

Cómo la farmacia puede ayudar a perder peso desde el consejo



En España...

El **44% de los hombres** y el **30% de mujeres** padecen **sobrepeso**¹



Un exceso de peso puede comportar riesgos para la salud como...²

- ✓ Diabetes
- ✓ Hipertensión
- ✓ Enfermedad cardíaca



El farmacéutico puede dar consejo farmacéutico³:

- ✓ En relación al tratamiento farmacológico
- ✓ En relación a la interacción fármaco-nutriente
- ✓ En relación a la derivación al médico o nutricionista

Consejos para perder peso desde la farmacia

1 Horarios

- ✓ No omitir comidas
- ✓ Tomar fruta, yogurt o frutos secos entre comidas²

2 Cantidades y cocinados

- ✓ Comer despacio
- ✓ Cocinar al vapor o al horno
- ✓ Tomar pequeñas cantidades para alimentos calóricamente altos²

3 Planificación

- ✓ Hacer la lista de la compra
- ✓ Incluir frutas y verduras frescas y alimentos bajos en grasas
- ✓ Consultar las etiquetas de los productos⁴

4 Actividad física

- ✓ Mínimo 30 minutos al día²
- ✓ Subir las escaleras, bajar del bus una parada antes

5 Suplementación

- ✓ Utilizar solo bajo supervisión médica⁵

La farmacia puede implementar un servicio nutricional con la finalidad de disminuir el sobrepeso de la población y enseñar hábitos saludables. Este servicio implica:³



1 Valoración del paciente

2 Parámetros antropométricos y clínicos

3 Seguimiento y control para conseguir una adherencia a la dieta

1. Determinantes de salud (sobrepeso, consumo de fruta y verdura, tipo de lactancia, actividad física). (2017) Instituto Nacional de Estadística. Disponible en: https://www.ine.es/ss/Satellite?L=esES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888 [Acceso: 10/01/2020] **2.** *Cómo mejorar su salud: consejos para adultos.* National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/mejorar-salud-consejos-adultos> [Acceso: 10/01/2020] **3.** *¿Puede ponerte a dieta tu farmacéutico? ¿Y tu médico?* (2019). El País. Disponible en: https://elpais.com/elpais/2019/09/20/buenavida/1568965153_878792.html [Acceso: 21/01/2020] **4.** *La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades.* National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/nutricion-perdida-peso-mitos-verdades#actividad> [Acceso: 10/01/2020] **5.** *Nueva guía para ayudar a adelgazar con salud* (2019). Correo Farmacéutico. Disponible en: <https://www.correofarmacaceutico.com/autocuidado/nueva-guia-para-ayudar-a-adelgazar-con-salud.html> [Acceso: 10/01/2020].



www.TevaFarmacia.es



@TevaFarmacia



Facebook.com/TevaFarmacia