



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

NOTA DE PRENSA

EL CACOF ASESORA A LOS PROFESIONALES SANITARIOS CORDOBESES SOBRE NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

- El Colegio de Farmacéuticos de Córdoba acogió ayer un encuentro sobre nutrición y salud ósea con el fin de informar y formar a los profesionales sanitarios sobre los hábitos saludables que pueden ayudar a prevenir la aparición de la osteoporosis, así como del papel preventivo que puede tener la realización de una dieta adecuada sobre la enfermedad.
- La jornada contó con la participación de destacados expertos en la materia, entre ellos el Dr. José Manuel Quesada, especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba; la dietista-nutricionista María Eugenia González, de Pharmexx International, y la farmacéutica Ana María Sierra, Vocal de Alimentación del COF de Córdoba y del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF).
- La actividad se enmarca dentro de una serie de encuentros formativos multidisciplinares organizados por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF) en los distintos colegios de farmacéuticos andaluces. Con ello se persigue promover la formación y la concienciación de los profesionales sanitarios en relación a la prevención y tratamiento de esta enfermedad.

Viernes, 22 de noviembre de 2013.- El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba acogió ayer un Encuentro Formativo Multidisciplinar sobre Salud Ósea dirigido a asesorar y formar a los profesionales sanitarios cordobeses sobre nutrición y hábitos saludables para prevenir la aparición de la osteoporosis, una enfermedad sistémica del organismo caracterizada por una disminución y deterioro de la masa ósea, que conlleva un incremento de la fragilidad de los huesos y el consecuente aumento de la posibilidad de sufrir fracturas óseas.

El encuentro se desarrolló con el fin de poner en común la relación entre la alimentación y la salud ósea, haciendo especial hincapié sobre el papel preventivo que puede tener la realización de una dieta adecuada sobre la osteoporosis.

La actividad contó con la participación de destacados expertos en la materia, entre ellos el Dr. José Manuel Quesada, especialista en Endocrinología y Nutrición del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Reina Sofía de

Córdoba; la dietista-nutricionista María Eugenia González, de Pharmexx International, y la farmacéutica Ana María Sierra, Vocal de Alimentación del COF de Córdoba y del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF).

Esta jornada se enmarca dentro de una serie de encuentros formativos multidisciplinares para farmacéuticos y profesionales sanitarios que se vienen realizando durante este mes de noviembre en las sedes de los distintos colegios de farmacéuticos andaluces.

La iniciativa forma parte de una campaña puesta en marcha por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF), desarrollada en colaboración con el área de Nutrición y Salud de Pharmexx International Spain. En estas sesiones se actualizan y ponen en común aspectos relacionados con el metabolismo óseo, la nutrición, y la prevención de la osteoporosis. De esta manera, los farmacéuticos andaluces persiguen promover la formación y la concienciación de los profesionales sanitarios en relación a la prevención y tratamiento de esta enfermedad.

Recomendaciones para prevenir la osteoporosis

El objetivo de estos encuentros es que los profesionales sanitarios de la comunidad puedan ofrecer a pacientes y familiares una serie de consejos nutricionales y hábitos saludables que les permita mejorar su salud ósea o ayudar a prevenir dicha patología. Pese a que la osteoporosis se desarrolla especialmente en mujeres en edad posmenopáusica, los profesionales farmacéuticos aconsejan desarrollar una correcta prevención desde la juventud, consistente en ingerir calcio y vitamina D, así como practicar ejercicio físico con regularidad.

En lo referente a la dieta a seguir, los productos enriquecidos con calcio son de gran utilidad, tanto en la prevención de la patología como en el tratamiento de la osteoporosis diagnosticada médicamente. De este modo, se recomienda ingerir lácteos, legumbres y verduras, dado que conforman los grupos de alimentos con mayor cantidad de calcio.

Como medida de prevención (así como de tratamiento) de la osteoporosis, los profesionales farmacéuticos recuerdan la importancia de tomar también alimentos ricos en vitamina D, sobre todo durante el invierno. En este caso, se recomienda optar entre lácteos enriquecidos, pescados y huevo. Otras recomendaciones nutricionales pasan por moderar el contenido proteico de la dieta o el aporte de sal a los alimentos que se ingieran. Asimismo, se aconseja exponerse al sol de forma adecuada y segura.

Para más información:

Gabinete de comunicación 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)