



### NOTA DE PRENSA

## **LAS FARMACIAS DE CÁDIZ OFRECERÁN FORMACIÓN SOBRE EL USO ADECUADO DE PLANTAS DE MEDICINALES EN EL TRATAMIENTO DE PROBLEMAS DIGESTIVOS MENORES**

- Un 25% de la población muestra síntomas de estreñimiento, diarrea y otras alteraciones menores tras los excesos cometidos durante la época estival
- En esta acción de formación también se incluirán recomendaciones dietéticas que complementen el uso de plantas medicinales
- Tras esta iniciativa, centrada en tratar problemas digestivos y que se prolongará hasta diciembre, se prevén llevar a cabo otras similares en 2016 en las que contemplará el empleo de plantas medicinales como tratamiento para alteraciones nerviosas o de control de peso.

**Cádiz, 18 de septiembre de 2015.-** Las oficinas de farmacia de la provincia de Cádiz ampliarán su ya tradicional labor de consejo, apoyo y atención farmacéutica de la mano de una iniciativa que posibilita que los pacientes reciban recomendaciones de su farmacéutico acerca del correcto uso que deben hacer de determinadas plantas medicinales que pueden ser usadas en el tratamiento de problemas digestivos menores.

Esta medida, impulsada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos en colaboración con Colegios de Farmacéuticos como el de Cádiz, persigue formar a los pacientes desde la red de oficinas de farmacia con fin de que sigan sencillas recomendaciones dietéticas y hagan un uso óptimo de aquellos medicamentos tradicionales elaborados con plantas medicinales con el objetivo de tratar problemas frecuentes como el estreñimiento o la diarrea.

“La sanidad del futuro pasa por empoderar al paciente para que sea el actor principal de su salud. Con iniciativas como éstas perseguimos que el paciente amplíe conocimientos para mejorar su calidad de vida de la mano de su farmacéutico, el profesional sanitario más próximo y accesible”, explica Ernesto Cervilla, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz.

Asimismo, Cervilla concreta que la puesta en marcha de este programa sobre el correcto uso de las plantas medicinales tras el verano tiene un fin muy claro: “Recientes estudios señalan que el 25% de la población de nuestra provincia comete excesos en la alimentación durante el verano. Estos excesos pueden generar alteraciones digestivas como dispepsias, náuseas y vómitos, estreñimiento o diarreas. En estas situaciones el farmacéutico puede recomendar hábitos dietéticos para mejorar los síntomas e indicar el uso de medicamentos para el autocuidado, entre los que se encuentran los medicamentos tradicionales a base de plantas”, asevera el decano de los farmacéuticos gaditanos.

Según un estudio elaborado por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito), la apuesta por la fitoterapia (tratamiento de las enfermedades mediante plantas o sustancias vegetales) está muy extendida en Andalucía. Y es que uno de cada cuatro andaluces asegura compensar los excesos con algún tipo de planta medicinal como el cardo mariano (combate las sustancias hepatóxicas como el alcohol, protegiendo al hígado) o la alcachofa (con efectos depurativos, diuréticos y drenantes) siendo los mayores de 60 años (en un 33%) quienes más apuestan por el uso de plantas medicinales.

Esta iniciativa centrada en el correcto uso de las plantas medicinales ante alteraciones digestivas se prolongará hasta el próximo mes de diciembre. Ya en 2016, la red de farmacias de la provincia tendrá como fin mejorar la formación de sus pacientes en torno a la fitoterapia como tratamiento para problemas nerviosos o de control de peso.

En relación a esta acción de promoción de la salud y prevención de enfermedades, éstas son algunas de las recomendaciones que se ofrecerán desde la red de oficinas de farmacia de la provincia:

**DISPEPSIA** (Se utiliza este término para cualquier tipo de molestia gastrointestinal relacionada con la acidez, ardor, sensación de saciedad, dolor gástrico, etc.)

**Recomendaciones dietéticas:** evitar platos ricos en grasas o muy especiados; cocinar de forma saludable (a la plancha, al horno, al vapor, etc.) evitando fritos, precocinados y comida rápida; comer despacio y masticando de forma adecuada; evitar comidas copiosas, realizando cinco comidas al día más ligeras y evitar platos muy calientes o muy fríos.

**ESTREÑIMIENTO**

**Recomendaciones dietéticas:** aumenta el consumo de fibra alimenticia (cereales integrales, legumbres, fruta y verdura rica en fibra – kiwis, peras, manzana, ciruelas, acelgas, espinacas, alcachofas, etc.); y beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

### **DIARREA**

**Recomendaciones dietéticas:** beber líquidos en pequeñas tomas, de forma repetida y frecuente hasta ingerir entre 2 y 3 litros al día; evitar bebidas frías, alcohólicas, café, refrescos o leche; beber soluciones de rehidratación o suero; y seguir una dieta astringente evitando grasas, fritos, salsas y frutas y verduras ricas en fibra.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**