

CERCA de 1.000 millones de personas viven con un trastorno mental, una persona se suicida cada 40 segundos.

Desde el punto de vista de salud pública el área de salud mental es una de las más demandadas.

El acceso a una atención de salud mental de calidad y asequible era limitado antes de la pandemia y ahora después de la COVID-19 el problema se ha agravado debido a que se han incrementado los casos de enfermedades mentales.

El duelo, el aislamiento, la pérdida de ingresos, el miedo y la incertidumbre están generando o agravando los trastornos de salud mental entre la población.

Se ha contabilizado un gran aumento de casos de ansiedad, depresión e insomnio, los cuales también se han relacionado con un incremento de consumo de alcohol y drogas debido a la pandemia. Por otro lado, la misma COVID-19 puede traer consigo complicaciones neurológicas y mentales.

La demanda de personas que requieren tratamiento para hacer frente a las enfermedades mentales ha aumentado exponencialmente, sin embargo, pocas personas en todo el mundo tienen acceso a servicios de salud mental de calidad.

Algunas recomendaciones que pueden llevarse a cabo para ayudar a mejorar la salud mental son: llevar a cabo una dieta variada y equilibrada, hacer ejercicio moderado,

Incremento del número de casos de enfermedades mentales debido a la pandemia del coronavirus

Cerca de mil millones de personas viven con un trastorno y una persona se suicida cada 40 segundos



La enfermedad mental, un problema creciente.

dormir bien (existe una gran variedad de productos de fitoterapia que pueden ayudar a ello), socializar con amigos (manteniendo siempre la distancia y medidas higiénicas recomendadas), limitar el tiempo de uso de pantallas, pasear por la naturaleza y hacer prácticas como la meditación o el yoga. Todas ellas forman parte de la base para empezar a mejorar la salud mental.

Sin duda alguna, uno de los aspectos que ha puesto en evidencia la pandemia es la necesidad de invertir más en salud mental para cumplir así con la definición de salud: completo estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo ausencia de enfermedad.

Una buena salud mental es absolutamente fundamental para la salud y el bienestar en general. ●

Laura Pizzo Playán

Vocal de Farmacéuticos en Oficina de Farmacia no Titulares

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



Farmacéuticos comunitarios, fundamentales para educar al paciente que sufre EPOC

El tratamiento con inhaladores es el más adecuado para esta enfermedad

APESAR de los avances en el tratamiento, la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) sigue siendo una causa creciente de morbilidad y mortalidad en nuestro país, con una prevalencia de casi el 12% entre la población española de entre 40 y 80 años. Los varones de edad avanzada son el colectivo más afectado. Actualmente, es la cuarta causa de muerte a nivel mundial

y, según la OMS, podría convertirse en la tercera causa de muerte el año 2032. Considerando además el entorno actual de pandemia mundial, es imprescindible la activación de iniciativas que contribuyan a la educación del paciente con patologías respiratorias, ofreciéndole herramientas para la óptima gestión de su enfermedad, haciéndole así más partícipe de su cuidado.

Recientemente se ha celebrado una actividad virtual por Boehringer Ingelheim España en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza (COFZ). Puso en valor el importante papel de la farmacia comunitaria en la educación del paciente con EPOC y en el correspondiente cumplimiento terapéutico en términos de uso y manejo de dispositivos y de adhesión a los tratamientos.

José Ramón García Soláns, farmacéutico comunitario, hizo hincapié en el valor de la farmacia comunitaria en la educación al paciente. "Sabemos que los fármacos son efectivos, pero los dispositivos son difíciles de manejar adecuadamente. Por eso debemos educar al paciente en su correcto uso, teniendo en cuenta que en un período de seis meses habrá olvidado nuestras recomendaciones. Ver al paciente de forma recurrente nos convierte en los más idóneos para poder comprobar el uso".

A día de hoy registra tasas de infradiagnóstico del 74,7%. "El paciente con EPOC no se va a quejar de falta de tratamiento a no ser que tenga una crisis respiratoria. Por eso habría que hacer uso de un pulsioxímetro de modo rutinario para monitorizar



Fumar es una de las causas de la EPOC.

los niveles de presión parcial de oxígeno (PO₂), comentó el ponente. Añade que es muy importante identificar aquellos pacientes que no solicitan una nueva dispensación cuando su receta electrónica así lo indica, ya que debe alertar de "un claro síntoma de falta de adherencia".

De entre las terapias farmacológicas, la eficiencia y la efectividad de la terapia inhalada, que ofrece una rápida respuesta terapéutica con la administración de una dosis menor, así como minimiza los efectos adversos. "El tratamiento con inhaladores es el más adecuado". ●