en la piel o el cabello”, asegura Pey. “Estos productos pueden revitalizar un cabello apagado o mantener adecuadamente una barba en el ámbito de la cosmética masculina”, añade Pey.

Además, lo más importante es que son productos sostenibles que respetan el medio ambiente. “Estos productos tienen la sostenibilidad como parte fundamental del autocuidado”, señala Pey.

En Europa la nutricosmética está bastante arraigada. De hecho, un 48 por ciento de la población recurre a ella de manera habitual. Sin embargo, en España aún es bastante desconocida. Es importante destacar que la nutricosmética no debe considerarse un tratamiento único; debe complementarse con una dieta equilibrada y una cosmética adecuada para cada edad y las necesidades específicas de la piel.

ARKOSTEROL®

Quiere a tu Corazón



- 1 AYUDA A MANTENER COLESTEROL LDL & HDL
- 2 AYUDA A CONSERVAR SALUD CARDIOVASCULAR
- 3 ACCIÓN ANTIOXIDANTE

Arko Pharma S.A. - Calle de la Industria, 10 - 46100 Sagunto (Valencia) - España - Teléfono: +34 963 51 11 11 - Email: info@arkopharma.com

El farmacéutico comunitario desempeña una función esencial en el fomento del autocuidado entre la población

Durante la jornada 'La farmacia en el cuidado de la salud', el COF de Jaén ha reforzado el papel de estos profesionales



De izquierda a derecha: Juan Pedro Rísquez, presidente del COF de Jaén; Jaime Pey, director general de anefp; y María Teresa Ramírez-Sáenz García, vocal de Plantas Medicinales y Autocuidado del COF de Jaén.

ANA SÁNCHEZ CAJA

Madrid

El autocuidado en la salud pública es esencial para fomentar pacientes activos, conscientes e informados sobre su salud, tratamiento y posibles efectos adversos. Un paciente informado puede identificar problemas de salud de manera temprana, facilitando la comunicación con los profesionales sanitarios y mejorando la detección y tratamiento de posibles complicaciones. Esta práctica representa el primer paso en el mantenimiento de la salud y previene la aparición de enfermedades más graves, impactando directamente en la calidad de vida de las personas. El Colegio Oficial de Farmacéuticos (COF) de Jaén, comprometido con la promoción del autocuidado, organizó la jornada 'La farmacia en el cuidado de la salud' con el objetivo de reforzar la formación continua para apoyar a la población en su bienestar.

Jaime Pey, director general de anefp, participó en ella con una ponencia centrada en el papel del farmacéutico comunitario como pilar fundamental del autocuidado del ciudadano. Durante su intervención, Pey subrayó que el objetivo clave del autocuidado es que los ciudadanos lleguen lo más tarde posible a ser pacientes. En este marco, presentó los pilares del Plan Estratégico del sector de autocuidado en España: normativa, sostenibilidad, innovación y digitalización. Además, explicó cómo el autocuidado contribuye a la rentabilidad de la far-

macia, compartiendo el caso de éxito del proyecto EVAFARM (El valor del autocuidado para la farmacia), que ha potenciado un asesoramiento profesional más eficaz y farmacias más activas en autocuidado, mejorando así la calidad de vida de los ciudadanos.

En este contexto, María Teresa Ramírez-Sáenz García, vocal de Plantas Medicinales y Autocuidado del COF de Jaén, explicó a El Global, que el farmacéutico comunitario juega un papel clave debido a su cercanía y accesibilidad. "En España, el 99 por ciento de la población tiene acceso a una farmacia, donde no solo puede obtener medicamentos, sino también recibir información sanitaria de calidad", confirmó. "Cada día, los farmacéuticos atienden a más de 34.000 pacientes en las 309 farmacias de la provincia de Jaén, ayudando no solo en temas relacionados con medicamentos, sino también en la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades", reiteró.

Para integrar mejor los servicios de autocuidado en la experiencia del cliente en las farmacias, desde el COF de Jaén ven esencial crear un entorno accesible y cómodo para ofrecer asesoramiento en autocuidado, incorporando servicios como revisiones personalizadas de salud y seguimientos del tratamiento. Además, han impulsado la implementación de tecnologías avanzadas que facilitan la oferta de un servicio más ágil, personalizado y que optimizan los procesos internos de la farmacia.

El 99% de la población tiene acceso a una farmacia, donde no solo puede obtener medicamentos, sino también recibir información de calidad

En cuanto a los desafíos que enfrenta el sector farmacéutico en relación con la sostenibilidad y la digitalización, Ramírez-Sáenz García explicó que "la digitalización del sector sanitario es un proceso avanzado e imparable, aunque todavía queda mucho por hacer". La experta consideró que, en el ámbito farmacéutico, un claro ejemplo de liderazgo es la receta electrónica, implantada en el sistema hace dos décadas y con interoperabilidad consolidada en todo el Sistema Nacional de Salud (SNS). "Actualmente, se está trabajando en consolidar la receta privada y la concertada con mutualidades", matizó.

No obstante, la vocal del COF consideró necesario aprovechar el potencial completo de las nuevas tecnologías. "Desde la Organización Farmacéutica Colegial se ve la digitalización como una oportunidad para desarrollar herramientas que permitan ofrecer una farmacia innovadora, conectada, digital e integrada

tanto en el SNS como en el sistema sanitario español en general", precisó. "Todo ello sin perder de vista una digitalización humanizada, que incremente la seguridad del paciente, proporcione soluciones ágiles y responda con profesionalidad y calidad a las necesidades sanitarias", añadió.

Jaime Pey también se refirió a los retos futuros de la farmacia, destacando la necesidad de una participación activa en la sostenibilidad del sistema sanitario, la digitalización, el cuidado del medio ambiente, un mayor conocimiento del producto, la mejora de la experiencia del cliente, el incremento de servicios, la responsabilidad social y la optimización de la gestión empresarial. Por último, Pey finalizó su ponencia poniendo en valor que "el futuro de la farmacia está muy relacionado con el autocuidado, y la industria del autocuidado está firmemente comprometida con el desarrollo de la farmacia".

Iniciativas puestas en marcha

El COF de Jaén ha implementado iniciativas como Nodofarma Asistencial, un servicio de adherencia terapéutica, y otros programas enfocados en la asistencia a nuevos medicamentos y el cese del tabaquismo, integrados dentro de una estrategia integral para mejorar el autocuidado. Con vistas al futuro, planean lanzar campañas de concienciación, desarrollar nuevos protocolos de actuación y fortalecer el rol del farmacéutico como educador en salud mediante colaboraciones con otras instituciones.

GineCanesflor+®



TU FLORA VAGINAL SE MERECE +



Eficacia demostrada por estudios clínicos.

+ PROTECCIÓN* + BIENESTAR



+



PROBIÓTICOS

4 cepas microbióticas

VITAMINA B2

Ayuda al mantenimiento de la mucosa vaginal

Una combinación única que ayuda a mantener el equilibrio íntimo

*La vitamina B2 contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Anefp retoma su actividad formativa con una sesión sobre la captación y la retención de talento en el sector Farma

Más de 20 compañías asociadas estuvieron representadas con un interés por optimizar las estrategias de atracción de talento

EL GLOBAL

Madrid

La Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp) ha dado comienzo a una nueva temporada de actividades en su área formativa con la sesión titulada “La captación y retención de talento en el sector Farma”. Este encuentro lo lideraron José Manuel Pascual, CEO y Partner en AIO Health Pro, y Santiago Prat, director nacional de Health & Benefits en Asterra Partners, quienes aportaron sus conocimientos y experiencia a los profesionales del sector farmacéutico. Más de veinte compañías asociadas a anefp estuvieron representadas, reflejando el interés creciente por optimizar las estrategias para atraer y retener talento dentro de este sector tan competitivo.

Durante la sesión, los ponentes abordaron las últimas tendencias y novedades en torno a la captación y retención de talento, haciendo hincapié en la necesidad de implementar estrategias innovadoras adaptadas tanto a las posiciones operativas presenciales como a las remotas. En un entorno laboral cada vez más digitalizado y flexible, se destacaron herramientas y técnicas orientadas a la identificación e integración de candidatos de alto valor añadido en todas las áreas de la organización. La diversificación en las formas de trabajo, impulsada por la digitaliza-



En un entorno laboral cada vez más digitalizado y flexible, adquieren importancia las herramientas para identificar candidatos de alto valor

ción y la globalización, requiere nuevas competencias y una búsqueda de perfiles que puedan ofrecer una ventaja competitiva a las empresas.

Habilidades de los candidatos

Entre los puntos más importantes que se discutieron estuvo la creciente demanda de búsquedas globales, digitales y multiculturales, así como la importancia de candidatos políglotas y capaces de gestionar múltiples tareas (multitask). Los profesionales con estas características aportan una capacidad de adaptación crucial.

Además, los ponentes subrayaron que el talento hoy en día busca empresas que ofrezcan más que solo oportunidades profesionales. Factores como la sostenibilidad, la flexibilidad laboral, la conciliación de la vida familiar y profesional, así como la proyección internacional y un plan de carrera claro y definido, se han vuelto cruciales para atraer y retener a los mejores profesionales. El sector farmacéutico, dada su naturaleza dinámica y su impacto en la salud y el bienestar de las personas, se presenta como un entorno atractivo para muchos profesionales que valoran estos aspectos.

Desde la puesta en marcha del Área de Formación de anefp, hace once años, se han celebrado un total de 144 sesiones formativas, a las que han asistido más de 5.900 profesionales de compañías asociadas a anefp. “La asociación puso en marcha esta actividad con el objetivo de contribuir a la formación de los profesionales que trabajan en las compañías asociadas, a través del abordaje de temas de interés y actualidad de las distintas áreas de responsabilidad de las compañías que forman parte de la asociación”, destaca Jaume Pey, director general de anefp. Este enfoque ha permitido a las empresas mantenerse actualizadas en un sector que requiere adaptación continua y excelencia en la gestión del talento para asegurar su crecimiento sostenible y éxito a largo plazo.

Alzheimer: la lucha por las terapias igualitarias y el impacto en los familiares cuidadores

EL GLOBAL

Madrid

El Alzheimer es una patología neurodegenerativa que afecta a cerca de cinco millones de personas, contando tanto a quienes la padecen directamente como a sus familiares cuidadores, según datos de CEAFA (Confederación Española de Alzheimer y otras demencias). Esta enfermedad progresiva ataca las células cerebrales, conocidas como neuronas, y su origen sigue siendo desconocido. El 21 de septiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer, una jornada dedicada a concienciar sobre la enfermedad, promover una mayor investigación y rendir homena-

je a los cuidadores, muchos de ellos familiares de los pacientes.

Es el caso de Inés, que es la cuidadora principal de su marido, diagnosticado en el año 2017. Ella, miembro de AFA La Rioja, la Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer, celebra que “aún no necesita de muchos cuidados, porque todavía está en un estadio de la enfermedad no muy avanzado”, pero destaca que este es uno de los diagnósticos más duros, ya que, por su sintomatología y al ser una enfermedad degenerativa, “a los pacientes afectados cada vez se les va notando más y más. También desgasta mucho a las personas cuidadoras, porque no puedes dejar a tu familiar solo en casa”.



La importancia de las terapias

En cuanto a asignaturas pendientes, Inés señala la necesidad de poner a disposición de todas las personas diagnosticadas estas terapias, porque “hay muchas familias que no pueden permitírselo con los sueldos

actuales”. Así mismo, reclama igualdad entre los territorios a la hora de dotar de tratamientos y terapias. “Depende de dónde vivas, las terapias son más caras o más baratas, pero los pacientes deben ser tratados por igual en todas las regiones”, finaliza.