

**E**L 7 de abril de 1948 se fundó la Organización Mundial de la Salud (OMS), organismo de la Organización de las Naciones Unidas encargado de gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial. Para conmemorar este hecho, se estableció que cada 7 de abril se celebrara el Día Mundial de la Salud.

Cuando hablamos de salud, no solamente nos referimos a la ausencia de enfermedad, sino a un estado de completo bienestar físico, mental y social.

El farmacéutico como profesional de la salud, a través de su labor sanitaria y social en sus distintos ámbitos de trabajo, contribuye a mantener la salud de la población junto al resto de profesionales sanitarios. Realiza actividades enfocadas a la prevención y promoción de la salud, por iniciativa propia o colaborando en campañas de educación sanitaria organizadas por las administraciones públicas. Puede detectar de forma precoz enfermedades como la hipertensión, la hipercolesterolemia o la diabetes, gracias a la medida de los parámetros relacionados con estas enfermedades que se realiza en las farmacias; así como detectar el riesgo cardiovascular. Contribuye al bienestar general, proporcionando consejos sobre distintas materias: nutrición, dermofarmacia, salud bucodental, plantas medicinales, deshabituación tabáquica...

Colabora en programas de dispensación de metadona a pacientes drogodependientes.

Pero, sin duda, su mayor compromiso con la salud de la población es a través del medicamento a todos los niveles:

- Accesibilidad: el sistema farmacéutico español permite que la mayoría de los habitantes sean atendidos por un farmacéutico, ya sea por disponer de una farmacia en su localidad, o a través del servicio de botiquín que numerosos farmacéuticos rurales prestan en localidades cercanas a la de su farmacia. De esta manera, los habitantes del mundo rural cuentan con un servicio sanitario fundamental en las mismas condiciones que



## El farmacéutico, agente de salud

Su mayor compromiso con la salud de la población es a través del medicamento a todos los niveles

los de la ciudad. También, gracias a convenios con distintas entidades, las personas sin recursos pueden acceder a su medicación sin problemas.

- Dispensación con todas las garantías: antes de dispensar el medicamento (ya sea prescrito por el médico o por indicación farmacéutica, ante síntomas menores a petición del paciente), el farmacéutico recaba la información necesaria para asegurarse de que no hay nada que impida su dispensación y de que el paciente sabe como hacer un uso responsable de su medicación. Facilita en lo posi-

ble la tarea del cuidador o del propio paciente a la hora de tomar la medicación; un ejemplo es la elaboración de sistemas personalizados de dosificación (SPD) a pacientes polimedicados.

- Seguridad: ante una alerta sanitaria, el farmacéutico retira de forma inmediata del mercado los medicamentos que no son adecuados. Así mismo, en caso de detectar cualquier problema relacionado con un medicamento, lo comunica a las autoridades sanitarias para que tomen las medidas oportunas.

- Individualización: en caso

de ser necesario, el farmacéutico a través de la formulación magistral, bajo prescripción médica, puede preparar un medicamento específico para un paciente cuando no existe otro en el mercado que le sea de utilidad para su problema de salud.

- Reciclaje: para terminar el ciclo de vida de un medicamento, las farmacias disponen del contenedor del punto SIGRE. En él deben depositarse todos los restos de los medicamentos que se hayan utilizado, los medicamentos caducados y los medicamentos que por distin-



### CONSEJOS

- Practica deporte acorde a tu edad y condición física.
- Aliméntate de forma saludable. En caso de necesitar seguir una dieta, huye de dietas milagro y ponte en manos de profesionales.
- Cuida tu salud bucodental.
- Acude a las revisiones recomendadas por tu médico (mamografías, revisiones ginecológicas, cribados de cáncer de colón, control de la tensión arterial...)
- Haz un uso responsable de los medicamentos. No te automediques.
- Recuerda que las plantas medicinales también son medicamentos. No las uses a la ligera, pide consejo a tu farmacéutico
- Informa siempre a tu médico y farmacéutico de tus alergias a medicamentos y de tus alergias alimentarias (gluten, lactosa, colorantes...) ya que algunos medicamentos pueden contener estas sustancias como excipientes.
- Recicla tus medicamentos a través del punto SIGRE de tu farmacia.

tas circunstancias los pacientes ya no utilizan. De esta forma, se colabora con el medio ambiente y se evita la posible automedicación de otros pacientes a los que no se les habían prescrito estos medicamentos.

Y recuerda, en caso de duda, consulta siempre con tu farmacéutico. ●

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**



## Diecisiete millones de españoles son sedentarios

Hasta el 64 % de los ciudadanos padece sobre peso y el 80 % ignora que lo es, un problema de salud

Ayer tuvo lugar el Día Mundial del Deporte -y hoy el Día Mundial de la Salud-, una fecha que el comparador de seguros de salud Acierto.com ha aprovechado para analizar cómo se cuidan los españoles. Revela que queda mucho por hacer en múltiples ámbitos, desde el de la alimentación hasta el de la actividad física y el descanso.

Hasta el 64% de los españoles sufre sobrepeso. Y no solo eso,

sino que hasta el 80% de los obesos ignora que lo es. Un problema de salud que incluso puede acabar convirtiéndose en uno de tipo administrativo y que reduce la esperanza y calidad de vida de los afectados. Para más inri, no dormimos lo suficiente ni en las condiciones apropiadas: la siesta es ya casi una leyenda urbana.

Respecto al deporte, continúa siendo una de nuestras asigna-

turas pendientes, muy probablemente por la forma en la que nos lo tomamos. Hasta 17 millones de españoles admiten ser sedentarios, y un 7% más, no hacer nada de ejercicio, ni caminar. Los mayores constituyen un grupo destacable, pues solo el 54% de las personas que superan los 65 años mantiene unos hábitos de vida saludables.

El sedentarismo, junto a otros factores, puede incrementar el

riesgo de obesidad, depresión, patologías cardiovasculares, cáncer u otras enfermedades. También reduce la esperanza de vida en hasta siete años. Esta tendencia también afecta a los más jóvenes. Sólo el 21% de los menores de 10 años hace deporte. El 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen lo suficientemente activos y el 80% de los niños únicamente lo practica en el colegio. ● D.A.