



**CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS**

Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico
PLENUFAR 6: Educación Nutricional
en la Actividad Física

Vocalía Nacional de Farmacéuticos
en la Alimentación

Dossier organizativo

Consejo General de Colegios
Oficiales de Farmacéuticos

Antecedentes

Hace aproximadamente dos décadas que el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de su Vocalía Nacional de Farmacéuticos en la Alimentación, respondiendo a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos, se involucró en la educación nutricional de la población, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida.

Por este motivo, en el año 1992 se puso en marcha el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (PLENUFAR), en el que 3.000 farmacéuticos a lo largo de toda la geografía española se dirigieron a las amas de casas, como responsables de la alimentación e implantación de hábitos dietéticos en el núcleo familiar, para fomentar hábitos alimentarios saludables. Esta acción educativa tuvo un espectacular alcance, incidiendo sobre más de 240.000 familias.

El éxito de este primer PLENUFAR y la evidencia manifiesta de la necesidad de transmitir conocimientos y actitudes idóneas en torno a la alimentación, en los diversos sectores de la población, motivó que en el año 2000 se organizase el PLENUFAR II, dirigido en esta ocasión a escolares de edades comprendidas entre 10 y 14 años. Fueron 3.000 los farmacéuticos que participaron en esta nueva edición y 120.000 los escolares que se beneficiaron de esta acción educativa. Mediante la valoración de las encuestas efectuadas, se puso de manifiesto importantes carencias nutritivas y errores alimentarios motivados por una incorrecta alimentación.

En el año 2005, tuvo lugar el PLENUFAR III, con el objetivo de valorar el estado nutricional de nuestros mayores, asesorándoles en unos hábitos alimentarios acordes a su edad, patologías y medicación que recibían, al mismo tiempo que valorar su estado nutricional. En esta campaña se detectaron un 3,8 % de mayores que se encontraban en un estado de malnutrición y un 22,1 % en riesgo de padecerla.

Posteriormente, en 2009 se desarrolló el PLENUFAR IV, eligiendo en esta ocasión como población diana a las mujeres en estado preconcepcional, embarazadas y madres lactantes,

conscientes de la importancia y trascendencia de la alimentación, tanto en la mujer como en la salud futura del niño. Esta campaña sanitaria contó con la participación de un total de 2.800 farmacéuticos, que recogieron datos sobre los hábitos alimentarios de casi 29.000 mujeres en estas etapas.

Finalmente, en 2013 tuvo lugar el PLENUFAR 5, durante el cual se trabajó en la alimentación de la mujer en etapa climatérica (premenopausia, menopausia y postmenopausia), debido a los importantes cambios fisiológicos que sufren todas las mujeres durante este periodo, y al papel que una buena alimentación puede tener a la hora de mitigar los efectos a corto plazo de la menopausia, así como prevenir sus complicaciones a largo plazo. En esta campaña 2.500 farmacéuticos se dirigieron a unas 125.000 mujeres, y recogieron información sobre hábitos alimentarios y calidad de vida de aproximadamente 9.000 mujeres.

En esta nueva etapa de la Vocalía Nacional en la Alimentación, avalados por el éxito de las ediciones anteriores, queremos comprometernos una vez más en un proyecto de educación alimentaria a la población, y esta vez la población diana será toda aquella persona sana que practique algún tipo de actividad física en su tiempo libre.

Justificación de la actividad

Según ha evolucionado el ser humano, éste ha ido abandonando progresivamente la práctica regular de la actividad física. No obstante, nuestro organismo está predeterminado para el continuo movimiento y esta actividad debe tener una intensidad suficiente como para desarrollar los mecanismos fisiológicos que lo sustentan y, así, conseguir la menor comorbilidad inherente a la inactividad o el sedentarismo, como es el caso del desarrollo de un exceso de depósitos de reserva energética, el acúmulo de grasa en los adipocitos que dará lugar a la génesis in situ de especies reactivas de oxígeno o de nitrógeno y la progresiva aparición de moléculas proinflamatorias, que se traducirá primero en una inflamación local y después generalizada y en la aparición de trastornos metabólicos que desembocarán en hiperlipidemias, trombosis y alteraciones cardiovasculares diversas, que alterarán la calidad de vida y comprometerán seriamente la vida de las personas.

La actividad física practicada de forma regular contribuye positivamente a incrementar tanto la masa muscular como la densidad mineral ósea, al tiempo que disminuye la proporción de grasa corporal y reduce la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre la población y sus comorbilidades. Así, la actividad física contribuye a sustentar la mejor condición cardiorrespiratoria, muscular, ósea, composición corporal y síntomas de depresión, al tiempo que reduce el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, etc.) entre las personas que la practican de forma habitual.

De ahí que la práctica regular de actividad física no extenuante sea altamente beneficiosa al organismo, pues evitará el acúmulo excesivo de grasas, al tiempo que estimulará la génesis de defensas antioxidantes endógenas, que redundará en mejores y más dotadas defensas inmunológicas ante cualquier alteración endógena o exógena de su estado de salud.

La actividad física sistemática, planificada e individualizada en función de las características personales es, por tanto, necesaria y debe responder a la capacidad de las mismas de tal forma que la persona pueda ponerla en práctica de forma autónoma, segura y motivante.

La mayoría de los organismos públicos (OMS, Ministerio de Sanidad, Consejerías de Salud de las distintas Comunidades Autónomas, Estrategia NAOS, etc.) recomiendan que se realice al menos 30 minutos de actividad física de moderada a vigorosa al día, preferentemente de tipo aeróbico, al menos cinco veces a la semana, con matices en cuanto a intensidad, tipo de ejercicio, duración, etc. y siempre de forma proporcional a las características particulares de cada persona. Dichos consejos son seguidos por un número cada vez mayor de personas que desean ser activas y evitar las secuelas del sedentarismo.

No obstante, las distintas formas en que cada persona desarrolle actividad física demandarán distintas recomendaciones nutricionales, por lo que es imprescindible que los profesionales sanitarios, entre los que se incluyen decisivamente los farmacéuticos, detecten las particularidades de cada sujeto y aconsejen las ingestas más adecuadas al tipo de actividad física desarrollada por cada uno.

La práctica regular de actividad física a intensidad moderada a vigorosa induce cambios fisiológicos y metabólicos positivos que darán lugar a unas necesidades aumentadas de energía y nutrientes que deberán asegurarse para que el conjunto de ingesta y actividad física sea realmente provechoso a la persona que la realiza. Entre dichas recomendaciones, tampoco debe desdeñarse la adecuada hidratación de la persona que practica actividad física, pues será igualmente fundamental, tanto para el correcto rendimiento deportivo, como para poder mantener un estado de salud óptimo que es, en definitiva, para lo que la persona realiza dicho ejercicio.

Por tanto, si importantes son las series o progresiones de ejercicios que llevan a un óptimo estado funcional físico, es igualmente importante cumplir con las recomendaciones nutricionales y de hidratación que permitan o ayuden el desarrollo de dichos ejercicios. La nutrición correcta e individualizada es el entrenamiento invisible sin el cual ninguna actividad física no sería posible, ni tendría el efecto beneficioso que se le atribuye. En ese consejo nutricional, el farmacéutico tiene un papel imprescindible que deberá desarrollar de forma ineludible.

Objetivos

El objetivo de la Campaña es fomentar la información y formación del farmacéutico y de la población general acerca de la importancia que tiene la actividad física tanto en el mantenimiento de un buen estado de salud en general como en la prevención y/o control de enfermedades, y sobre los hábitos alimentarios recomendables en estas personas.

Desarrollo de la Campaña

La Campaña está dividida en dos fases separadas, y destinadas cada una de ellas a una población diana: farmacéuticos colegiados y personas que realicen algún tipo de actividad física.

- Fase dirigida a farmacéuticos colegiados. La formación del farmacéutico se realizará mediante un curso de formación a distancia, a través de la herramienta de formación on-line del Consejo General.

Para realizar el curso, cada farmacéutico recibirá una clave personal, con la que accederá al contenido formativo.

Junto con los materiales formativos, en la plataforma de formación on-line se dispondrá del cuestionario de evaluación.

Durante esta fase cada farmacéutico deberá cumplimentar una encuesta realizada a un mínimo de diez personas, de forma anónima, a través de la plataforma de Formación Continuada. El objetivo de dicha encuesta será conocer el estado nutricional y hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población diana, y comprobar cómo la intervención del farmacéutico puede ayudar a promover una alimentación saludable en estas personas.

Los farmacéuticos que aprueben la fase formativa, y aporten las encuestas requeridas, recibirán un diploma de acreditación.

- Fase dirigida a personas que realicen algún tipo de actividad física. Durante el desarrollo de la campaña, los farmacéuticos podrán llevar a cabo conferencias dirigidas a la población, para lo cual el Consejo General pondrá a su disposición un modelo de presentación.

Además, se proporcionará a estas personas información destinada a mejorar el conocimiento acerca de los beneficios del ejercicio, y de las pautas alimentarias que deben seguirse. Para ello, la población tendrán a su disposición los siguientes materiales:

- Cartel.
- Folleto informativo.

En el portal del Consejo General, www.portalfarma.com, se dispondrá de un espacio web específico de la Campaña, con toda la información relativa a la misma y los contenidos destinados a farmacéuticos y a la población.

Participación en la Campaña

La campaña se desarrollará entre los meses de octubre a diciembre de 2016, y en ella podrán participar todos aquellos farmacéuticos colegiados que estén interesados.

Con respecto al curso de formación a distancia, que se llevará a cabodurante el desarrollo de la campaña, podrán participar todos aquellos farmacéuticos colegiados que cumplimenten adecuadamente el boletín de inscripción que pondrá a su disposición el Consejo General.

Dicho boletín de inscripción será enviado por el farmacéutico a su Colegio Oficial de Farmacéuticos. Cada farmacéutico que desee participar deberá cumplimentar adecuadamente un boletín de inscripción, no olvidándose de firmarlo. En caso de haber más de un farmacéutico participante en la misma oficina de farmacia, cada uno de ellos entregará un boletín de inscripción.

Materiales de la Campaña

- Material para farmacéuticos. Cada farmacéutico tendrá acceso a la plataforma de Formación Continuada del Consejo General, donde encontrará los contenidos del curso de formación a distancia:
 - Materiales formativos en formato electrónico (pdf).
 - Glosario con la definición de los términos técnicos aparecidos en el material formativo.
 - Páginas web de interés.

- Foros. En ellos el farmacéutico podrá plantear sus dudas acerca de la organización de la campaña (plazos de entrega del cuestionario, envío de diplomas), de los contenidos del material formativo o de las preguntas del cuestionario de evaluación. Además existe un foro en el que el coordinador nacional podrá comunicar cualquier noticia de interés relativa a la Campaña.
 - Cuestionarios de autoevaluación. Consistirán en una serie de cuestionarios tipo test (uno por capítulo) con una serie de preguntas que le servirán al farmacéutico para comprobar si ha comprendido bien el temario y adquirido los conocimientos planteados. Estos cuestionarios no computarán para la nota definitiva.
 - Encuesta de valoración de la Campaña. Gracias a esta encuesta podremos conocer la opinión del farmacéutico, de forma que podamos mejorar el servicio prestado por el Consejo General.
 - Cuestionario de evaluación. Estará constituido por preguntas relativas al contenido de los materiales formativos que permitan comprobar el grado de formación alcanzada por el farmacéutico y el aprovechamiento de la formación, de forma que pueda concedérsele la consiguiente acreditación.
- Material para las sesiones formativas. Consistirá en una presentación para apoyar la sesión por parte del farmacéutico.
 - Material para la encuesta sobre educación nutricional en el ejercicio físico. Se aportará al farmacéutico tanto la encuesta a realizar, como las instrucciones necesarias para cumplimentarla adecuadamente.

En la plataforma estará disponible también una funcionalidad para que el farmacéutico pueda enviar los datos de la encuesta, y que serán necesarios aportar para recibir la acreditación.

- Material para población general:

- Folleto informativo. Cada farmacéutico recibirá un paquete con 50 folletos.
- Cartel de exposición en la oficina de farmacia, que incluirá un código QR a través del cual los interesados podrán descargarse el folleto.

Todos estos materiales estarán a disposición de los farmacéuticos colegiados y de la población general en el espacio web de la campaña, en www.portalfarma.com.

Cronograma

Diciembre de 2015:

- Finalización del período de captación de patrocinadores.

Febrero de 2016:

- Firma de los contratos de colaboración con los laboratorios patrocinadores.
- Contratación de los autores de los materiales.
- Contratación de la empresa encargada del análisis de los datos.

Marzo de 2016:

- Difusión a los COF e inicio del periodo de inscripción.

Mayo de 2016:

- Finalización del período de inscripción.

Junio de 2016:

- Obtención de los materiales formativos.

Julio de 2016:

- Solicitud de los reconocimientos oficiales de la campaña.

Septiembre de 2016:

- Envío de los materiales impresos a los COF.

Octubre de 2016:

- Inicio de la Campaña.
- Presentación de la Campaña a las autoridades sanitarias.
- Presentación de la Campaña a los medios de prensa.

Diciembre de 2016:

- Finalización del plazo de entrega de los cuestionarios de evaluación y encuesta.

Febrero de 2017:

- Impresión y envío de los diplomas de acreditación.

Mayo de 2017:

- Presentación de resultados.