



## NOTA DE PRENSA

### Lo que sí hay que hacer y lo que no: decálogo de recomendaciones para un deporte seguro

#### **PREVENIR LESIONES EN EL DEPORTE... CON LA AYUDA DEL FARMACÉUTICO**

- **CECOFAR lanza Salud en Casa Sport, una guía de la farmacia para deportistas y aficionados al deporte, con consejos para los diferentes segmentos de edad y nivel de práctica deportiva**
- **Con esta iniciativa se pretende fomentar desde la oficina de farmacia la práctica de un deporte seguro y mostrar a la población que, también para cualquier duda relacionada sobre deporte y salud, puede consultar con su farmacéutico.**
- **Dos deportistas de élite, Toni Elías y María Pujol, apadrinan el lanzamiento de esta iniciativa, y destacan la importancia de estar bien informados para evitar riesgos en el deporte. También ha participado Juanjo Núñez, un chico de 17 años que nació con Espina Bífida, lo que le provoca una casi nula sensibilidad y movilidad en su pierna derecha, que ha sido capaz de competir en el Campeonato de Europa de Motociclismo de 2013.**
- **La farmacéutica Inma Riu, especialista en redes sociales, destaca la importancia de trasladar el consejo del farmacéutico al entorno digital para convertir la oficina de farmacia en el espacio de referencia también en deporte y salud.**
- **La emprendedora Catalina Hoffman destaca el potencial de la oficina de farmacia para ofrecer recomendaciones y servicios vinculados al bienestar y la calidad de vida para colectivos como las personas mayores.**

**Sevilla, 2 de diciembre de 2013.-** La cooperativa farmacéutica CECOFAR, una de las mayores distribuidoras farmacéuticas de España, ha presentado en el día de hoy la Guía *Salud en Casa Sport*, con consejos y recomendaciones del farmacéutico para deportistas y aficionados a deporte, de todas las edades, modalidades y niveles de práctica deportiva. *“Con esta iniciativa pretendemos, por un lado, promover el ejercicio físico y la práctica deportiva, que son fundamentales para una vida sana y activa, y, por otro, prevenir lesiones en el deporte y favorecer una práctica deportiva segura, y todo ello desde la oficina de farmacia, que es el espacio de salud más cercano y de confianza para el ciudadano”*, ha señalado hoy el Tesorero de la Junta Rectora de Cecofar, Patxi Chacón.

#### **Decálogo de recomendaciones sobre deporte y salud**

La Guía, que podrá consultarse en las más de 5.000 farmacias a las que distribuye Cecofar en Badajoz, Burgos, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Huelva, Jaén, Madrid, Málaga, Sevilla y Toledo, contiene numerosas referencias de artículos relacionados con la práctica de un

deporte seguro y se abre con un decálogo de recomendaciones para prevenir lesiones y practicar deportes con todas las garantías. *“Realizar deporte o actividad física conlleva múltiples beneficios para tener un estado óptimo de salud, y en todos los rangos de edad desde los niños hasta las personas mayores. Hacer deporte es positivo para el desarrollo físico, psíquico y social y tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, las dislipemias, artritis, artrosis, la hipertensión y la diabetes. Sin embargo, y aunque pueda parecer contradictorio, la práctica de actividades deportivas puede conllevar riesgos para la salud que pueden prevenirse a veces de forma muy sencilla, con una adecuada información, observando ciertas precauciones y utilizando el equipo adecuado”*, ha explicado Isabel Cristina Hernández Díaz, farmacéutica y responsable de desarrollo de Salud en Casa.

Los esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones, las lesiones en la rodilla, la hinchazón muscular, las lesiones en el tendón de Aquiles, el dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia), las fracturas y las dislocaciones son las lesiones más frecuentes durante el ejercicio físico. *“Algunas ocurren accidentalmente, pero otras pueden ser resultado de malas prácticas, falta de calentamiento antes del ejercicio o uso de equipo inadecuado, de ahí que una adecuada información y estrategia de prevención reduzca en un porcentaje muy relevante las posibilidades de lesiones”*, ha señalado Hernández Díaz, que ha recomendado a los deportistas que se informen y planteen todas sus dudas a su farmacéutico de confianza, *“porque les sabrá recomendar lo que les hace falta y las precauciones que deben tomar para su modalidad deportiva concreta”*. *“Los riesgos no son los mismos en el jugador de padel, en el que va a un gimnasio y en el que sale a correr a la calle, ni siquiera las precauciones deben ser las mismas en quien corre en una pista, en un parque o en carretera, por lo que lo mejor es plantearle al farmacéutico las dudas concretas relacionadas con cada práctica deportiva”*, ha indicado esta especialista.

La Guía presentada hoy recoge, no obstante, un decálogo de recomendaciones generales, sobre lo que hay que hacer, y lo que no, cuando se hace deporte:

Lo que sí	Lo que no
<p>1. <b>Conocer nuestro estado de salud</b> (reconocimiento médico) y vigilar algunos indicadores básicos como tensión arterial, peso corporal, pulsaciones, etc.</p> <p>2. <b>Comenzar con un calentamiento</b> (ejercicio leve, movimientos articulares y/o estiramientos) con el fin de adecuar nuestro organismo al esfuerzo que se va a realizar durante la práctica deportiva. Con el calentamiento aumentamos la temperatura, irrigación y flexibilidad de los músculos, disminuyendo así la posibilidad de lesionarnos.</p> <p>3. Utilizar <b>material y equipo adecuado</b> al deporte y época del año. Usar calzado y ropa apropiada según el ejercicio y el medio físico donde vayamos a practicarlo</p> <p>4. Durante la realización del deporte debemos estar <b>concentrados en el entrenamiento, conociendo nuestros límites y siendo conscientes de nuestras capacidades en todo momento</b>. Una cosa es el espíritu de superación, y otra asumir riesgos con inconsciencia. Utilizando un</p>	<p>1. Hace años que no me muevo del sofá y me estoy poniendo como un tonel. Mañana salgo y me corro diez kilómetros como que me llamo Bruto.</p> <p>2. He quedado a las ocho para un partido de padel. Llego apurado de tiempo y empiezo a jugar del tirón. Hay que aprovechar la hora de partido.</p> <p>3. Salgo a correr en carretera como si fuera a levantar pesas en el gimnasio, con la misma equipación y materiales. Lo mismo da que da lo mismo.</p> <p>4. Hoy me siento un ser superior. Mi capacidad física no tiene límites. Lo mejor es no pensar en el cansancio. Me pongo los cascos y me olvido de todo.</p>

<p>pulsioxímetro, por ejemplo, podemos conocer nuestra saturación de oxígeno en sangre y parar en caso de sobreesfuerzo.</p> <p>5. Debemos realizar el <b>esfuerzo</b> en la práctica deportiva <b>de manera gradual y progresiva</b></p> <p>6. Una vez terminado el entrenamiento o la práctica deportiva debemos <b>volver a la calma, realizando una disminución progresiva del ejercicio y realizar estiramientos específicos de los músculos más utilizados</b>. El objetivo es permitir una readaptación del sistema cardiovascular y endocrino, para que el organismo recupere su estado de reposo evitando que posteriormente tengamos dolores musculares.</p> <p>7. Si nos lesionamos durante la práctica deportiva, una rápida actuación va a facilitar tener una mejor recuperación. La utilización de <b>frio</b> (bolsas frio/calor reutilizables), <b>compresión</b> (vendajes elásticos en la zona), <b>elevación y reposo</b> (uso de muletas y/o cabestrillos por ejemplo) es el tratamiento para una rápida recuperación en caso de inflamación tras una lesión.</p> <p>8. Si hemos tenido una lesión previa usaremos ortesis y/o <b>protecciones deportivas</b> adecuadas a la zona del cuerpo y al deporte a practicar como muñequeras, rodilleras, tobilleras, etc.</p> <p>9. Seguir una <b>alimentación sana y equilibrada en todo momento, coherente con nuestra actividad deportiva. Cuidarla también de forma previa y posterior a la práctica deportiva</b> con el objetivo que nos aporte la energía necesaria para el ejercicio físico así como favorecer el proceso de recuperación. La <b>hidratación</b> también es muy importante, tanto la ingesta de líquidos como la hidratación de la piel con cremas hidratantes y protectoras.</p> <p>10. Y sobre todo disfrutar con el deporte, percibirlo como un placer, que será doble si lo practicamos con seguridad y sin lesiones</p>	<p>5. El complejo de “coche deportivo”: pasar de cero a cien en unos segundos.</p> <p>6. He acabado. Me tumbo aunque sea en el suelo.</p> <p>7. Me he pasado y me duele. Pero ya se me pasará. Lo mejor es no pensar en el dolor.</p> <p>8. Soy superman, no necesito ningún tipo de protección</p> <p>9. Hago ejercicio una vez a la semana precisamente para poder comer y beber a espuestas. ¿Hidratación? Estás de broma. Después del padel, lo que mejor sienta son cinco cervezas.</p> <p>10. Practicar deporte como si fuera un castigo. Y encima no tomar precauciones.</p>
---	---

### Salud en Casa Sport

La Guía de Salud en Casa Sport forma parte de un programa de información y formación más amplio, del mismo nombre, y con el que se pretende convertir la oficina de farmacia en el espacio de referencia para cualquier duda, consejo o asistencia concreta relacionada con el deporte y la salud, y mostrar a la población que, también para cualquier duda relacionada sobre deporte y salud, puede consultar con su farmacéutico. “Por la formación del farmacéutico y por la garantía que representa el servicio farmacéutico, la oficina de farmacia reúne todas las condiciones para convertirse en el punto de información y servicios de salud

más inmediato para las personas que practican deporte, y que quieren hacerlo con todas las garantías y con el asesoramiento de un profesional que, ante todo, se preocupará por su salud”, ha explicado el Tesorero de la Junta Rectora de Cecofar, Patxi Chacón.

Este proyecto supone una línea o derivación específica del proyecto general denominado “Salud en Casa”, promovido por Cecofar con la colaboración de Grupo Queraltó, y con el que “estamos acercando desde la farmacia ayudas técnicas y a la vida diaria a segmentos de la población para los que estas ayudas influyen decisivamente en su bienestar y calidad de vida”, ha afirmado Chacón, que ha indicado que estos nuevos servicios ayudan a reforzar la posición de la oficina de farmacia como el espacio neurálgico en el que convergen servicios amplios de salud dirigidos a que la población adopte hábitos sanos, prevenga enfermedades y en suma mejoren su calidad de vida.

La presentación de Salud en Casa Sport se ha producido en una jornada celebrada en la sede de Cecofar, y que ha contado con una nutrida asistencia de farmacéuticos. La jornada ha contado con la participación de dos deportistas de élite, Toni Elías y María Pujol, que han apadrinado el lanzamiento de esta iniciativa, y han querido destacar la importancia de estar bien informados para evitar riesgos en el deporte. También ha participado Juanjo Núñez, un chico de 17 años, que nació con Espina Bífida, lo que le provoca una casi nula sensibilidad y movilidad en su pierna derecha, que ha sido capaz de competir en el Campeonato de Europa de Motociclismo de 2013. Todos ellos han recibido los primeros premios *Salud en Casa Sport*, dedicados al esfuerzo y la superación, y con los que Cecofar ha querido acompañar el lanzamiento de este programa.

En la presentación de Salud en Casa Sport también ha participado la empresaria Catalina Hoffman, fundadora y presidenta de Grupo Vitalia, que tiene una sede en Sevilla, creadora de un innovador método de tratamiento rehabilitador en el ámbito de la tercera edad, y muy conocida desde su participación en el programa de TVE “Tu oportunidad”, que ha destacado el potencial de la oficina de farmacia para ofrecer recomendaciones y servicios vinculados al bienestar y la calidad de vida para colectivos como las personas mayores. “Los farmacéuticos pueden y deben ocupar ese espacio de asesor para la salud. La Farmacia es el ente sanitario que todos tenemos más cerca de casa”, ha señalado Hoffman.

En la misma línea se ha pronunciado la farmacéutica Inma Riu, partidaria de diferenciar servicios independientes a la dispensación y seguimiento farmacoterapéutico, pero siempre en el marco de un modelo de farmacia sanitaria y asistencial. Riu, que es una de las mayores expertas internacionales en farmacia 2.0, ha destacado la importancia de trasladar el consejo del farmacéutico al entorno digital para convertir la oficina de farmacia en el espacio de referencia también en deporte y salud.

**Para más información, Dpto. Comunicación Salud en Casa,  
José Antonio García, Tl: 663 41 00 14 / 954 62 27 27**

**Comunicación Cecofar, Lola del Hoyo 699 950 475**