



NOTA DE PRENSA

Jornada en Sevilla para dar a conocer este nuevo programa a los farmacéuticos

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

- Cecofar lanza *Salud en Casa Sport*, una nueva línea de artículos de ayuda para un deporte seguro
- Edita una guía de la farmacia con recomendaciones para evitar lesiones y practicar un deporte seguro en los diferentes segmentos de edad.
- El objetivo, convertir la oficina de farmacia en el espacio de referencia para recibir información, asesoramiento y servicios vinculados al binomio salud y deporte.
- “Se trata de mostrar a la población que, también para cualquier duda o servicio relacionado con el deporte y la salud, puede contar con su farmacéutico”, señala el Tesorero de la Junta Rectora de Cecofar, Patxi Chacón.
- Dos deportistas de élite, Toni Elías y María Pujol, participan en 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, experta en comunicación 2.0., destaca la importancia de la actividad en redes sociales para atraer a la farmacia a los aficionados al deporte
- La empresaria Catalina Hoffman invita a los farmacéuticos a reinventarse y desarrollar nuevos servicios “con mentalidad emprendedora y desde su vocación sanitaria”

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 *Salud en Casa Sport*, una nueva línea de artículos y servicios de ayuda ofrecidos desde la farmacia para prevenir lesiones y fomentar la práctica segura del deporte. Según ha explicado el Tesorero de la Junta Rectora de Cecofar, Patxi Chacón, el objetivo de este programa es convertir la oficina de farmacia en el espacio de referencia para recibir información, asesoramiento y servicios vinculados al binomio salud y deporte, mostrando a la población que, también para cualquier duda o servicio relacionado con el deporte y la salud, puede contar 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 señalado el Tesorero de la Junta Rectora de Cecofar, Patxi Chacón, que ha agregado que estos nuevos servicios ofrecidos desde la oficina de farmacia tendrán un doble bien social y sanitario: *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 indicado.

Este proyecto supone una línea o derivación específica del proyecto general denominado “Salud en Casa”, promovido por Cecofar con la colaboración de Grupo Queralto, 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.

Jornada en Sevilla

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, aunque 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.

Guía con artículos y consejos farmacéuticos para el deportista

Durante la jornada se ha producido también la presentación de una guía de recomendaciones sobre deporte y salud 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 pádel, 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 recoge, no obstante, un decálogo de recomendaciones y precauciones generales, que, aunque parecen muy conocidas o evidentes, no suelen seguirse habitualmente. Consejos como calentar de forma previa, utilizar ropa y calzado adecuado, realizar el esfuerzo de manera gradual y progresiva, volver a la cama tras el entrenamiento también de forma gradual, utilizar ciertas protecciones deportivas cuando se han sufrido lesiones y seguir ciertas indicaciones de forma inmediata cuando se ha producido una lesión.

**Más información: José Antonio G. Andrés 663 410 014
Comunicación Cecofar, Lola del Hoyo 699 950 475**