

autocuidado

Suplemento Mensual

Mayo 2020 | Año XI | Nº 132



Ahora más que nunca: autocuidado

Jaume Pey (anefp) destaca el papel del autocuidado para hacer frente a la pandemia. Pág. 2

Las compañías del sector despliegan su solidaridad en plena crisis de la Covid-19 . Pág. 4

El farmacéutico, crucial para educar al paciente en su protección y control de otras patologías . Pág. 6

“El sector del autocuidado está respondiendo a las demandas que plantea esta pandemia”

JAUME PEY, director general de anefp

NIEVES SEBASTIÁN

Madrid

Durante la crisis de la Covid-19 el sector del autocuidado de la salud ha jugado un papel fundamental. Jaume Pey, director general de anefp, explica cómo ha actuado en esta etapa.

Pregunta. ¿Qué ha supuesto esta crisis para el sector del autocuidado?

Respuesta. Ha sido uno de los sectores esenciales para afrontar esta emergencia sanitaria por Covid-19. Como tal, está respondiendo a las demandas que esta pandemia plantea en materia de medicamentos y productos de autocuidado esenciales para la recuperación de la salud de todos los afectados por este virus. La crisis de Covid-19 está poniendo de manifiesto la capacidad de adaptación de las compañías de autocuidado a los tiempos y las necesidades del sistema sanitario y la sociedad en estos momentos. También, el compromiso, responsabilidad y profesionalidad con las que afrontan su trabajo, siempre esencial y en primera línea, y más si cabe en estas circunstancias.

P. Y en dirección contraria, ¿qué ha aportado el autocuidado a esta crisis?

R. El sector de autocuidado, desde su compromiso con la salud de las personas y el sistema sanitario, desde el primer momento ha mantenido el diálogo y la colaboración constante con las autoridades sanitarias, tanto a nivel nacional como internacional. Esto permite que la continuidad en la fabricación y el suministro de medicamentos y productos de autocuidado se desarrolle hasta ahora sin incidencias en el abastecimiento y que lleguen con total normalidad a los ciudadanos. Las compañías asociadas a anefp están en todo momento informadas de los requerimientos, necesidades y comunicaciones por parte de las autoridades sanitarias en relación con nuestros ámbitos de actuación, para seguir contribuyendo a erradicar esta pandemia y conseguir una vuelta a la normalidad con todas las garantías de salud. La puesta en marcha de acciones solidarias ha sido otra de las contribuciones de las compañías de autocuidado para paliar esta emergencia sanitaria, tanto en la protección de los profesionales sanitarios como de los ciudadanos, principalmente.

P. ¿Cree que esta situación va a transformar el sector?

R. Esta crisis está suponiendo para el sector de autocuidado la constatación de que las compañías están preparadas para afrontar retos de la magnitud del que estamos viviendo. De su capacidad para dar respuesta a



“El papel de la farmacia y el farmacéutico en esta crisis está siendo esencial”

“Seremos más conscientes aún de la responsabilidad en el cuidado de nuestra salud”

las necesidades existentes en el ámbito de actuación de la asociación, tanto en el suministro y fabricación de los medicamentos y productos de autocuidado, como en la protección de los profesionales de las compañías y en la puesta en marcha de acciones solidarias que contribuyen a paliar las consecuencias de esta pandemia. Considero que más que una transformación, lo que esta crisis nos enseña,

no solo al sector de autocuidado, sino a todos los agentes del sector sanitario, es la importancia del diálogo, la colaboración y el estar preparado para situaciones que pueden llegar sin avisar o con poco margen de reacción. Si estamos preparados, como la industria, tanto de autocuidado como de otros sectores farmacéuticos, lo ha estado y está, será una garantía para afrontar posibles nuevas crisis sanitarias con las mejores garantías.

P. ¿Qué papel juega el farmacéutico durante esta crisis?

R. El papel del farmacéutico y de la farmacia en esta crisis sanitaria está siendo esencial, no solo en términos de autocuidado, sino en el concepto más amplio de la salud. Para anefp los farmacéuticos están siendo indispensables en la gestión de esta pandemia, por ello me gustaría manifestarles el apoyo, el reconocimiento y la gratitud de anefp por su exposición en primera línea y por su trabajo para cuidarnos.

P. ¿Cómo han trabajado las empresas del sector y cómo ha influido la

irrupción de la crisis del Coronavirus?

R. El carácter esencial de algunos medicamentos y productos de autocuidado para combatir la pandemia por Covid-19 mantiene a las fábricas de las compañías a pleno rendimiento para responder a las demandas de estos medicamentos, siempre en colaboración con las autoridades sanitarias. Además, continúa la producción de medicamentos de autocuidado destinados al tratamiento de otras patologías no vinculadas a Covid-19, que siguen siendo necesarios para tratar las sintomatologías leves. Al mismo tiempo, las compañías de autocuidado han garantizado no solo la producción de estos medicamentos, sino también la protección de todos sus profesionales, que están desarrollando su trabajo con las máximas garantías de seguridad.

P. ¿De qué manera afectará esta crisis a la percepción de la salud?

R. Sin duda, con una mayor concienciación del valor que la salud tiene en nuestro día a día. Valorando más si cabe la importancia de protegernos a través de hábitos saludables, prevención y tratamiento de las dolencias. Seremos más conscientes aún de la responsabilidad que cada uno de nosotros tenemos con el cuidado de nuestra salud y de lo que reporta a nuestra calidad de vida. El autocuidado, que ha sido un gran aliado en la etapa de confinamiento, en hábitos de higiene, prevención, etc. seguirá siendo clave en el proceso de desescalada y en la vuelta a la normalidad que deseamos que llegue pronto. El sector de autocuidado, desde su compromiso con la salud de los ciudadanos, seguirá acompañándolos en esa vuelta a la normalidad, garantizando la fabricación y suministro, ofreciendo información de calidad a través de sus canales digitales y, en definitiva, poniendo sus recursos para superar esta pandemia, que estoy convencido que dejaremos atrás.

P. ¿Cuáles son las necesidades más urgentes para el sector del autocuidado en este momento?

R. Hablaría de una necesidad general de toda la sociedad, de todas las instituciones, de todos los sectores, que es la de conseguir superar esta pandemia. La vuelta a la normalidad será compleja para todos, porque depende de muchos factores a los que hasta ahora no nos habíamos tenido que enfrentar. Estamos en un escenario nuevo, pero con la confianza de que unidos podemos ganar a la Covid-19 y que el sector de autocuidado estará siempre en primera línea para ofrecer a la sociedad todo lo necesario para prevenir, proteger y cuidar de su salud.

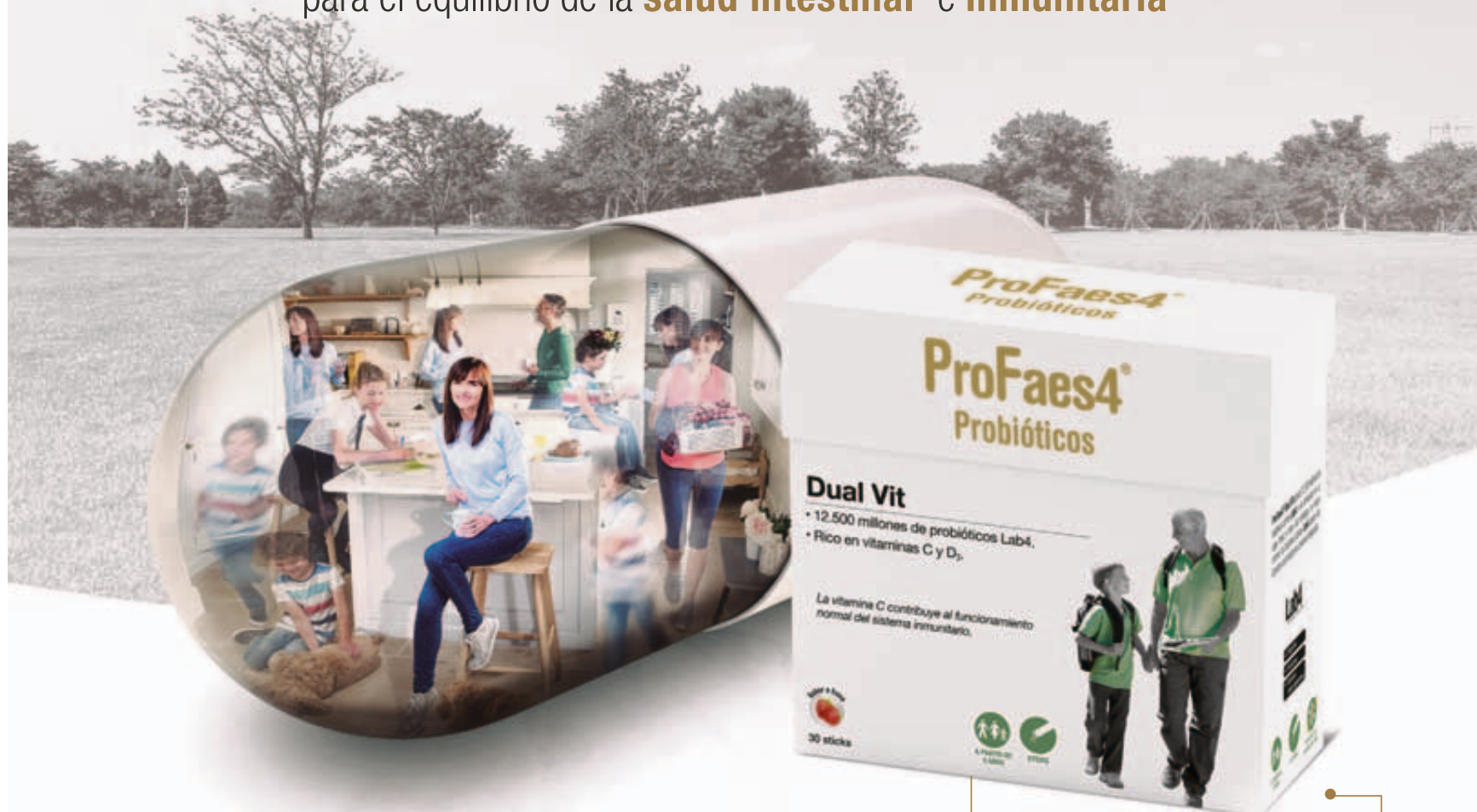
ProFaes4[®]

Probióticos

SIN Gluten
Lactosa

✓ Vegetarianos

La **combinación exclusiva** de probióticos **Lab4** y **multinutrientes** para el equilibrio de la **salud intestinal**¹ e **inmunitaria**²



El consorcio **Lab4** ha mostrado beneficios en la **prevención y el manejo de las infecciones del tracto respiratorio superior**³, en combinación con vitamina C₃



Los **FOS favorecen** el crecimiento de **bifidobacterias y lactobacilos**⁴



Las **vitaminas C y D** ayudan al **funcionamiento normal del sistema inmunitario**^{5,6}

FÓRMULA RICA EN
NUTRIENTES

Refuerzo de las defensas
en niños y adultos³

- 12,5 MM
- 1.000 mg FOS
- Vit C (62,5% V.R.N.)
- Vit D₃ (100% V.R.N.)



A PARTIR DE
3 AÑOS



30 STICKS



NO NECESITA
CADENA DE FRÍO

1. Madden JA, et al. Int Immunopharmacol. 2005;5(6):1091-7. 2. Hepburn NJ, et al. Benef Microbes. 2013;4(4):313-7. 3. Garaiova I, et al. Eur J Clin Nutr. 2015;69(3):373-9. 4. Corzo N, et al. Nutr Hosp. 2015;31(Supl. 1):99-118. 5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin C. EFSA Journal. 2010;8(10):1815. 6. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to vitamin D. EFSA Journal. 2010;8(2):1468.

Oleada de solidaridad contra la Covid-19: las donaciones marcan la tónica

Las compañías del sector colaboran aportando equipos de protección, productos de autocuidado o apoyando la investigación

MÓNICA GAIL

Madrid

La crisis sanitaria provocada por la Covid-19 ha puesto contra las cuerdas a nuestro sistema sanitario. En los momentos de mayor tensión, los profesionales sanitarios se han dejado la piel. Pero no han estado solos. Su labor ha estado acompañada por una oleada de solidaridad. Han sido muchas las compañías farmacéuticas que han querido sumarse a los esfuerzos globales y han aportado su granito de arena realizando generosas donaciones.

Desde la Asociación del Autocuidado de la Salud (anefp) valoran el compromiso de las compañías de autocuidado con la salud de las personas y su contribución para paliar esta crisis sanitaria, a través de la puesta en marcha de distintas acciones solidarias, que tanto están ayudando a la protección de los profesionales sanitarios. Además, la asociación recalca la colaboración con instituciones y ONGs, así como la cooperación en investigación que están manteniendo muchas compañías para luchar contra esta pandemia.

Los más vulnerables

El virus está sobrepasando, sobre todo, a hospitales y centros de mayores. Por eso, los Laboratorios Pierre Fabre se han comprometido con las residencias de ancianos, uno de los colectivos más vulnerables en esta crisis sanitaria. Entre las donaciones, se encuentran miles de productos de autocuidado, pero destaca la fabricación expresa para la urgencia sanitaria de 19.000 geles hidroalcohólicos.

De la misma manera ha contribuido Faes Farma con la fabricación excepcional de más de 100.000 litros de gel hidroalcohólico. Asimismo, la compañía ha gestionado la entrega de 100.000



Desde GSK muestran su apoyo al colectivo de los farmacéuticos con iniciativas que buscan facilitar su trabajo

género, entre otros. De esta manera, ha realizado una donación de más de 86.000 unidades de productos de higiene, que se suma a las casi 137.000 unidades de productos de consumo que hicieron llegar a las personas sin hogar, hospitales y hoteles medicalizados.

Y, coincidiendo con los mayores momentos de tensión generada por el aumento de contagios en nuestro país, Laboratorios Farmacéuticos Rovi gestionó la compra extraordinaria de un millón de mascarillas quirúrgicas y coordinó la entrega de 1.000 trajes de protección especial. Todo ello lo donó al Ministerio de Sanidad y se destinó tanto a los profe-

ternas para facilitarles el trabajo y permitir a nuestros compañeros en farmacias que su única preocupación sea atender a los pacientes, que les necesitan más que nunca", asegura Sergio Agraz, director del canal Farmacia en Consumer Healthcare.

La investigación, fundamental

Tanto Cantabria Labs como Esteve colaboran para potenciar la investigación, un pilar muy importante para conocer más datos del virus y encontrar un tratamiento eficaz contra él. Cantabria Labs presta apoyo técnico y financiero al proyecto de investigación Covid-19 de la Universidad de Alcalá. Su objetivo es saber con precisión qué medicamentos y qué tratamientos requerirán los pacientes en cada fase de la enfermedad.

Por su parte, Esteve participa en la plataforma europea de supercomputación EXSCALATE4COV (EAC). Tiene dos finalidades: la identificación/reposicionamiento de medicamentos con actividad frente al virus y el desarrollo de una herramienta eficaz para contrarrestar futuras epidemias.

Aportaciones monetarias

Cinfa ha decidido colaborar con Cruz Roja y Cáritas. En total ha donado 1,4 millones de euros para ayudar a combatir la crisis. Un millón de euros irán a parar en proyectos de salud dirigidos a colectivos vulnerables, mientras los 400.000 euros restantes,

Test rápidos para ganar tiempo

El Grupo Menarini se ha centrado en la donación de test rápidos. En total, ha puesto a disposición del Ministerio de Sanidad 17.000 test de diagnóstico rápido. Estos test permiten conocer si existe contagio en solo 10 ó 15 minutos, al contrario que los test PCR, para lo que habría que esperar horas hasta conocer el diagnóstico. Además, estos últimos tienen un alto grado de complejidad y se necesita personal entrenado y preparado para llevarlos a cabo. Así, gracias a estos test rápidos, se podrá mejorar el cribado en la población y limitar los ensayos de PCR sólo a aquellos pacientes que, con sintomatología, den resultado negativo mediante estos test de diagnóstico.

se destinarán a material de protección para los sanitarios.

Bayer, además de repartir 30.000 unidades de productos de Bepanthal para cuidar la piel de los sanitarios y voluntarios de Cruz Roja ante posibles irritaciones por el uso de mascarillas y guantes, también ha aportado 800.000 euros al SNS. El dinero servirá para adquirir equipamiento médico y camas articuladas.

Y el Grupo Recordati se centró en la comunidad más castigada por la Covid-19: Madrid. Ante su petición urgente de ayuda, donó 500.000 euros a la región. Además, a nivel global ha inyectado cinco millones de euros, priorizando la zona de Lombardía (Italia).

La nutrición también importa

En tiempos de cuarentena, cuando se puede caer en el "picoteo entre comidas" y se realiza menos ejercicio, una buena alimentación es importante. Por eso, Arkopharma Laboratorios ha creado un canal gratuito de nutricionistas a distancia para atender a las personas que necesiten asesoramiento nutricional durante la etapa de confinamiento, que "dificulta seguir una dieta sana".

Ante este problema, la ayuda y apoyo de un experto en nutrición es fundamental. El canal incluye sugerencias de menús equilibrados, pautas de alimentación para todos los días e ideas para la lista de la compra. ¿El objetivo? Que la población siga cuidando su salud.

Anefp valora las acciones solidarias de las compañías de autocuidado, que contribuyen a mitigar los efectos de la crisis sanitaria

guantes y 50.000 mascarillas FFP2 a hospitales y residencias.

Stada no ha querido quedarse atrás. Esta compañía ha donado 50.000 mascarillas y productos de higiene con la intención de dar "protección a los profesionales sanitarios de hospitales, farmacias y personal de la ONG Médicos Sin Fronteras".

Además, Johnson & Johnson ha puesto el foco en los más necesitados: las residencias geriátricas, las residencias de personas con discapacidad, los centros de infancia o las casas de acogida a mujeres víctimas de violencia de

sionales sanitarios, que trabajan sin descanso, como a los pacientes.

Apoyo a farmacéuticos

Otro colectivo al que las compañías no han querido dejar desamparado es el de los farmacéuticos. GSK España ha distribuido en cerca de 4.500 farmacias de todo el territorio nacional más 27.000 pantallas de protección faciales destinadas a estos profesionales farmacéuticos y auxiliares.

"Debemos apoyarles en todo aquello que esté a nuestro alcance. Venimos llevando a cabo múltiples iniciativas in-



Cada día en tu mail

ELGLOBAL
Express

Suscríbete gratis a nuestra newsletter en:
www.elglobal.net



El farmacéutico, “pilar básico” en el abordaje del asma y para educar al paciente en el control de la patología

La conmemoración del Día Mundial de la enfermedad pone en relieve el valor del asesoramiento en el uso correcto de inhaladores

EL GLOBAL

Madrid

El 5 de mayo se celebró el Día Mundial del Asma, que este año tuvo como lema “Basta ya de muertes por asma”. En el caso de España se estima que en torno al 5 por ciento de los adultos sufren asma —por debajo de la media europea—, mientras que entre la población infantil alcanza el 10 por ciento, siendo la enfermedad crónica más común en niños.

Sin embargo, entre el 60 y el 70 por ciento de los pacientes asmáticos no tiene un adecuado control de la enfermedad. En España, cerca del 2 por ciento de los ingresos hospitalarios se deben a crisis asmáticas y un 80 por ciento de ellos serían evitables con el tratamiento adecuado.

Si bien es una enfermedad sin cura de la que no se conocen por completo sus causas fundamentales, existen herramientas diagnósticas, terapéuticas y preventivas eficaces que permiten reducir tanto el número de exacerbaciones de asma como de muertes relacionadas. Es en este punto, siempre desde un seguimiento multidisciplinar de la enfermedad, es donde adquiere relevancia el farmacéutico como un pilar básico en el adecuado asesoramiento y en la asistencia sanitaria a los pacientes a lo largo del proceso terapéutico.

En concreto, según recuerda el Consejo General de Farmacéuticos (CGCOF), el farmacéutico comunitario, además



El asma afecta a un 5 por ciento de adultos en España y a cerca de un 10 por ciento de niños.

Los expertos recuerdan la importancia de formar al paciente para que, en la situación actual, sepa diferenciar los síntomas del asma de los de Covid-19

de la dispensación de los medicamentos para los pacientes, puede promover a través de los servicios profesionales medidas de educación sanitaria.

Por ejemplo, sobre el uso correcto de los fármacos antiastmáticos (técnica de uso de inhaladores) o de prevención de problemas relacionados con los mis-

mos, así como de seguimiento de efectos clínicos y adversos, aportando soluciones personalizadas para cada paciente. Más aún, si tenemos en cuenta que la mayoría de pacientes con asma son tratados con medicamentos por vía inhalatoria, más eficaces y seguros.

A fin de visibilizar la relevancia clínica

y social de esta enfermedad y concienciar sobre la importancia de la educación sanitaria y la adherencia al tratamiento en pacientes con asma para evitar y controlar las complicaciones, el Consejo General ha divulgado un informe técnico (Punto Farmacológico).

El Punto Farmacológico consiste en una revisión en profundidad sobre el estado actual de la epidemiología y la farmacoterapia; destacando el importante papel que el profesional farmacéutico puede desarrollar en la asistencia sanitaria a los pacientes con asma.

Asma y Covid-19

Como posible colectivo de riesgo, las personas con asma están especialmente preocupadas por la actual pandemia del coronavirus. “Las consultas han aumentado en número y tipo, ya que la mayor preocupación ahora es el contagio y llaman buscando información sobre cómo prevenirlo”, explica Eva Maroto, coordinadora clínica y responsable de I+D y formación de Fundación Lovexair, que tiene en marcha junto a Chiesi el programa Respirar es vida.

También se ha creado la línea de apoyo al ciudadano #ConCiencia con información básica sobre infecciones respiratorias y Covid-19. “La coincidencia de síntomas entre el asma y Covid-19 (tos y sensación de ahogo, principalmente) les crea muchas inseguridades porque si aparecen los síntomas no saben a qué pueden deberse”, apunta Maroto.

Anefp ofrece recomendaciones prácticas para prevenir el contagio de la Covid-19

EL GLOBAL

Madrid

La llegada del nuevo coronavirus se ha convertido en un problema de salud pública. Este se transmite a través del contacto con las secreciones respiratorias generadas por la tos o estornudos. En cuanto a su transmisión por el aire, a una distancia de uno o dos metros, es muy poco probable.

La Covid-19, enfermedad desencadenada por este coronavirus, afecta a todos los grupos poblacionales, aunque es más peligrosa en personas de edad avanzada o con patologías previas. Desde la Asociación del Autocuidado de la Salud (anefp), ofrecen una

serie de recomendaciones para evitar el contagio de este virus.

En primer lugar, resaltan la importancia del lavado de manos, especialmente, después de estornudar, toser o sonarse la nariz. Si no se dispone de agua y jabón, se debe usar desinfectante de manos. También es importante evitar tocar boca, nariz u ojos, puesto que este contacto favorece la transmisión del virus. Al toser o estornudar, es recomendable cubrirse la boca con el codo flexionado o un pañuelo desechable, el cual debe tirarse a la basura inmediatamente.

Asimismo, hay que evitar el contacto con personas que tengan la enfermedad, y en caso de sospechar que se padece la Covid-19 hay que aislarse y contactar con las autoridades sanitarias para



anefp ofrecen una serie de recomendaciones para evitar el contagio del coronavirus.

saber cómo proceder. Por último, a la hora de ir a la compra, hay que mantener distancias de uno o dos metros y evitar las aglomeraciones.

Consejos saludables

Asimismo, desde anefp animan a seguir un estilo de vida saludable en el día a

día. Para ello, se insta a seguir hábitos como mantener las rutinas de ejercicio físico, mantener la piel bien hidratada en el caso de las mujeres embarazadas, mantener el botiquín fuera del alcance de los niños o recordar que los productos de higiene personal también tienen una fecha de uso recomendada.

