



# BURGOS 2018

## 21 CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

Del 3 al 5 de octubre · Fórum Evolución



ID: 851215

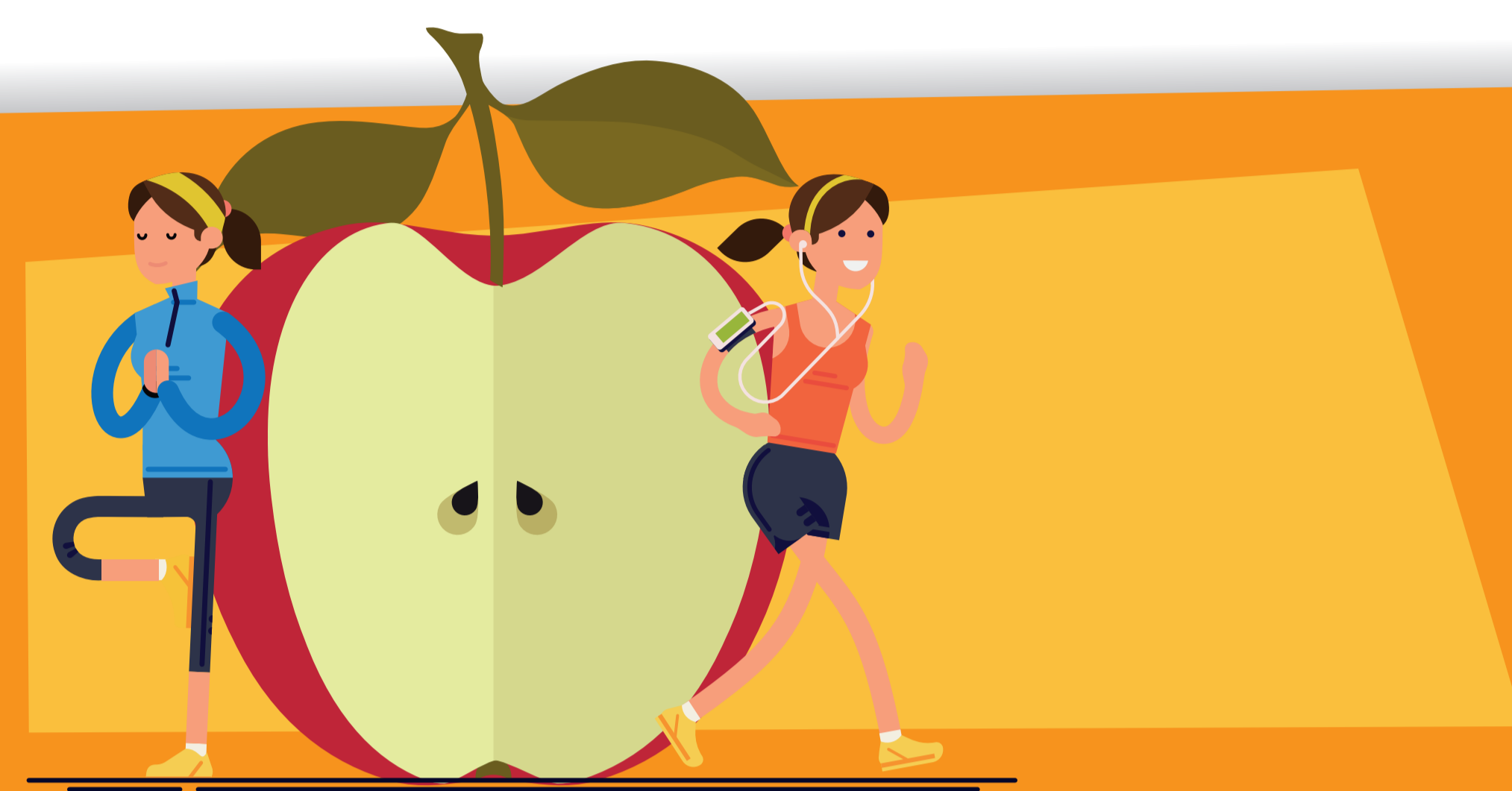
## “Resultados de dieta y actividad física, PLENUFAR- Región de Murcia (RM)”

Sierra Alarcón, S<sup>1</sup>; Bermúdez Soto, M.J<sup>1</sup>; Fernández Casado, M<sup>1</sup>  
1. Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia (COFRM).

### Introducción

La necesidad de transmitir conocimientos y actitudes idóneas en torno a la alimentación en los diversos sectores de la población, ha motivado la organización de sucesivos planes de educación. Por este motivo el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), a través de su Vocalía Nacional de Alimentación (VNA), lleva más de dos décadas respondiendo a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos a través de las Campañas Plenufar.

En este trabajo se expondrá Plenufar 6 relativo a la dieta y actividad física.



### Objetivos

1. Conocer los hábitos alimentarios de la población encuestada.
2. Conocer los estilos de vida en relación al ejercicio físico de la población encuestada.
3. Animar a la población a realizar ejercicio físico y además enseñarles a mejorar su alimentación de forma específica.



### Material y Métodos

La VNA, diseñó una actividad formativa para farmacéuticos en modalidad online a través de la plataforma NODOFARMA abordando los beneficios de la actividad física, aspectos básicos de la nutrición, ayudas ergogénicas...entre otros.

Se proporcionó a las farmacias material necesario para transmitir a la población los conocimientos necesarios respecto a la actividad física y la dieta: presentaciones en power-point, folletos, carteles e infografía de exposición en la farmacia. Los farmacéuticos 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.

Por último, se invitaba al ciudadano, a realizar una encuesta validada sobre los hábitos de vida saludables.



### Resultados

- Han participado 4.176 farmacéuticos, que entregaron un total de 11.792 encuestas, representando la RM el 2,79%. De estos murcianos encuestados, el 41,5% presenta sobrepeso y/o obesidad, un 1% inferior a la media nacional.
- Las patologías crónicas de los murcianos encuestados son similares a las nacionales, principalmente Hipertensión e Hipercolesterolemia.
  - Con respecto a la dieta, el 78% de los murcianos consideran su dieta moderadamente adecuada o adecuada, habiendo algunas diferencias respecto a la media nacional:
  - Existe un consumo ligeramente inferior a las recomendaciones diarias con respecto a la media nacional en: cereales de desayuno, pastas, arroz, frutas y verduras, queso, pescado, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas
  - Existe un consumo ligeramente superior a las recomendaciones diarias con respecto a la media nacional en: pan, legumbres, frutos secos, embutidos, carne y leche y sus derivados.
- Con respecto al ejercicio físico, de los murcianos encuestados:
  - El 41,9% practica ejercicio de forma vigorosa, un 8% inferior a la media nacional.
  - El 30% practica ejercicio de forma moderada, un 7% superior a la media nacional.
  - El 51,4%, utilizan suplementos alimenticios el siendo el más habitual los productos multivitamínicos y las barritas energéticas, dos puntos más que la media nacional.



### Conclusión

El farmacéutico tiene un papel imprescindible en la promoción del ejercicio físico y el consejo nutricional de la persona deportista, que deberá desarrollar de forma ineludible.



### Bibliografía

1. Schröder H, Benitez A, Soler C, Covas MI, Baena-Díez JM, Marrugat J. Validity of two short screeners for dietquality in time-limited settings. Public Health Nutr. 2012; 15: 618-26.
2. Martínez-González MA1, López-Fontana C, Varo JJ, Sánchez-Villegas A, Martínez JA. Validation of the Spanish version of the physical activity questionnaire used in the Nurses' Health Study and the Health Professionals' Follow-up Study. Public Health Nutr. 2005; 8(7): 920-7.

### Agradecimientos

A todos los farmacéuticos de la Región de Murcia que han colaborado en esta campaña.