

**▶ AF Y GESTACIÓN** Recuerdan que la suplementación en embarazadas debe comenzar en la etapa preconcepcional

## Dieta sana, el mejor consejo en el embarazo y la lactancia

ENRIQUE MEZQUITA VALENCIA  
 correo@farmaceutico.com correo@farmaceutico.com

Las mujeres en el embarazo y la lactancia sufren una serie de alteraciones o nuevas demandas físicas, que deben ser abordadas en ocasiones con aportaciones extra de vitaminas, componentes o nutrientes para minimizar posibles riesgos para la propia madre o el feto.

No obstante, los especialistas siguen recordando que la mejor forma de cubrir esas necesidades o, al menos, minimizar la suplementación necesaria, es una dieta completa y equilibrada, según se puso de manifiesto en las jornadas *La Farmacia, comprometida con tu salud*, organizadas por el Instituto de For-

mentación necesaria, es una dieta completa y equilibrada, según se puso de manifiesto en las jornadas *La Farmacia, comprometida con tu salud*, organizadas por el Instituto de For-

**▶ El ácido fólico, el hierro, el calcio o las vitaminas pueden aconsejarse en todo el embarazo**

mación Gofares y celebradas en el COF de Valencia. Para Miguel Ángel Losada, director científico de Gynea Laboratorios, "los déficits subclínicos de micronutrientes están asociados a mayor tasa de complicaciones en el embarazo: defectos de tubo neural, preeclampsia o prematuridad".

En este contexto, los estudios realizados en poblaciones con riesgo nutricional "demuestran el beneficio de la suplementación con polivitámicos en los resultados perinatales". Lo-



Palacios, Losada y Sala durante las jornadas de salud organizadas por Cofares en Valencia.

sada apuntó que "existen micronutrientes (ácido fólico, yodo, calcio y hierro), con recomendaciones específicas en embarazo y lactancia", remarcando "la suplementación debe comenzar en la etapa preconcepcional y sigue siendo importante hasta la lactancia,

especialmente en mujeres con antecedentes de malnutrición, partos gemelares o embarazos seguidos". No obstante, concluyó recordando que "la mejor prevención sigue siendo una dieta equilibrada y variada".

Santiago Palacios, director científico del módulo, analizó la relación entre fármacos y gestación. De forma general, "la ampicilina y el paracetamol son los fármacos que se consideran seguros durante el embarazo", mientras que "otros son teratogénicos (tetraciclinas)

y también desconocemos el efecto de muchos".

Más en profundidad, se pueden clasificar los fármacos en función del riesgo. Así, el ácido fólico, el hierro, el calcio, las vitaminas o la levotiroxina pueden prescribirse en cualquier trimestre; mientras que otros medicamentos como la ampicilina/amoxicilina, la ampicilina, el paracetamol, el ibuprofeno y las insulinas, entre otros, son aceptados porque no existe evidencia de riesgo fetal.



**WVELEDA**  
 En armonía con el ser humano y la naturaleza

**NUEVO GRANADA FACIAL**



**Regeneración activa para una belleza que perdura naturalmente.**

**NUEVOS CUIDADOS FACIALES DE GRANADA BIO.**  
 Atenuan las arrugas y reafirman la piel a partir de los 40, estimulando la regeneración cutánea. Mejoran la elasticidad de la piel dejándola tersa, radiante y naturalmente bella.

Descubre toda la gama en: [www.wveleda.es](http://www.wveleda.es)  
 Códigos nacionales: Crema de día 155495.6 - Serum reafirmante 155497.0  
 Crema de noche 155496.3 - Contorno de ojos 157084.0

**EFICACIA SERUM REAFIRMANTE**  
 REDUCCIÓN DE ARRUGAS +29%\*  
 RENOVACIÓN CELULAR +23%\*  
 AUMENTO DE HIDRATACIÓN +39%\*  
\*Después de 28 días. Eficacia tratada dermatológicamente.  
 \*\*Después de 30 minutos.

## 'Coaching', nueva estrategia para atraer pacientes

E. M. Los farmacéuticos pueden jugar un papel muy activo en el cambio de paradigma en la salud actual que pasa de centrarse en la enfermedad y cómo tratarla (patogénesis) a hacerlo en la salud y la prevención (salutogénesis), gracias a una cercanía y conocimiento de los pacientes/clientes fundamental a la hora de aconsejarles cómo pueden potenciar esa prevención y los autocuidados, según se puso de manifiesto en las jornadas *La Farmacia, comprometida con tu salud*.

Gemma Sala, psicóloga, coach y formadora, destacó que los conocimientos e herramientas de *coaching* en el ámbito de la salud se centran en cuestiones como "mantener conversaciones generadoras de resultados, que estimulen nuevos y valiosos comportamientos en los pacientes/clientes; desarrollar motivación; dar poder al cliente/paciente para que sea el verdadero director de su vida; integrar el cambio de paradigma (de la patogénesis a la salutogénesis), o saber establecer objetivos alcanzables respecto a la salud".

En este contexto, es fundamental tener en cuenta el cambio del paciente, que

pasa de pasivo a activo. "El *coaching* para la salud toma a la persona como el protagonista principal de su proceso de mejora y la motiva a comprometerse en el cambio para mantener bajo su responsabilidad su cuidado", destacó Sala.

En este sentido, "con el consejo que puede dar el farmacéutico puede conducir y potenciar el autocuidado del propio paciente", remarcando que ese mercado de la salud y el autocuidado, puede tener muy buenos resultados a nivel sanitario, pero también supone un ámbito que beneficia al propio farmacéutico desde el punto de vista de negocio.

Sala señaló la importancia del trato directo con los pacientes, destacando la importancia de un buen primer contacto y el impacto que también tiene una buena comunicación verbal o corporal.

A partir del diálogo con los asistentes, apuntó la necesidad de que los farmacéuticos adapten sus conocimientos para afrontar los retos que se presenten. Además, los profesionales remarcaron que muchos clientes tienen gran necesidad de "ser escuchados" en la oficina de farmacia.