



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

NOTA DE PRENSA

FARMACÉUTICOS ALMERIENSES AYUDARÁN A MUJERES EN EDAD CLIMATÉRICA A PREVENIR ENFERMEDADES GRACIAS A HÁBITOS DIETÉTICOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- En la provincia de Almería se calcula que existen en torno a **88.000** mujeres en edad climatérica, es decir, aquellas que se encuentran en el periodo de transición previo y posterior a la menopausia
- La campaña se llevará cabo en las farmacias de la provincia de Almería entre el **1 de octubre y el 31 de diciembre de 2013**

Almería, 23 de septiembre de 2013- Farmacéuticos almerienses formarán a mujeres en edad climatérica en el marco de la campaña sanitaria Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar), que en esta ocasión se centrará en la educación nutricional de la mujer climatérica, aquella que se encuentra en la etapa de transición, previa y posterior, a la llegada de la menopausia, marcada por la disminución de la producción de estrógenos. Previo al inicio de la campaña, los farmacéuticos de la provincia recibirán formación *on line* actualizada sobre las necesidades nutricionales de este grupo de mujeres y las diferentes alternativas existentes. Posteriormente, y a través de las farmacias participantes, los farmacéuticos asesorarán en hábitos dietéticos y estilos de vida saludables.

En Almería se calcula que hay en torno a 88.000 mujeres en edad climatérica, etapa en la que en la mayoría de las ocasiones se presentan diversos síntomas y situaciones de salud que puede alterar su normal dinámica laboral y personal. La pérdida hormonal que lleva al climaterio se produce de manera paulatina, en dos fases: premenopausia y menopausia. En ambas se pueden producir problemas de salud relacionados con los sistemas metabólico, cardiovascular, osteoarticular y genitourinario, principalmente.

La apuesta por la prevención puede ser una correcta estrategia para solucionar estos síntomas y problemas de salud asociados a las distintas etapas del climaterio. Una correcta prevención determinará la salud y calidad de vida que tengan las mujeres afectadas en el futuro. Por ello unas buenas pautas de prevención y hábitos de vida,

evitarán a un gran número de mujeres contraer patologías como la osteoporosis, reumatismos, enfermedades psiquiátricas, etc. y por tanto contribuirán a mejorar las condiciones de salud de la población en general.

Con este fin, entre el 1 de octubre y el 31 de diciembre, los farmacéuticos participantes en la campaña, aprovechando su formación y la cercanía y accesibilidad de la red de 282 farmacias repartidas en la provincia de Almería, contribuirán a informar y educar en materia de alimentación a todas aquellas mujeres en periodo climatérico, desde la premenopausia a la postmenopausia. De esta forma, será posible detectar las principales deficiencias nutricionales que pueden aparecer, orientar en los cambios de hábitos alimentarios que pueden promover su salud cardiovascular, osteoarticular y general, informar de cuáles son los nutrientes cuyas necesidades se ven aumentadas en estas etapas de la vida.

Además, se les asesorará sobre la utilidad y conveniencia, o no, de los distintos complementos alimenticios y plantas medicinales existentes, para minimizar los efectos no deseados de la menopausia. La labor formativa de los farmacéuticos se complementará con la edición de material divulgativo e información de apoyo, que estará a disposición de las personas interesadas en las oficinas de farmacia.

Para más información:

**Gabinete de prensa del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos:
Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**