



ALEJANDRO DE ANCA,
FARMACÉUTICO TITULAR
EN FARMACIA DE ANCA
(VALLADOLID) Y TRIATLETA.

El deporte se practica fuera y se recomienda en la farmacia

Alejandro de Anca es farmacéutico titular en Farmacia de Anca, ubicada en Valladolid, y además es triatleta. Este farmacéutico deportista piensa que para entender al usuario que realiza ejercicio físico y ayudarlo adecuadamente hay que practicar algún deporte. Es creador del proyecto Farma Runners, para apoyar desde la farmacia el fomento del ejercicio y las buenas medidas higiénico-dietéticas.

El 'boom' deportivo, que explotó hace unos años, ha sido foco de interés por parte de muchos sectores, desde el textil, pasando por el tecnológico, hasta llegar al farmacéutico. El deportista 'amateur' y, por supuesto, el profesional, demanda una figura que pueda orientarle en determinadas situaciones ante dudas que no puede solucionar buscando en Google. Para el deportista, la nutrición es básica. También la ortopedia y todos aquellos productos relacionados con las lesiones, que contrarresten el tiempo de lesión para que el deportista vuelva a entrenar lo

antes posible. En definitiva, la farmacia debe erigirse como parte activa dentro de un círculo multidisciplinar en el que se pueden encontrar otros profesionales como el médico deportivo, el nutricionista, el podólogo, el fisioterapeuta y los centros biomecánicos.

En este contexto, el farmacéutico ha de realizar ejercicio para entender mejor al paciente y trasladarlo a su atención y consejo farmacéutico.

¿Es la farmacia un referente para cualquier deportista?

Realmente... no tanto como debería. Pero es un comienzo, y

la farmacia debería tenerlo en cuenta como una oportunidad para empezar a emprender mejoras y aprender de los errores. El deportista pide consejo científico y conocedor de la fisiología. El deportista *amateur*, y por supuesto, el profesional, demanda una figura farmacóloga que pueda orientarle en determinadas situaciones ante dudas que no puede resolver buscando en Google.

Ante esta situación, la farmacia cuenta con grandes profesionales que tienen mucho que aconsejar a los deportistas. Creo firmemente que, dentro de unos años, no será tan raro ver como la farmacia apoya al deportista (induda-

“Cada vez hay más deportistas que prueban más disciplinas [...] y es ahí donde los farmacéuticos debemos remarcar la gran importancia de hacer deporte, pero con cabeza”

blemente sin vulnerar las leyes sanitarias), ya sea de manera local o nacional, aspecto que están empezando a trabajar desde la industria farmacéutica. El consejo farmacéutico, gran valedor en nuestra sociedad, puede ser vital para el deportista para que este cuente con un consejo de calidad a incluir en el resto de profesionales sanitarios con los que se visita normalmente.

El 'running' se ha puesto muy de moda en la farmacia. ¿Sigue en boga o podemos hablar de otros deportes?

Los profesionales del sector salud tenemos la suerte de ver que el deporte está de moda, en general, aunque el *running* es el más llamativo.

Creo que cada vez hay más deportistas que prueban más disciplinas (ciclismo, natación, pádel, tenis, triatlón, *trails*, etc.) y es ahí donde los farmacéuticos debemos remarcar la gran importancia de hacer deporte, pero con cabeza.

La práctica de deporte, o del *running* en concreto, ha variado mucho en pocos años; se ha tecnificado mucho (queremos controlarlo todo de ahí que llevemos un reloj-GPS) y puede ser que hayamos olvidado la gran importancia de la preparación de nuestro organismo, y es ahí donde nuestra labor de prevención puede evitar muchas lesiones.

¿Qué puede hacer el farmacéutico para atraer al público deportista?

Formar e informar. Creo que los farmacéuticos tenemos mucho que decir, enseñar e implicarnos en este sector. Siempre se nos ha considerado grandes conocedores de la farmacología y fisiología, pero nunca se nos ha asociado para poder asesorar a un público deportista, cada vez más en auge, que demanda consejos científicos y técnicos para poder preparar su organismo para retos cada vez más exigentes (medias maratones, maratones, *trails*, ultras, etc.).

Estamos empezando, pero estoy convencido de que, en unos años, el farmacéutico estará tan valorado como otros profesionales sanitarios como médico deportivo, fisioterapeuta o nutricionista, entre otros.

En definitiva, la farmacia se debe erigirse como un componente activo e imprescindible dentro de un círculo multidisciplinar en el que se pueden encontrar otros profesionales deportivos como un médico deportivo, nutricionista, podólogo, fisioterapeuta y centros biomecánicos, entre otros. Es esencial que cada parte cumpla con su cometido y aporte lo mejor de su campo para que el deportista oriente dicho esfuerzo en mejoras físicas.

¿Qué productos podemos ofrecer desde la farmacia?

Productos para las lesiones; desde los recomendados por el médico hasta los que sirven para mejorar las sensaciones del deportista a la hora de hacer deporte, así como prevenir y evitar lesiones.

Por otra parte, teniendo en cuenta que la nutrición es la base para un deportista, productos para deportistas. Si la farmacia cuenta con un nutricionista se pueden analizar los objetivos personalizados para cada deportista y confeccionar una dieta personalizada que esté dirigida a que la alimentación ayude a cumplirlos, y que no se encuentre sin fuerzas, con hambre, etc. Para ello es vital la comunicación entre deportista-farmacia.

En una segunda etapa, cuando el deportista cumpla unas bases dietéticas y necesite un plus, se puede aconsejar suplementación deportiva. Ojo aquí, porque hay muchos productos en el mercado (fuera del canal farmacéutico e incluso sanitario) que prometen efectos que luego no son reales. Aquí aconsejamos encarecidamente consultar siempre a un profesional sanitario.

Dentro de la suplementación deportiva podemos ofrecer productos que ayuden a maximizar los efectos de la nutrición y entrenamientos.

¿En qué otras áreas puede ser útil el farmacéutico?

Desde las lesiones y la suplementación deportiva comentada anteriormente, pasando por la ortopedia reparadora y preventiva, hasta cualquier artículo que potencie el bienestar del deportista.

El deportista necesita saber que si necesita algo para la práctica de su deporte, lo va a poder encontrar en la farmacia, sea cual sea su necesidad, pero siempre teniendo en cuenta a un profesional sanitario como el farmacéutico.

¿Qué cuidados debe tener en cuenta el deportista que realiza ejercicio en verano?

El más importante está relacionado con el calor. No es raro ver a deportistas corriendo en verano durante las horas centrales del día, con poca protección solar y, además, sin hidratarse. Como dato a tener en cuenta, cada 2% de líquido corporal que se pierde supone un deterioro funcional del 20%.

Nosotros siempre les recordamos cuatro consejos básicos a los deportistas. El primero es hidratarse antes de salir de casa, es decir, que el deportista se asegure de beber suficiente líquido, evitando las bebidas con cafeína, que favorecen la deshidratación.

El segundo consejo es llevar ropa ligera, cómoda y transpirable, además de una gorra. El tercero es usar protector solar, cómodo y que pueda reaplicarse fácilmente.

Finalmente, hidratarse mientras se practica ejercicio. Nunca hay que esperar a tener sed para beber, porque eso quiere decir que ya nos falta hidratación.

¿Qué formación debe tener el farmacéutico que quiera dirigirse al deportista?

Desde mi punto de vista, la nutrición y dietética es una rama que a los farmacéuticos nos

aporta una visión específica de cómo la prevención alimentaria puede prevenir enfermedades y, si no lo hace, de cómo mejora enormemente la calidad de vida de las personas. Con los deportistas nos ocurre algo parecido, es decir, que además de los entrenamientos físicos que consigan, la nutrición es vital para ellos, y que sea guiada por un nutricionista imprescindible. El que sea farmacéutico le otorga un plus añadido, por supuesto.

Un segundo punto, ser expertos en nutrición y suplementación deportiva, es decir, ser capaces de recomendar suplementación a determinados deportistas únicamente si lo necesitan.

Y, por último, la ortopedia deportiva, para ayudar a podólogos, fisioterapeutas y médicos deportivos con el objetivo de que el deportista se encuentre cómodo. Ayudarle a prevenir y tratar sus dolencias.

A nivel práctico, creo que el farmacéutico ha de salir a practicar deporte fuera para poder entender mejor al pa-

ciente y trasladar a la farmacia su excelente atención y consejo farmacéutico.

Animaría a los compañeros farmacéuticos a disfrutar del deporte. Es cierto que, como farmacéuticos, tenemos poco tiempo para practicar deporte, ya que pasamos una parte importante del día en la farmacia. De todas formas, animo a mis colegas a encontrar un deporte en el que se encuentren cómodos y a practicarlo, porque creo que esa experiencia como deportistas se puede trasladar a la farmacia y les va a ayudar muchísimo. Entender al deportista es mucho más fácil si somos uno de ellos.

Háblanos de Farma Runners...

Farma Runners es una iniciativa que lanzamos desde Farmacia de Anca para apoyar, desde y con la farmacia, el fomento del deporte y las buenas medidas higiénico-dietéticas. Tenemos recorridos para runners y solemos salir varias veces por semana en Valladolid.

Contamos con camisetas patrocinadas, realizamos charlas orientadas a los deportistas con profesionales, ofrecemos acceso a especialistas con bonificación... Todo ello sin coste alguno para el usuario. Nuestro lema es que lo más importante es mejorar de manera individual, pero en grupo.

Dentro de nuestras actividades, hemos colaborado en varias carreras como en la carrera La Antigua de 2017, la Trotada Popular de 2017 o el duatlón de Villabañez 2017.

Nuestro objetivo es siempre apoyar el deporte. Uno de nuestros próximos retos es la Media Maratón de la ciudad de Valladolid, el 24 de septiembre. **Fu**

