

C. DESCRIPCION DEL PROYECTO.-

1. Denominación del proyecto.

Plenifar 6: Educación nutricional en la actividad física

2. Director/es del proyecto.

- D. Jesús Aguilar Santamaría
Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
- D. Luis Alberto Amaro Cendón
Secretario General del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
- D. Aquilino García Perea
Vocal Nacional de Farmacéuticos en la Alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

3.1. Introducción

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 para el 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.

3.2. 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.

3.3. Materiales

- Curso de formación continuada a distancia para farmacéuticos. Se elaboró una guía por un equipo de profesionales de la nutrición y el ejercicio físico encabezados por la Doctora Marcela González-Gross, Catedrática de Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva de la Universidad Politécnica de Madrid. Esta guía formativa incluyó los siguientes capítulos:
 - Capítulo 1. Beneficios de la actividad física para la salud.
 - Capítulo 2. Componentes fisiológicos del entrenamiento.
 - Capítulo 3. Aspectos básicos de la nutrición e hidratación deportiva.
 - Capítulo 4. Alimentación saludable y su adaptación a la práctica del ejercicio físico.
 - Capítulo 5. Suplementos y ayudas ergogénicas nutricionales. Mejora del rendimiento y prevención de lesiones y de la fatiga.
- Presentación para charlas a los usuarios en la farmacia comunitaria.
- Encuesta de dieta y actividad física, junto con las instrucciones necesarias para su adecuada cumplimentación.
- Folleto para usuarios.
- Cartel de exposición en la farmacia comunitaria.
- Infografía para usuarios.
- Vídeo de Plenufar 6 para usuarios.

3.4. Metodología

Durante el desarrollo de la campaña, los farmacéuticos participantes recibieron una formación a distancia, en la que se revisó la fisiología del ejercicio, las necesidades nutricionales específicas en personas físicamente activas y los complementos nutricionales que podrían favorecer tanto el rendimiento físico como la recuperación del individuo.

Una vez realizada la formación de los farmacéuticos participantes, éstos desarrollaron acciones informativas presenciales entre los usuarios de las farmacias comunitarias, para lo cual el Consejo General puso a su disposición un modelo de presentación. Igualmente, se distribuyeron entre los farmacéuticos adscritos al Plenufar 6 una serie de materiales destinados a los usuarios, consistentes en un cartel, una infografía y un folleto con mensajes para promover la práctica de ejercicio físico y la correcta alimentación.

Por otra parte, desde el Consejo General se elaboró un vídeo con información sobre la conveniencia de realizar ejercicio físico de forma habitual y la importancia de una adecuada alimentación para garantizar los efectos beneficiosos de éste. Dicho vídeo fue difundido a través de los principales medios de comunicación del Consejo General, como www.portalfarma.com y el canal del Consejo General en

Youtube.

Por último, los farmacéuticos participantes llevaron a cabo una encuesta anónima entre los usuarios de la farmacia comunitaria, cuyos resultados resumidos se exponen en este cuaderno.

4. Identificación de las actuaciones realizadas

El Plenifar 6 se llevó a cabo entre los meses de abril y junio de 2017 y en él participaron de forma voluntaria y gratuita todos aquellos farmacéuticos colegiados que estuvieran interesados.

Durante los tres meses de duración de esta actividad, se realizaron las siguientes actividades:

- Formación del farmacéutico a través del curso de formación continuada.
- Campaña de comunicación en medios para la difusión de la campaña sanitaria, sus objetivos y sus contenidos, de manera que la población conociera la iniciativa y aquellas personas interesadas pudieran acudir a su farmacia comunitaria a solicitar más información. Esta campaña de comunicación se desarrolló de la siguiente manera:
 - Página web específica de la campaña en el portal del Consejo General (www.portalfarma.com).
 - Redes sociales del Consejo General, como Twitter o Instagram.
 - Artículos en revistas profesionales, como la revista del Consejo General, *Farmacéuticos*.
 - Artículos en prensa general, tanto de ámbito autonómico como nacional.
 - Artículos en prensa especializada en sanidad, como *Correo Farmacéutico* o *El Global*.
- Información directa por parte de los farmacéuticos sobre alimentación a todas aquellas personas interesadas que expusieran sus dudas cuando acudieron a la farmacia comunitaria.
- Impartición de sesiones formativas sobre alimentación y promoción del ejercicio físico a personas interesadas.

5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

La participación en Plenifar 6 requería la inscripción activa por parte del farmacéutico, sin ningún coste económico. Finalmente se inscribieron a la campaña un total de 4.102 farmacéuticos, pertenecientes a todas las provincias españolas.

6. La evaluación de proceso y resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Durante la campaña, los farmacéuticos participantes llevaron a cabo un estudio para conocer los hábitos alimentarios y los estilos de vida en relación al ejercicio físico de la población encuestada. Para ello, desde el Consejo General se preparó una encuesta denominada “Encuesta de dieta y de actividad física” para contar con una amplia información de variables de interés tanto nutricionales como de estilos de vida.

La encuesta estaba constituida por 4 secciones:

- Datos generales de la persona encuestada.
- Cuestionario de calidad de dieta.
- Cuestionario de actividad física.
- Cuestionario de valoración del asesoramiento nutricional.

Los farmacéuticos recibieron una guía de aplicación de la encuesta para asesorarlos en su aplicación y armonizar el proceso de recogida de datos, facilitando que los resultados obtenidos fueran representativos y comparables entre los participantes. En este documento, se explicaban y describían todos los ítems de la encuesta, incluyendo las aclaraciones y ejemplos pertinentes.

6.1. Cuestionario de datos generales de la persona encuestada

En dicho cuestionario se recogía información general como edad, sexo, datos antropométricos tales como altura y peso, de forma que se pudiera calcular el I.M.C., nivel de estudios, historial personal de patologías o tratamientos crónicos, presencia de intolerancias alimentarias, tabaquismo, consumo de suplementos nutricionales relacionados con la mejora del rendimiento físico así como valoración personal del usuario de su estado de salud.

6.2. Cuestionario de calidad de la dieta

El cuestionario breve de calidad de la dieta, Short Diet Quality Screener (sDQS) consistía en un cuestionario sencillo, previamente validado, sobre la frecuencia del consumo de los principales grupos de alimentos.

En función de las respuestas obtenidas, se asignaba una puntuación que permitía calificar la dieta de la persona encuestada en 3 categorías:

- Dieta inadecuada (Puntuación menor de 38 puntos). Se consideraba a aquellos individuos en los que era necesario realizar una intervención dietética intensiva por parte de un profesional con las necesarias competencias y capacidades.
- Dieta adecuada en algunos aspectos (Puntuación entre 38 y 43 puntos). Se consideraba a aquellos individuos en los que debería mejorarse algunos hábitos por parte de un profesional con las necesarias competencias y capacidades.

- Dieta adecuada (Puntuación de 44 puntos o superior). Se consideraba a aquellos individuos en los que simplemente sería necesario reforzar hábitos establecidos.

Para su correcta interpretación era imprescindible que los participantes hubieran respondido a todas las preguntas planteadas, sin dejar ninguna en blanco.

La puntuación mínima que se podía obtener era 18 puntos, y la máxima 54 puntos. El cuestionario y las puntuaciones que aportaba cada respuesta se explican a continuación.

6.3. Cuestionario de actividad física

Consistía en un cuestionario previamente validado donde se recogía información sobre 17 tipos de actividades físicas (como por ejemplo andar, correr, pasear en bicicleta, etc.) y el tiempo que se empleaba en cada una de ellas.

Para cada una de las actividades se señalaba el tiempo medio expresado en horas a la semana que se practicaba dicha actividad, y también de cada una de dichas actividades se señalaba cuántos meses al año se practicaba dicha actividad. Es decir, cada una de las 17 actividades tenía dos respuestas: tiempo en horas a la semana (6 categorías) y meses al año que se practicaba.

Con estos datos, se calcularon los Equivalentes Metabólicos por semana (METs-semana) para cada una de las actividades y con la suma de todas las actividades se calculó el total de METs-semana que realizaba cada participante. Posteriormente se dividió entre 7 para conocer los METs-día de cada uno de los participantes.

La intensidad de actividad física se clasificó de acuerdo a los criterios de la OMS :

- Actividad física ligera: inferior a 3 METs-día.
- Actividad física moderada: de 3 a menos de 6 METs-día.
- Actividad física vigorosa: mayor o igual a 6 METs-día.

6.4. Cuestionario de valoración del asesoramiento nutricional

Este cuestionario consistía en una serie de preguntas que se hacían al usuario para valorar su opinión en relación a la capacitación del farmacéutico para realizar asesoramiento nutricional en personas físicamente activas, la utilidad del asesoramiento nutricional que había recibido de su farmacéutico y su satisfacción personal con este asesoramiento.

6.5. Cumplimentación de cuestionarios

La encuesta fue publicada en la plataforma de Formación Continuada del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (<https://formacion.nodofarma.es>) junto con la guía de aplicación a partir de abril de 2017, fecha en la que se inició la recogida de los datos.

Los farmacéuticos participantes en el estudio dispusieron desde el 3 de abril hasta

el 15 de junio de 2017 para realizar las encuestas a la población diana e introducir los datos recogidos en el cuestionario on-line. Los usuarios encuestados fueron voluntarios y en todo momento se respetó su anonimato, no recogiendo ningún dato de carácter personal que permitiera su identificación.

Una vez recopilada toda la información, la base de datos fue enviada al Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, que ha sido el encargado de procesar e interpretar la información de manera anónima y confidencial.

7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

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.

En el año 2014 se llevó a cabo el Plenufar 5, ante la necesidad de intentar mejorar la calidad de vida de la mujer en etapa perimenopáusica y postmenopáusica, etapas que suponen grandes cambios en la fisiología de la mujer, y a los que debe

adaptarse. Además esta etapa acaece en la actualidad en momentos de máxima presión laboral, social y familiar, dado que generalmente es en este periodo cuando la mujer suele alcanzar su plenitud en el terreno laboral, sin dejar de atender sus funciones familiares y sociales, siendo la centinela de la salud y buenos hábitos de la familia que a menudo incluye pareja, hijos, nietos y padres. En esta nueva etapa de la Vocalía Nacional de Farmacéuticos en la Alimentación, avalados por el éxito de las ediciones anteriores, quisimos comprometernos una vez más en un proyecto de educación alimentaria a la población.

Plenufar 6 contó con el siguiente presupuesto:

Organización de la campaña.....	6.050 €
Elaboración de materiales.....	44.740 €
Desarrollo del curso de formación.....	2.000 €
Encuesta a realizar a usuarios.....	15.000 €
Actividades de difusión.....	8.525 €
Distribución de materiales.....	4.950 €
Secretaría Técnica Administrativa.....	400€
Otros conceptos varios (gastos imprevistos).....	4.085€
PRESUPUESTO TOTAL.....	85.750 €

Este presupuesto procedía del patrocinio por parte de las siguientes empresas e instituciones: Laboratorios Cinfa, Ferrer Internacional y Coca-Cola Iberia.

No obstante, las empresas patrocinadoras no tuvieron papel en la elaboración de los contenidos técnicos y científicos del Plenufar 6, que fueron elaborados por profesionales de reconocido prestigio y cuya independencia fue asegurada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

8. El planteamiento innovador y original.

El Consejo General tiene entre sus objetivos y finalidades la organización de actividades que contribuyan a la educación, asesoramiento, fomento de hábitos saludables y prevención de la salud de la población, mediante la colaboración de los Colegios Oficiales de Farmacéuticos y de las farmacias comunitarias que voluntariamente deseen participar en las mismas.

Con esta finalidad desarrolla periódicamente proyectos de formación de los farmacéuticos y de la población en general en diferentes ámbitos de la salud, en este caso en alimentación saludable.

Para el desarrollo de estas actividades de formación se cuenta con la colaboración de la totalidad de los Colegios Oficiales de Farmacéuticos, y con la participación libre y voluntaria de gran número de farmacéuticos comunitarios, consiguiendo de esta manera llegar a un gran número de personas.

De tal manera, durante el Plenufar 6 se ha realizado una encuesta a más de 11.000 personas, valorando su alimentación y la intensidad del ejercicio físico que la persona realizaba, y llevando a cabo una serie de recomendaciones para potenciar la actividad física y mejorar la alimentación de estas personas.

9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.

A lo largo del tiempo los farmacéuticos comunitarios hemos trabajado para mejorar la alimentación de todo tipo de personas, incluyendo amas de casa, escolares, ancianos, mujeres en etapa preconcepcional, embarazadas, madres en periodo de lactancia y mujeres durante la menopausia.

Han sido cientos de miles las personas que, hasta el momento, se han beneficiado directamente de estas campañas, sin olvidar todas aquellas que han recibido información de forma indirecta como consecuencia del importante impacto en los medios de prensa que han tenido estas iniciativas.