



**Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico**  
**PLENUFAR 6: Educación Nutricional**  
**en la Actividad Física**

**Vocalía Nacional de Farmacéuticos**  
**en la Alimentación**

Dossier organizativo

**Consejo General de Colegios**  
**Oficiales de Farmacéuticos**

## **Antecedentes**

Hace aproximadamente dos décadas que el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de su Vocalía Nacional de Farmacéuticos en la Alimentación, respondiendo a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos, se involucró en la educación nutricional de la población, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida.

Por este motivo, en el año 1992 se puso en marcha el Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (PLENUFAR), en el que 3.000 farmacéuticos a lo largo de toda la geografía española se dirigieron a las amas de casas, como responsables de la alimentación e implantación de hábitos dietéticos en el núcleo familiar, para fomentar hábitos alimentarios saludables. Esta acción educativa tuvo un espectacular alcance, incidiendo sobre más de 240.000 familias.

El éxito de este primer PLENUFAR y la evidencia manifiesta de la necesidad de transmitir conocimientos y actitudes idóneas en torno a la alimentación, en los diversos sectores de la población, motivó que en el año 2000 se organizase el PLENUFAR II, dirigido en esta ocasión a escolares de edades comprendidas entre 10 y 14 años. Fueron 3.000 los farmacéuticos que participaron en esta nueva edición y 120.000 los escolares que se beneficiaron de esta acción educativa. Mediante la valoración de las encuestas efectuadas, se puso de manifiesto importantes carencias nutritivas y errores alimentarios motivados por una incorrecta alimentación.

En el año 2005, tuvo lugar el PLENUFAR III, con el objetivo de valorar el estado nutricional de nuestros mayores, asesorándoles en unos hábitos alimentarios acordes a su edad, patologías y medicación que recibían, al mismo tiempo que valorar su estado nutricional. En esta campaña se detectaron un 3,8 % de mayores que se encontraban en un estado de malnutrición y un 22,1 % en riesgo de padecerla.

Posteriormente, en 2009 se desarrolló el PLENUFAR IV, eligiendo en esta ocasión como población diana a las mujeres en estado preconcepcional, embarazadas y madres lactantes, conscientes de la importancia y trascendencia de la alimentación, tanto en la mujer como en la

---

salud futura del niño. Esta campaña sanitaria contó con la participación de un total de 2.800 farmacéuticos, que recogieron datos sobre los hábitos alimentarios de casi 29.000 mujeres en estas etapas.

Finalmente, en 2013 tuvo lugar el PLENUFAR 5, durante el cual se trabajó en la alimentación de la mujer en etapa climatérica (premenopausia, menopausia y postmenopausia), debido a los importantes cambios fisiológicos que sufren todas las mujeres durante este periodo, y al papel que una buena alimentación puede tener a la hora de mitigar los efectos a corto plazo de la menopausia, así como prevenir sus complicaciones a largo plazo. En esta campaña 2.500 farmacéuticos se dirigieron a unas 125.000 mujeres, y recogieron información sobre hábitos alimentarios y calidad de vida de aproximadamente 9.000 mujeres.

En esta nueva etapa de la Vocalía Nacional en la Alimentación, avalados por el éxito de las ediciones anteriores, queremos comprometernos una vez más en un proyecto de educación alimentaria a la población, y esta vez la población diana será toda aquella persona sana que practique algún tipo de ejercicio físico en su tiempo libre.

El Plenufar 6 cuenta con la colaboración de Laboratorios Cinfa, Ferrer Internacional y la Compañía de Servicios de Bebidas Refrescantes (SERCO).

### **Justificación de la actividad**

Según ha evolucionado el ser humano, éste ha ido abandonando progresivamente la práctica regular de ejercicio física. No obstante, nuestro organismo está predeterminado para el continuo movimiento y esta actividad debe tener una intensidad suficiente como para desarrollar los mecanismos fisiológicos que lo sustentan y, así, conseguir la menor comorbilidad inherente a la inactividad o el sedentarismo, como es el caso del desarrollo de un exceso de depósitos de reserva energética, el acúmulo de grasa en los adipocitos que dará lugar a la génesis in situ de especies reactivas de oxígeno o de nitrógeno y la progresiva aparición de moléculas proinflamatorias, que se traducirá primero en una inflamación local y después generalizada y en la aparición de trastornos metabólicos que desembocarán en hiperlipidemias,

trombosis y alteraciones cardiovasculares diversas, que alterarán la calidad de vida y comprometerán seriamente la vida de las personas.

El ejercicio físico practicado de forma regular contribuye positivamente a incrementar tanto la masa muscular como la densidad mineral ósea, al tiempo que disminuye la proporción de grasa corporal y reduce la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre la población y sus comorbilidades. Así, el ejercicio físico contribuye a sustentar la mejor condición cardiorrespiratoria, muscular, ósea, composición corporal y síntomas de depresión, al tiempo que reduce el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, etc.) entre las personas que la practican de forma habitual.

De ahí que la práctica regular de ejercicio físico no extenuante sea altamente beneficiosa al organismo, pues evitará el acúmulo excesivo de grasas, al tiempo que estimulará la génesis de defensas antioxidantes endógenas, que redundará en mejores y más dotadas defensas inmunológicas ante cualquier alteración endógena o exógena de su estado de salud.

El ejercicio físico sistemático, planificado e individualizado en función de las características personales es, por tanto, necesario y debe responder a la capacidad de las mismas de tal forma que la persona pueda ponerlo en práctica de forma autónoma, segura y motivante.

La mayoría de los organismos públicos (OMS, Ministerio de Sanidad, Consejerías de Salud de las distintas Comunidades Autónomas, Estrategia NAOS, etc.) recomiendan que se realice al menos 30 minutos de ejercicio físico de moderada a vigorosa al día, preferentemente de tipo aeróbico, al menos cinco veces a la semana, con matices en cuanto a intensidad, tipo de ejercicio, duración, etc. y siempre de forma proporcional a las características particulares de cada persona. Dichos consejos son seguidos por un número cada vez mayor de personas que desean ser activas y evitar las secuelas del sedentarismo.

No obstante, las distintas formas en que cada persona desarrolle ejercicio físico demandarán distintas recomendaciones nutricionales, por lo que es imprescindible que los profesionales sanitarios, entre los que se incluyen decisivamente los farmacéuticos, detecten las

particularidades de cada sujeto y aconsejen las ingestas más adecuadas al tipo de ejercicio físico desarrollada por cada uno.

La práctica regular de ejercicio físico a intensidad moderada a vigorosa induce cambios fisiológicos y metabólicos positivos que darán lugar a unas necesidades aumentadas de energía y nutrientes que deberán asegurarse para que el conjunto de ingesta y ejercicio físico sea realmente provechoso a la persona que la realiza. Entre dichas recomendaciones, tampoco debe desdeñarse la adecuada hidratación de la persona que practica ejercicio físico, pues será igualmente fundamental, tanto para el correcto rendimiento deportivo, como para poder mantener un estado de salud óptimo que es, en definitiva, para lo que la persona realiza dicho ejercicio.

Por tanto, si importantes son las series o progresiones de ejercicios que llevan a un óptimo estado funcional físico, es igualmente importante cumplir con las recomendaciones nutricionales y de hidratación que permitan o ayuden el desarrollo de dichos ejercicios. La nutrición correcta e individualizada es el entrenamiento invisible sin el cual el ejercicio físico no sería posible, ni tendría el efecto beneficioso que se le atribuye. En ese consejo nutricional, el farmacéutico tiene un papel imprescindible que deberá desarrollar de forma ineludible.

### **Objetivos**

- Potenciar la formación de los farmacéuticos en las necesidades nutricionales de las personas que realizan ejercicio físico habitualmente.
- Informar a los farmacéuticos sobre los diferentes complementos nutricionales existentes destinados a personas que realizan algún tipo de ejercicio físico.
- Concienciar a la población general en la importancia que tiene el ejercicio físico para el mantenimiento de un buen estado de salud en general, y para la prevención y/o control de enfermedades.

- Asesorar a las personas que realizan ejercicio físico en hábitos dietéticos y estilos de vida saludables que ayuden a mantener un buen estado de salud.
- Conocer los hábitos alimentarios y de estilo de vida de las personas que realizan ejercicio físico de forma habitual, y valorar si la información por parte del farmacéutico puede ayudar a promover una alimentación saludable en estas personas.

### **Desarrollo de la Campaña**

El Plenifar 6 se desarrollará entre los meses de abril y junio de 2017. Podrán participar de forma voluntaria y gratuita todos aquellos farmacéuticos colegiados que estén interesados, y que cumplimenten adecuadamente el formulario de inscripción on-line disponible en [www.portalfarma.com](http://www.portalfarma.com). El periodo de inscripción finalizará el próximo día 31 de enero de 2017.

La Campaña consistirá en dos acciones, dirigidas cada una de ellas a una población diana: farmacéuticos colegiados y personas que realicen algún tipo de ejercicio físico.

- Curso de formación a distancia para farmacéuticos colegiados. El curso se realizará a través de la plataforma de Formación Continuada del Consejo General, para lo cual el farmacéutico recibirá una clave personal con la que acceder al curso y a sus contenidos.

Durante el curso de formación cada farmacéutico deberá cumplimentar una encuesta anónima realizada a un mínimo de 7 usuarios de la farmacia comunitaria. El objetivo de dicha encuesta será conocer los hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población diana, y valorar si la intervención del farmacéutico puede ayudar a promover una alimentación saludable en estas personas. El envío de los datos de esta encuesta se realizará igualmente a través de la plataforma de formación continuada.

Los farmacéuticos que aprueben el cuestionario de evaluación y aporten los 7 casos prácticos de la encuesta recibirán la correspondiente acreditación.

- Acción informativa dirigida a personas que realicen algún tipo de ejercicio físico. Durante el desarrollo de la campaña, los farmacéuticos podrán a llevar a cabo actividades informativas dirigidas a la población, para lo cual el Consejo General pondrá a su disposición un modelo de presentación.

La información por parte del farmacéutico será apoyada mediante un cartel para su exposición en la farmacia comunitaria, junto con un folleto informativo.

### **Materiales de la Campaña**

- Material formativo para farmacéuticos.
  - Capítulo 1. Importancia del ejercicio físico en la salud y en la prevención de enfermedades crónicas. Complejidad del binomio nutrición – deporte. Definiciones y conceptos básicos. Actividad física, ejercicio, deporte, entrenamiento. Energía y nutrientes.
  - Capítulo 2. Alimentación saludable y a su adaptación a la práctica de ejercicio físico.
  - Capítulo 3. Conceptos básicos de fisiología del ejercicio y nutrición deportiva.
  - Capítulo 4. Hidratación y ejercicio.
  - Capítulo 5. Suplementos, sustitutivos de alimentos y ayudas ergogénicas nutricionales. Mejora del rendimiento y prevención de lesiones y de la fatiga.
- Modelo de presentación para las charlas informativas.
- Material para la encuesta sobre educación nutricional en el ejercicio físico. Se aportará al farmacéutico tanto la encuesta a realizar, como las instrucciones necesarias para cumplimentarla adecuadamente.

- Material para población general:
  - Folleto informativo. Cada farmacéutico recibirá un paquete con 50 folletos.
  - Cartel de exposición en la farmacia comunitaria, que incluirá un código QR a través del cual los interesados podrán descargarse el folleto.

Todos estos materiales estarán a disposición de los farmacéuticos colegiados y de la población general en el espacio web de la campaña, en [www.portalfarma.com](http://www.portalfarma.com).

### **Cronograma**

Noviembre de 2016:

- Inicio del periodo de inscripción: 17 de noviembre de 2016.
- Solicitud del Reconocimiento de Interés Sanitario de la campaña.

Diciembre de 2016:

- Obtención de los materiales formativos.

Enero de 2017:

- Solicitud de la Acreditación del curso de Formación Continuada.
- Finalización del período de inscripción: 31 de enero de 2017.

Marzo de 2017:

- Envío de los materiales impresos a los COF.

Abril de 2017:

- Inicio de la Campaña: 3 de abril de 2017.
- Presentación de la Campaña a las autoridades sanitarias.
- Presentación de la Campaña a los medios de prensa.

Junio de 2017:

- Finalización del plazo de entrega del cuestionario de evaluación y de los casos prácticos de la encuesta: 15 de junio de 2017.

Julio de 2017:

- Elaboración de los diplomas de acreditación.

Septiembre de 2017:

- Presentación de resultados.