



Educación para la salud en una oficina de farmacia

Los días 21 y 26 del pasado mes de mayo, en la Farmacia Conde de la Cimera, de Madrid, se celebraron sendas sesiones de educación para la salud sobre crianza y alimentación en el envejecimiento.

El hecho de que una farmacia se plantee actividades de promoción de la salud dirigidas a la comunidad en la que ejerce es algo a valorar muy positivamente. Este marco de proximidad favorece el acercamiento de los vecinos a temas de interés a los que no es fácil acceder y complementa las habituales tareas de la farmacia.

La farmacéutica Irene Alcaraz, titular de la citada oficina de farmacia, acordó con Demetrio Casado, director del SIPOSO, llevar a cabo en sus dependencias las citadas sesiones. Esta colaboración por parte del SIPOSO responde al objetivo del mismo de promover el bienestar de las personas, en el sentido más amplio, coincidiendo así con lo pretendido por la farmacéutica.

Por otra parte, y como novedad, el SIPOSO salió así de los medios profesionales o académicos para realizar su tarea en un marco de usuarios, personas no profesionales interesadas en recibir información en beneficio de su propia salud. Hemos de decir que la experiencia ha sido muy positiva.

El tema **Crianza saludable** fue expuesto por **María Jesús Sanz**, *consultora de SIPOSO*, ante un grupo de madres jóvenes y un padre, que acudieron con sus bebés. Resaltamos la presencia de ese varón como un signo de que las cosas pueden estar empezando a cambiar en cuanto a la corresponsabilidad en la crianza y al interés de los padres varones en el cuidado y educación de sus hijos. Pero también como muestra del camino necesario que aún queda por recorrer.

En la charla se abordaron los siguientes puntos: la importancia de los primeros años de vida para el desarrollo de los niños, sus necesidades, la conveniencia de satisfacerlas de forma adecuada por parte de los padres y madres (con los apoyos necesarios), el papel fundamental de los padres en el desarrollo de los niños y las dificultades que hoy día encuentran para llevar a cabo una crianza saludable. Todo ello siguiendo los principios y prescripciones prácticas desarrolladas en el [Cuaderno nº 4 del SIPOSO](#).

María Jesús Sanz resaltó la necesidad de los niños pequeños de disponer de un adulto próximo a ellos que les quiera, se identifique con ellos y les responda de forma adecuada, pronta y coherente, teniendo siempre presente el interés superior del niño, tal como recoge la *Convención de los Derechos del Niño* (1989). De esta forma se contribuye a su mejor desarrollo (físico, psicológico, social) en el periodo en que se sientan las bases de la personalidad y las capacidades para la vida social en el futuro.



Después se mantuvo un coloquio en el que surgió un tema muy real pero poco tratado habitualmente: si nuestro mundo está preparado y adecuado a los niños y sus necesidades en el día a día. Hubo acuerdo en que tienen que realizarse muchos cambios (políticos, sociales e individuales) para que sea así.



El tema **Alimentación saludable en el envejecimiento** fue presentado por **Demetrio Casado**. Asistieron sólo mujeres, en su mayor parte residentes en viviendas próximas a la Farmacia Conde de la Cimera. Por la mañana, ésta ofreció a quienes acudieron a su sede un desayuno promocional acorde con la dieta mediterránea, que sería presentada en la sesión de la tarde como referencia general de la alimentación saludable.

Comenzó la exposición con la reseña de las evidencias científicas que avalan la salubridad de la dieta mediterránea. Se analizaron después los aportes nutricionales de trece grupos de alimentos y bebidas saludables, con indicación de los consumos diarios o semanales convenientes en la etapa vital del envejecimiento. Tras un coloquio sobre lo anterior, el ponente expuso los inconvenientes y riesgos de siete grupos de alimentos y bebidas, con las oportunas indicaciones de reducción o eliminación de su consumo. En el coloquio final, se comentaron las experiencias y prácticas de las participantes en relación con todo lo expuesto.

SIPOSO