



FUNDACIÓN FACUA

para la cooperación internacional
y el consumo sostenible

Bécquer, 25A - 41002 Sevilla (España)

Teléfono: +34 954 902 365

Fax: +34 954 387 852

fundacion@facua.org

fundacion.facua.org

Publicación patrocinada por

Cajasol | Obra Social

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



HÁBITOS SALUDABLES

En la actualidad, nadie discute la importancia de adquirir unos hábitos adecuados para practicar una alimentación sana, suficiente y equilibrada. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud. Por ello, el consumidor ha de mentalizarse de cualquier momento es bueno para decantarse por un estilo de vida, en todos los aspectos, ventajoso.

La alimentación ha de adecuarse a las necesidades nutricionales del organismo en función de la edad, el sexo, la actividad y las situaciones fisiológicas especiales (embarazo, enfermedad, lactancia...).

A través de ella se obtiene del entorno una serie de productos naturales o transformados que contienen sustancias químicas nutrientes, además de elementos que les dan características propias. Los alimentos se seleccionan por su disponibilidad y por el aprendizaje, de acuerdo con los hábitos, por lo que el consumidor está influido por factores socioeconómicos, psicológicos y/o geográficos.

Una vez ingerido el alimento, se produce la nutrición, que reúne los procesos por los que el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propias estructuras los nutrientes que forman parte del alimento. Es involuntario y depende de la acertada elección alimenticia y del poder asimilarlo de forma satisfactoria. Los nutrientes combinados entre sí de forma diferente y en proporciones distintas forman los alimentos.

LOS NUTRIENTES

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono suponen entre el 50 y el 60% del aporte energético total (un gramo aporta 4 Kcal.), por lo que su función es esencialmente energética. Es indispensable para la contracción muscular y el mantenimiento del sistema nervioso.

Su almacenamiento se produce en forma de glucógeno en el hígado y el músculo y el sobrante se transforma en grasa. Los hidratos se pueden encontrar en todos los alimentos de origen vegetal (excepto en los aceites): pastas, arroz, patata, legumbres, hortalizas, verduras, frutas, bollería y en la leche. No obstante, su abuso provoca problemas como el aumento de peso y de triglicéridos en la sangre, la obesidad y la caries.

Los lípidos

Los lípidos comportan el 30% del volumen total calórico diario (un



gramo aporta 9 Kcal.) y su función también es esencialmente energética, aportando los ácidos grasos esenciales (linoleico, linolénico y araquinoico), las vitaminas liposolubles A, D, E, K y hormonas. Se obtienen de los productos de origen animal, como la manteca, el tocino, la mantequilla, la nata, la crema de leche, la yema de huevo, la carne, y el pescado, aunque también los hay de origen vegetal, como el aceite de oliva, el de semillas y los frutos secos.

Debido a esto, existen tres tipos diferentes:

- Saturados, sin doble enlace y de origen animal.
- Monoinsaturados, con un doble enlace y de origen vegetal.
- Poliinsaturados, con más de un doble enlace y origen mixto.

No obstante, el abuso en su ingestión provoca problemas como la obesidad, el colesterol, enfermedades arterioscleróticas, etc.

Las proteínas

Las proteínas han de aportar entre el 10 y el 15 % del volumen total calórico diario (un gramo aporta 4 Kcal.) y poseen una función plástica, inmunitaria, biorreguladora y de control genético.

Tienen origen animal, de alto valor biológico, como la leche, el yogur, el queso y sus derivados, pescados, carnes y huevos; por otro lado, también están las de origen vegetal, con un bajo valor biológico, como las legumbres, los cereales, las hortalizas y vegetales.

Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas son microcomponentes orgánicos de la alimentación con distintas acciones fisiológicas y que el ser humano es incapaz de sintetizar, por lo que resultan necesarias para el mantenimiento de los procesos biológicos.

Son esenciales, acalóricas y están presentes en la mayoría de los alimentos, y su carencia origina trastornos y patologías complejas. Se clasifican, según su solubilidad, en hidrosolubles y liposolubles.

Por su parte, los minerales, cuya función principal es estructural, también son esenciales pero es aconsejable asegurar un consumo óptimo para evitar carencias o toxicidad.

La compra

A la hora de hacer la compra, el consumidor ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Las carnes han de ser frescas, además de tener buen aspecto y color.
- En el pescado, las escamas tienen que estar firmes, los ojos brillantes y las agallas rojas.
- En lo referente a frutas y verduras, las estacionales conservan todas sus propiedades.

Al cocinar

En la cocina, para evitar determinadas infecciones alimentarias, el consumidor debe cuidar la higiene en la preparación de los alimentos:

- Tener las manos limpias, al igual que las superficies y los utensilios de cocina.
- Cocer bien los alimentos y consumirlos en menos de dos horas. También se pueden conservar por debajo de 10° C, pero es recomendable recalentarlos bien, a 70° C, antes de consumirlos.
- Evitar contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Las frutas y verduras crudas han de enjuagarse bien

Y escoger bien la forma de cocinar:

- Asar las carnes y pescados grasos.
- En el horno se conservan los principios nutritivos, siendo máximo en el microondas.
- Al freír se incorpora la grasa del aceite al alimento, por lo que tendrá más calorías y hace además que la comida se digiera peor.

Para conservar el mayor valor nutritivo se deben evitar:

- Los remojos prolongados.
- El exceso de agua en la cocción y/o desecharla.
- Raspar, pelar, lavar, trocear en exceso.
- Calentar las comidas varias veces.

REGLAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Comer y beber forman parte de la alegría de vivir.
- Cocinar bien es un arte (la gastronomía no está reñida con las buenas normas dietéticas).



- Es recomendable comer despacio y masticar bien.
- Debe evitarse el exceso de grasas de origen animal (los alimentos protéicos las contienen en forma invisible).
- Es aconsejable, en cambio, tomar con moderación el aceite (de oliva preferentemente o de semilla).
- Es preciso comer una amplia variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- Comer suficientes alimentos que contengan harinas o féculas (pan, pasta...) y fibra (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres y algo integral).
- Limitar el consumo de azúcares (azúcar, miel y productos azucarados). La leche y las frutas ya los contienen en su composición.
- El agua es la bebida fisiológica por excelencia.
- Si se bebe alcohol, se debe hacer con mucha moderación.

La alimentación juega un papel muy importante en la prevención de ciertas enfermedades, lo que se consigue siguiendo algunos consejos y manteniendo unos hábitos de vida saludables, con el adecuado ejercicio físico, libre de humos y de estrés.

LA ALIMENTACIÓN COMO PREVENCIÓN

- Elevar el consumo de frutas y verduras frescas, de hoja verde. Cada día dos o tres piezas de fruta y al menos una ensalada.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, consumiendo habitualmente cereales integrales y legumbres.
- Limitar el consumo de carnes y alimentos de origen animal, especialmente los de alto contenido graso.
- Moderar el aporte calórico. No hacer dietas cargadas de alimentos energéticos y evitar la obesidad y el sobrepeso realizando de forma habitual ejercicio físico, siempre ajustado al ingreso energético.
- Limitar el consumo de alcohol.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos ahumados, en salazón, braseados y, en general, los cocinados directamente al fuego o humo.
- No tomar alimentos demasiado calientes ni demasiado fríos.
- Mantener un hábito de comidas regular en cantidad y horario a lo largo del día y de la vida.
- Tomar líquidos suficientes durante todo el día, preferiblemente entre horas.
- Limitar el uso de la sal como condimento.

Enfermedades cardiovasculares

- Ajustar el contenido calórico de la alimentación a las necesidades reales.
- Las calorías de una dieta derivadas de las grasas nunca deben sobrepasar el 30% del total. Esto no se aplica a cada comida,



sino al conjunto de alimentos que se toman a lo largo de una semana, por ejemplo.

- Se preferirá siempre el aceite de oliva de primera prensa en frío por su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados y sus cualidades antioxidantes al resto de los aceites vegetales y, por supuesto, a las grasas de origen animal.
- Reducir el consumo de proteínas de origen animal, sustituyéndolas por legumbres y cereales integrales. Las proteínas nunca deben sobrepasar el 15% de la calorías de la dieta. De entre las proteínas de origen animal, conviene reducir el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescados, especialmente los azules.
- Sustituir la leche entera por la desnatada o de soja enriquecida con calcio. Consumir quesos tiernos en vez de grasos o curados.
- Limitar el consumo de yemas de huevo a dos o tres por semana. Las claras pueden tomarse sin limitación y mezclarse con las yemas para hacer tortillas, revueltos y salsas.
- Tomar todos los días un buen plato de verduras frescas o una buena ensalada. Junto a los cereales y las legumbres, deben ser la base de la alimentación. Conviene preferir siempre los alimentos integrales a los refinados. Un aporte suficiente de fibra es una de las claves para la salud cardiovascular.
- Tomar todos los días, especialmente para empezar el día, al menos un par de piezas de fruta fresca.
- No consumir nunca más de 30 g de alcohol al día. Se ha comprobado que el beber un poco de vino tinto en las comidas mejora la salud cardiovascular.
- Mantener al mínimo el consumo de azúcar refinado y sal; no hay que olvidar que los alimentos procesados ya los contienen.
- Es conveniente decantarse siempre por productos naturales a los procesados o industriales.

Cuando se compra un producto preparado, hay que leer siempre la etiqueta de información nutricional y vigilar los contenidos de grasas saturadas, colesterol, azúcar y sodio.



FUNDACIÓN FACUA
para la cooperación internacional
y el consumo sostenible

Bécquer, 25A - 41002 Sevilla (España)

Teléfono: +34 954 902 365

Fax: +34 954 387 852

fundacion@facua.org

fundacion.facua.org

Publicación patrocinada por

Cajasol | Obra Social



**CONSUMO
RESPONSABLE
RECICLAJE**





CONSUMO RESPONSABLE

La normativa sobre protección de los consumidores consagra y desarrolla el derecho a la educación y formación en materia de consumo. Contempla, entre sus objetivos, el promover la libertad y racionalidad en el consumo y adecuar las pautas del consumo a un uso racional de los recursos naturales.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el aspecto del consumo excesivo es a veces objeto de silencio, pues no hay que olvidar que el modelo de desarrollo económico vigente se basa fundamentalmente en incentivar el consumo. Para romperlo se requiere que la sociedad se pregunte sobre su propio estilo de vida y cuestione la idea imperante de que tener y consumir más conlleva ser más feliz y disfrutar de una mayor calidad de vida.

Los consumidores de las economías industrializadas sufren una dependencia casi obsesiva de todo tipo de bienes, no sólo para satisfacer sus necesidades reales, sino también porque persiguen símbolos de posición social, alcanzar una mayor felicidad, estar más sanos, es decir, los valores que vende la publicidad.

Gobierno, industria y consumidores son responsables de la crisis ecológica y a todos involucrará la estrategia para alcanzar un consumo y una producción sostenibles.

Los gobiernos tienen la responsabilidad de crear políticas de protección ambiental que apunten hacia una producción limpia y hacia la racionalización del consumo.

La industria, por su parte, como responsable directa de la mayor parte de la degradación ambiental, debe asumir esa responsabilidad y transformar sus modos de producción y comercialización. Los consumidores también deben asumir su cuota en la responsabilidad colectiva y adoptar pautas de conducta más responsables y racionales en relación al consumo y disfrute de bienes y servicios, a la vez que exigir mayor nivel de información en relación a los mismos.

EL PAPEL DE LOS CONSUMIDORES

En este panorama, los consumidores pueden desempeñar un papel determinante. Por un lado, deben asumir su parte de responsabilidad en la degradación ambiental y el agotamiento de los recursos. Al fin y al cabo, son quienes consumen lo que

produce la industria. Por ello, ser conscientes de su responsabilidad y de su fuerza potencial es tan importante para evolucionar hacia un mundo ecológicamente (ambiental y socialmente) sostenible.

Renunciar a lo realmente innecesario y a gran parte de los hábitos de consumo es clave para provocar un cambio en el injusto e insostenible modelo económico de producción y consumo que rige el Planeta.

LOS RESIDUOS Y EL RECICLAJE

Las sociedades más desarrolladas tienen en la generación de grandes cantidades de residuos uno de los aspectos más conflictivos. La sociedad de consumo actual, donde el *usar y tirar* está a la orden del día, es una grave amenaza para la conservación de los recursos naturales.

¿Qué hacer con los residuos?

La generación de residuos sólidos sigue creciendo, creando una situación insostenible de acumulación de desechos que

debe solucionarse. Para ello es necesario que los consumidores tomen conciencia de la necesidad de realizar una selección de residuos, su diferenciación y almacenamiento en contenedores adecuados para su posterior reciclado.

El reciclado de los residuos sólidos urbanos es la mejor solución a largo plazo para la sociedad, junto a la reducción de basuras. Sustituir las materias primas por materiales reciclados reduce la contaminación, conserva los recursos naturales, protege la naturaleza y ahorra energía en los procesos industriales de obtención de papel, textiles, vidrio, aluminio, acero y otros metales.

CONTENEDORES PARA EL RECICLAJE

Contenedor azul

Sirve para depositar el papel, como folletos publicitarios, revistas, periódicos, cuadernos, folios, bolsas de papel, sobres, cartulina y demás derivados de ese material, todo tipo de cajas y envases de cartón (no *brick*), paquetes, etc.

Si es posible, colocar sólo papel y cartón limpio (por ejemplo, no manchado con comida o grasa) sin cintas adhesivas, trozos de plástico como ventanillas de sobres o grapas.



Contenedor verde

En él se depositará, por un lado, botellas de vidrio (botellas de bebidas, envases de refrescos y cervezas); por otro, frascos y tarros de vidrio, frascos y envases de alimentos, conservas, etc.

Se deben quitar, siempre que sea posible, las etiquetas de papel y otros impropios.

Las tapas metálicas pueden ir al contenedor amarillo. No se deben introducir materiales como bombillas, cristales de ventanas, espejos, jarrones, cerámica, ladrillos, piedra, tapas o frascos de medicamentos.

La separación de estos elementos permite que se vuelvan a producir botellas y envases de vidrio, evitando el consumo de toneladas de arena y utilizando un 30% menos de energía y un 50% menos de agua.

Contenedor amarillo

En el contenedor amarillo o con tapa amarilla se deben depositar los envases de plástico de productos alimenticios, bolsas de plástico, envases de *tetrabrik*, botellas de limpieza, botes de plástico de bebidas, bandejas de corcho blanco, envoltorios, *film* alimenticio, etc.

También envases de metal, como latas de conservas, botes metálicos de alimentos, aerosoles vacíos, papel de aluminio, etc.

No hay que depositar cintas magnéticas, juguetes, cepillos, persianas, tuberías de PVC, cajas de alimentos, sartenes, cazos de cocina, cubiertos, electrodomésticos, envases de cartón o vidrio.

Contenedor naranja o marrón (o con tapas de esos colores)

Aquí irán restos de comida: desperdicios orgánicos, restos vegetales, restos animales, restos de café, etc., además de otro tipo de residuos: papel engrasado o plastificado, servilletas usadas, retales, cenizas, corcho o residuos diarios. Nunca se deben depositar envases de plástico y metálicos, papel y cartón, vidrio, medicamentos, pilas, productos peligrosos ni escombros.

Los colores podrán cambiar en el caso de estos contenedores dependiendo de la zona geográfica en la que se encuentren.

Puntos Sigre (medicamentos)

Estos puntos gestionan la recogida de los residuos de medicamentos a través de las farmacias. En ellos, los consumidores depositan los residuos de envases, y envases con restos de medicamentos, una vez consumidos.

Contenedores de pilas

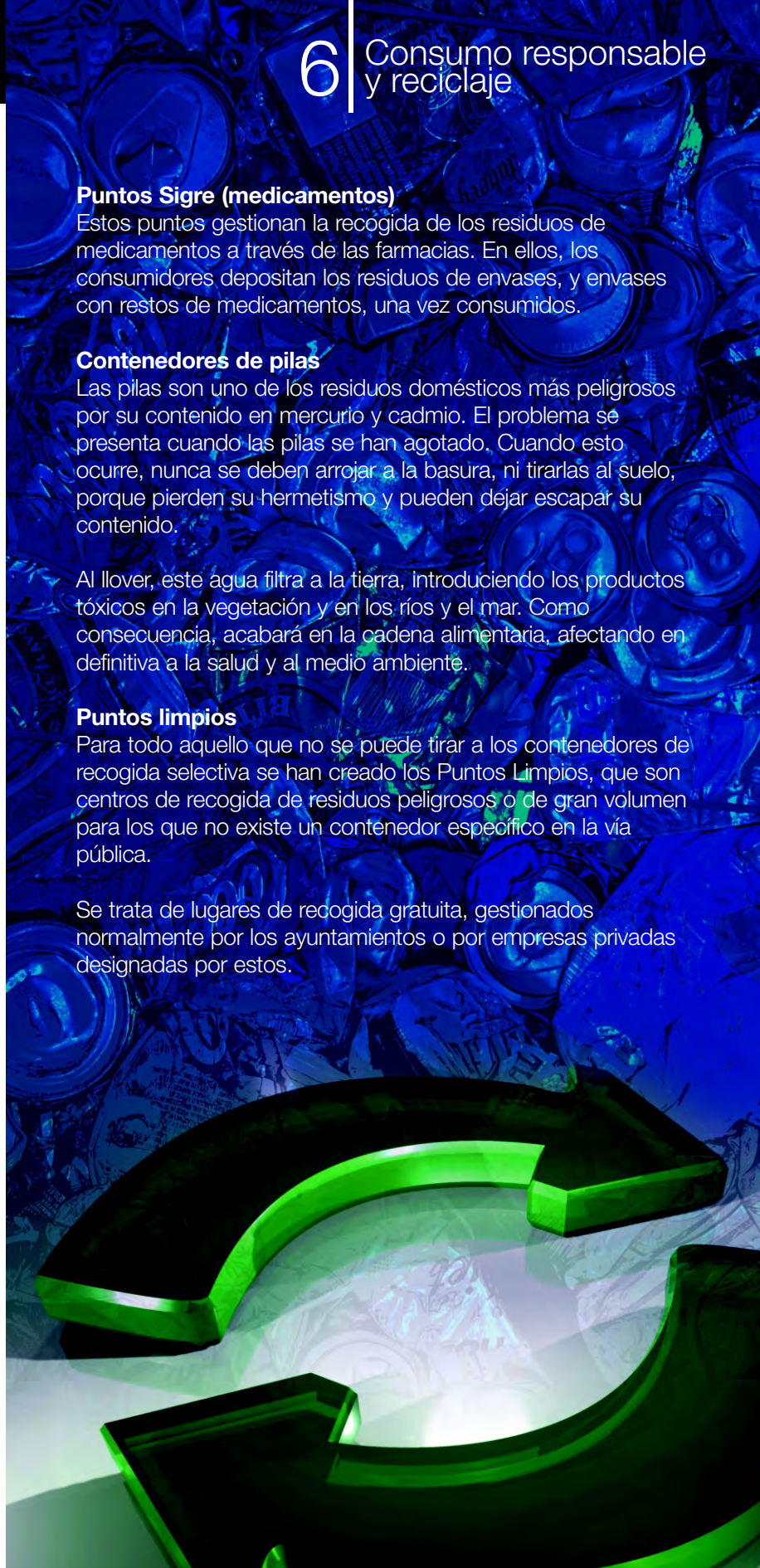
Las pilas son uno de los residuos domésticos más peligrosos por su contenido en mercurio y cadmio. El problema se presenta cuando las pilas se han agotado. Cuando esto ocurre, nunca se deben arrojar a la basura, ni tirarlas al suelo, porque pierden su hermetismo y pueden dejar escapar su contenido.

Al llover, este agua filtra a la tierra, introduciendo los productos tóxicos en la vegetación y en los ríos y el mar. Como consecuencia, acabará en la cadena alimentaria, afectando en definitiva a la salud y al medio ambiente.

Puntos limpios

Para todo aquello que no se puede tirar a los contenedores de recogida selectiva se han creado los Puntos Limpios, que son centros de recogida de residuos peligrosos o de gran volumen para los que no existe un contenedor específico en la vía pública.

Se trata de lugares de recogida gratuita, gestionados normalmente por los ayuntamientos o por empresas privadas designadas por estos.





FUNDACIÓN FACUA
para la cooperación internacional
y el consumo sostenible

Bécquer, 25A - 41002 Sevilla (España)

Teléfono: +34 954 902 365

Fax: +34 954 387 852

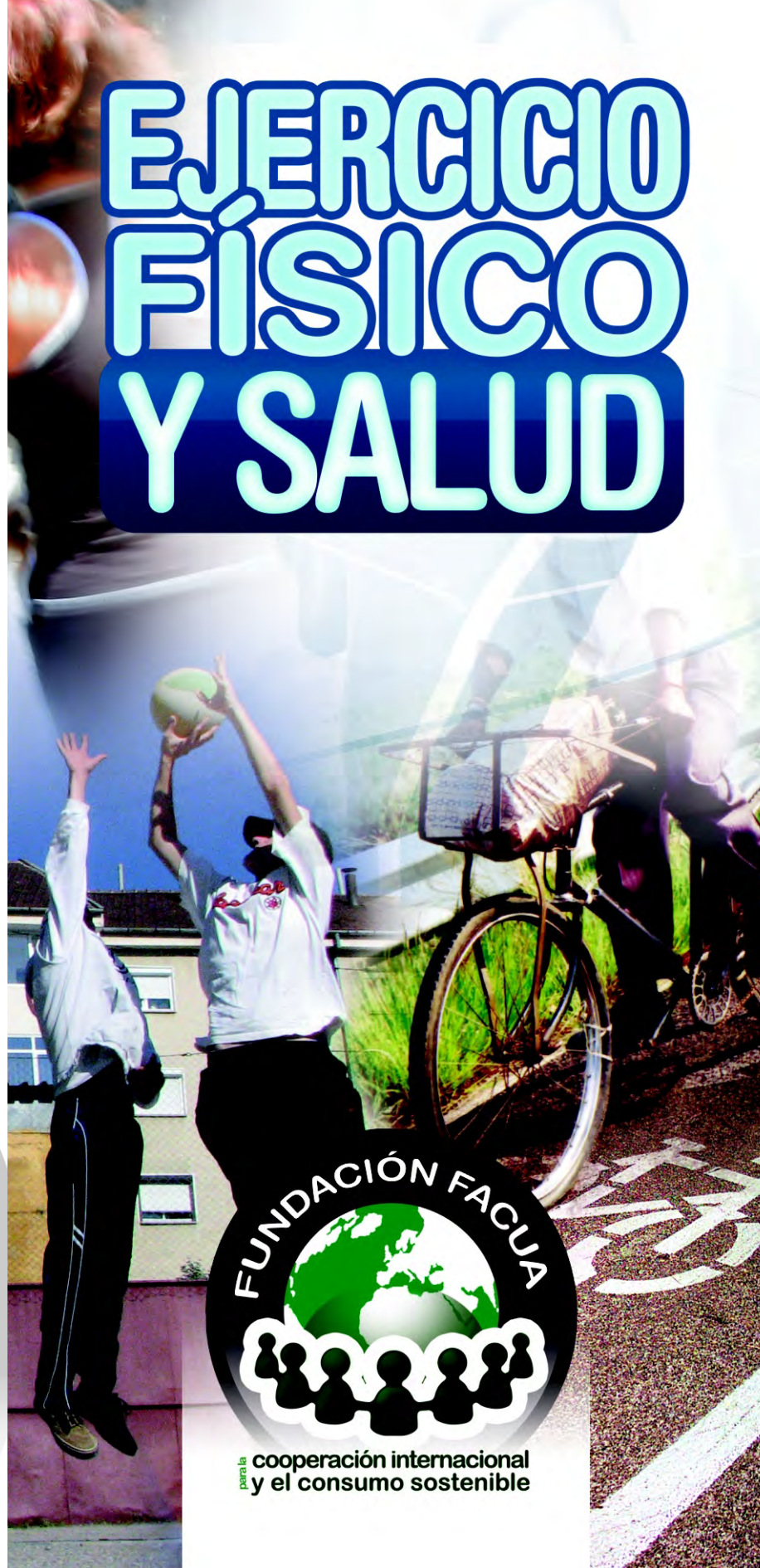
fundacion@facua.org

fundacion.facua.org

Publicación patrocinada por

Cajasol | Obra Social

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD



LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

La inactividad es un factor externo de riesgo en sí misma, pero tiene una influencia negativa directa sobre otros factores de riesgo como, por ejemplo, la obesidad, la hipertensión o el metabolismo del colesterol. El sedentarismo reduce las reservas del cuerpo, con los innumerables riesgos que conlleva para la salud y la capacidad física.

Así, la falta de fortaleza estática y dinámica, resistencia y movilidad aumentan los riesgos de accidentes y lesiones del sistema soporte y motor.

Es importante llevar una vida sana y saludable. Para ello es necesario combinar ejercicios rítmicos habituales de resistencia (correr, montar en bicicleta, caminar deprisa...) realizados durante, al menos, treinta minutos de tres a cinco días por semana, con un estilo de vida personal activo en relación con la salud. Esto incluye llevar una nutrición equilibrada cuantitativa y cualitativamente, moderar la ingesta de alcohol y no fumar.

Todo esto ayuda a lograr un beneficio adicional consistente en salud y capacidad física a largo plazo y una mayor calidad de vida.

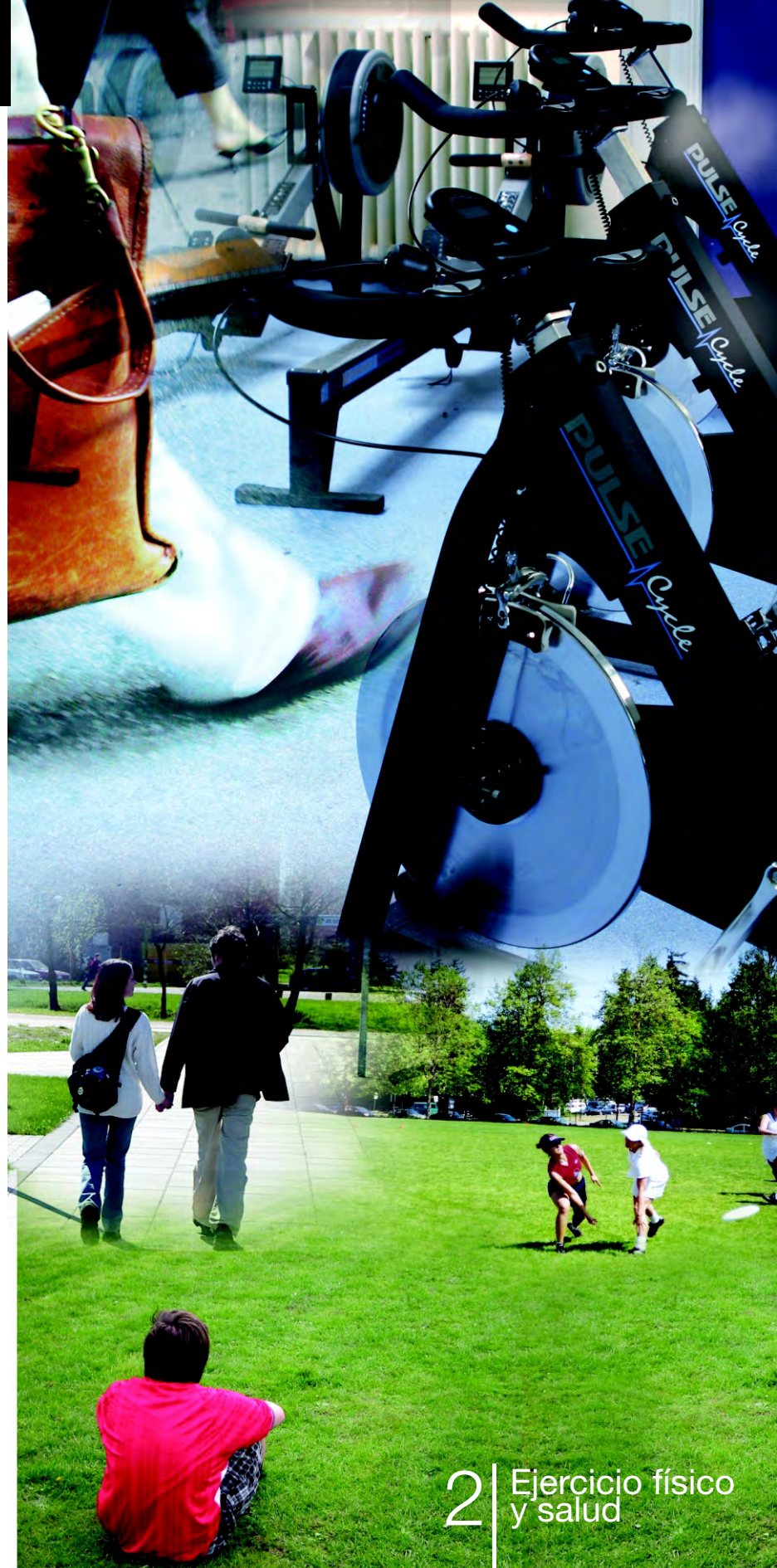
No obstante, lo importante es comenzar por moverse y, para ello, hay que abandonar costumbres cómodas, como utilizar el vehículo incluso para pequeños trayectos o no salir a pasear con la excusa de venir cansados del trabajo.

Actividad física

El cuerpo humano posee una gran capacidad de adaptación funcional y estructural al ejercicio físico enérgico. Sin embargo, en los últimos tiempos se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividad física en la vida diaria debido a los sistemas de automatización y mecanización del trabajo y al transporte motorizado.

Consecuencia de esta disminución del ejercicio ha sido el descenso de la forma física en la población del mundo industrializado, con el aumento simultáneo del predominio de enfermedades cardiovasculares como causa de muerte e incapacidad. El cambio a un estilo de vida sedentario puede ser perjudicial para el individuo y potencialmente costoso para la sociedad.

Los datos epidemiológicos indican claramente los efectos beneficiosos del ejercicio físico en la prevención de las arteriopatías coronarias y en la disminución de la mortalidad por



todas las causas cuando el ejercicio es una parte integrante de las actividades laborales y recreativas. Además, al mejorar el perfil de lípidos de la sangre, mantener la presión arterial dentro de límites seguros y controlar el peso corporal, el ejercicio físico puede modificar otros factores de riesgo; junto a ello, puede contribuir al control de la diabetes mellitus y al mantenimiento de la densidad ósea en el anciano.

Programa regular

El seguimiento de un programa regular de ejercicio aeróbico que movilice grandes grupos musculares puede lograr una potencialidad de los sistemas fisiológicos que mantienen esa actividad y una mejoría simultánea de la capacidad para realizar ese ejercicio, desembocando en la forma física.

Una persona en forma física tiene mayor capacidad para tolerar los desafíos físicos que plantea la vida diaria, mientras que la que no está en forma se verá obligada a interrumpir la actividad a causa de la fatiga.

Aunque la forma física y la buena salud no son sinónimas, se complementan; mientras que la buena salud significa ausencia de enfermedad, la forma física presupone energía suficiente para buscar las abundantes recompensas de la vida y no depender físicamente de otros.

La actividad física adecuada constituye un valioso componente de los regímenes terapéuticos para el control y tratamiento de cardiopatías coronarias, la hipertensión sistémica, la obesidad, los trastornos musculoesqueléticos, las enfermedades respiratorias y la depresión. La forma física puede aportar también una sensación de bienestar y autoestima.

Es recomendable para todas las personas que emprendan un programa regular de ejercicio



aeróbico basado en tres-cinco sesiones de ejercicio a la semana, cada una de una duración de treinta a sesenta minutos. La intensidad del ejercicio debe provocar una frecuencia cardiaca situada entre el 50% y el 80% del máximo para cada individuo.

La elección de la actividad dependerá de factores como el interés, el acceso a instalaciones, la edad y el estado físico. Es conveniente una revisión general realizada por un médico, especialmente en los adultos y personas que presentan factores de riesgo conocidos.

Salud

El ejercicio físico regular puede contribuir a mejorar la salud y permitir al sujeto una vida más productiva y agradable. El uso adecuado de la musculatura esquelética, origina, de forma compleja, una mejora adaptativa de todos los sistemas funcionales.

En caso de falta de actividad más prolongada o incluso crónica, que actualmente ocasiona en parte la morbilidad de la población, la capacidad de los órganos internos se ajusta a un nivel relativamente bajo. Tanto la epidemiología analítica y descriptiva como los estudios experimentales indican que las personas que prefieren un estilo de vida sedentario son más sensibles a determinadas enfermedades que las físicamente activas.

El aparato cardiovascular

La menor demanda de la función cardiaca como consecuencia del sedentarismo disminuye la calidad funcional del músculo cardiaco. La actividad motriz insuficiente mantiene permanente la perfusión del miocardio en el nivel de reposo. El resultado es un aporte inestable de oxígeno a las fibras miocárdicas (isquemia miocárdica) en situaciones de aumento de la demanda.

Un estado de adaptación cardiaca bajo relacionado con la inactividad aumenta la sensibilidad general del corazón. Es más, hay una correlación directa entre la frecuencia cardiaca en reposo y la incidencia de infarto de miocardio; la frecuencia cardiaca alta, muy característica de las personas sedentarias, va acompañada de una importante incidencia de infartos, y viceversa.

La aterosclerosis-degeneración grasa del aparato circulatorio es un hallazgo frecuente a medida que avanza la edad; no obstante, hay pruebas de que la inactividad física favorece su aparición y evolución. El bajo nivel de actividad física facilita también las manifestaciones de hipertensión.

La respiración

El enfisema obstructivo y la bronquitis crónica son frecuentes

entre las personas de edad. La inactividad física, con sus graves consecuencias sobre la musculatura ventilatoria (el diafragma y los músculos intercostales externos, principalmente) impide la potenciación del uso del aparato respiratorio. La falta de uso perjudica a la ventilación pulmonar en reposo y durante el ejercicio, favoreciendo el envejecimiento prematuro de este aparato.

Además, la capacidad pulmonar de difusión y el paso del oxígeno desde los alveolos a los capilares pulmonares no se optimizan. Un poco de ejercicio puede actuar como un excelente expectorante.

Metabolismo

Las altas concentraciones de LDL (lipoproteínas de baja densidad, lo que se conoce como colesterol) favorecen la aparición de cardiopatías coronarias y de arterosclerosis periféricas. La inactividad física se asocia con una alta concentración de esta fracción del colesterol sérico; así, el sedentarismo aumenta el riesgo de alteraciones degenerativas de las arterias.

La inactividad física ahorra energía pero su consumo es un arma excelente para combatir el exceso de masa corporal, la obesidad, y sus complicaciones para la salud y la capacidad física.

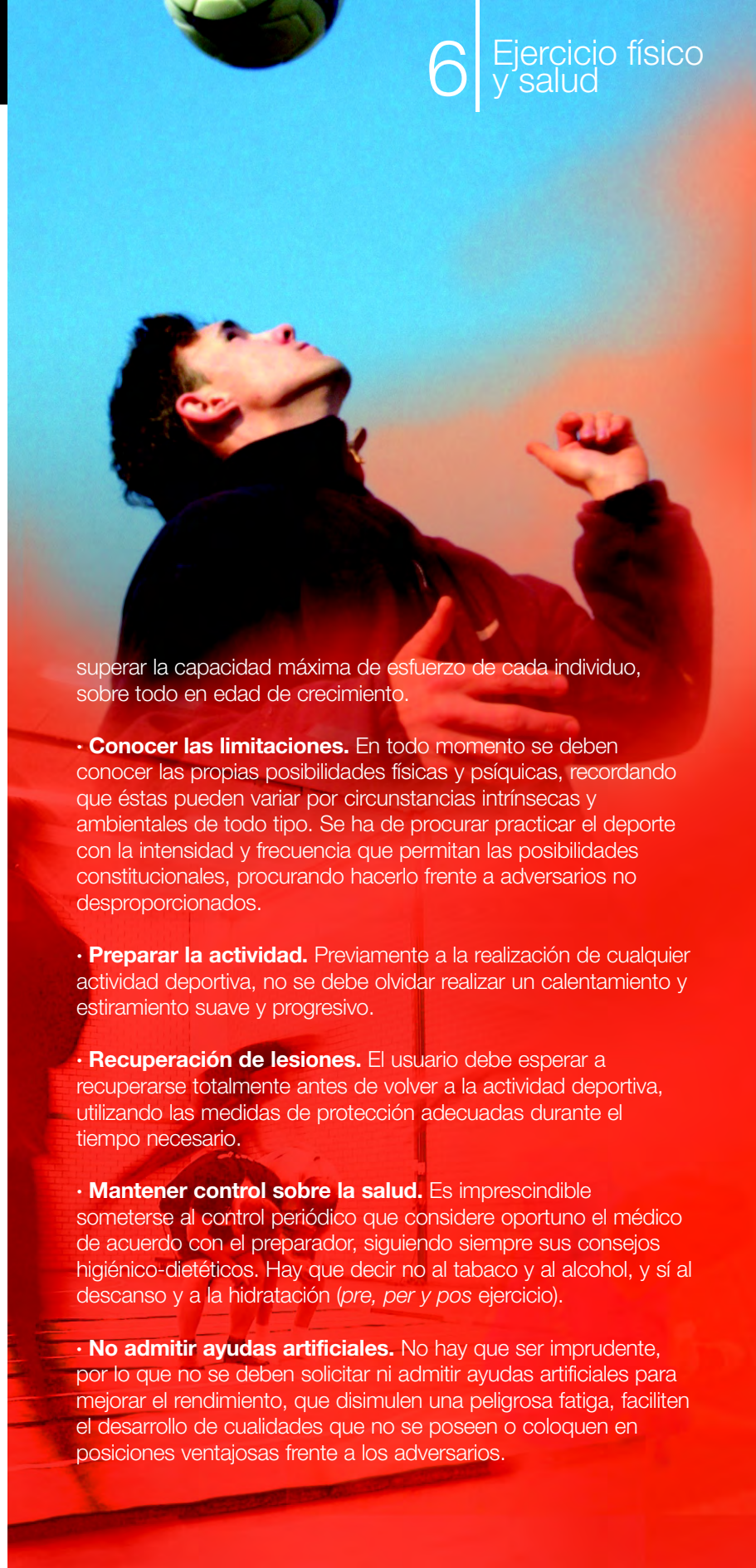
DECÁLOGO PARA LA PRÁCTICA DE DEPORTE SANO

Si además de realizar ejercicio de una forma habitual se opta por practicar algún deporte, se han de tener en cuenta unos consejos:

- **Conocerse a uno mismo.** Antes de iniciar la práctica deportiva es necesario someterse a un control médico de aptitud, más exhaustivo y específico en función de lo que se vaya a exigir al organismo.
- **Escoger el deporte.** Tras un periodo de acondicionamiento general y a la edad oportuna, el usuario ha de escoger el deporte que más se adapte a sus condiciones físicas y psíquicas, y siempre de acuerdo con su preparador y su médico.
- **Conocer el deporte.** Conocer y aprender la técnica y reglamento del deporte elegido evitará lesiones agudas y sobrecargas.
- **Utilizar el material idóneo.** Hay que practicar la actividad con el mejor material deportivo, el vestuario más adecuado, las protecciones reglamentarias, en el terreno idóneo y en las condiciones ambientales correctas.
- **Conservar la forma.** El usuario debe realizar la actividad adecuada que le indique su preparador teniendo en cuenta su edad, sexo y posibilidades físicas y psíquicas. Jamás hay que

superar la capacidad máxima de esfuerzo de cada individuo, sobre todo en edad de crecimiento.

- **Conocer las limitaciones.** En todo momento se deben conocer las propias posibilidades físicas y psíquicas, recordando que éstas pueden variar por circunstancias intrínsecas y ambientales de todo tipo. Se ha de procurar practicar el deporte con la intensidad y frecuencia que permitan las posibilidades constitucionales, procurando hacerlo frente a adversarios no desproporcionados.
- **Preparar la actividad.** Previamente a la realización de cualquier actividad deportiva, no se debe olvidar realizar un calentamiento y estiramiento suave y progresivo.
- **Recuperación de lesiones.** El usuario debe esperar a recuperarse totalmente antes de volver a la actividad deportiva, utilizando las medidas de protección adecuadas durante el tiempo necesario.
- **Mantener control sobre la salud.** Es imprescindible someterse al control periódico que considere oportuno el médico de acuerdo con el preparador, siguiendo siempre sus consejos higiénico-dietéticos. Hay que decir no al tabaco y al alcohol, y sí al descanso y a la hidratación (*pre, per y pos* ejercicio).
- **No admitir ayudas artificiales.** No hay que ser imprudente, por lo que no se deben solicitar ni admitir ayudas artificiales para mejorar el rendimiento, que disimulen una peligrosa fatiga, faciliten el desarrollo de cualidades que no se poseen o coloquen en posiciones ventajosas frente a los adversarios.





FUNDACIÓN FACUA
para la cooperación internacional
y el consumo sostenible

Bécquer, 25A - 41002 Sevilla (España)

Teléfono: +34 954 902 365

Fax: +34 954 387 852

fundacion@facua.org

fundacion.facua.org

Publicación patrocinada por

Cajasol | Obra Social

USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS



MEDICACIÓN RESPONSABLE

La recomendación de un familiar o amigo es en muchas ocasiones algo suficiente para que un alto porcentaje de ciudadanos acuda a la farmacia a comprar un medicamento sin receta médica alguna. Esta práctica, conocida como automedicación, consiste en el uso de medicamentos por iniciativa propia sin la intervención del médico. A pesar de tratarse de una acción desaconsejada por los riesgos que acarrea para la salud, al menos uno de cada cinco españoles reconoce que se automedica. La falta de información suele ser la causa de que este fenómeno se haya extendido por prácticamente todos los países.

¿Qué es un medicamento?

Un medicamento es toda aquella sustancia o preparado con propiedades curativas, preventivas o paliativas, elaborado para ser suministrado a seres humanos o a animales con el fin de ayudar al organismo a recuperarse de los desequilibrios producidos por las enfermedades.

El componente principal de un medicamento es el denominado fármaco, sustancia o principio activo, que puede ser conocido hasta por tres nombres diferentes: su nombre químico, la Denominación Común Internacional (DCI) o Denominación Oficial Española, y su marca comercial.

En el caso de los medicamentos genéricos, es el producto el que adquiere el nombre de la sustancia medicinal que lo compone. Éste se lanza al mercado una vez que la patente del medicamento original ha caducado y ha sido autorizado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

¿En qué formas se comercializan?

Los preparados farmacéuticos se clasifican en sólidos, semisólidos y líquidos. Éstos pueden aplicarse sobre la piel o mucosas (uso externo) o introducirse en el organismo (uso interno), lo cual a su vez puede hacerse por ingestión (vía oral), o por inyección subcutánea, intramuscular o intravenosa (vía parenteral).

- Preparados sólidos, como polvos, papelillos, sobres, granulados, cápsulas, sellos, comprimidos (tabletas), pastillas, píldoras, supositorios o candelillas.
- Preparados semisólidos en pomadas, pastas, cremas, y emplastos.
- Preparados líquidos elaborados en soluciones,

suspensiones, emulsiones, jarabes, elixires, lociones, linimentos, inyecciones o inyectables.

¿De qué forma se aplican?

Son cuatro las vías por las que puede administrarse un medicamento:

- Por vía digestiva, con la cual el preparado se introduce en el organismo a través del tubo digestivo. La forma más antigua y cómoda la supone la administración oral, ya sea por absorción en la misma boca o por medio de su paso por el intestino. Cuando el medicamento desprende un sabor desagradable o puede ser alterado por el tracto digestivo, puede ser conveniente el uso de medicamentos suministrables por vía rectal.
- La administración parenteral es el método más rápido para aplicar un medicamento y consiste en la inyección a través de la piel. Ésta puede ser intradérmica (entre epidermis y dermis), subcutánea, intramuscular o intravenosa. La inyección por vía sanguínea debe realizarse siempre por personas especializadas, debido al posible riesgo de accidente derivado de una administración incorrecta.
- La administración tópica supone la aplicación del medicamento sobre la piel, los ojos, la nariz o los genitales con la intención de ejercer casi siempre una acción local.
- La administración por inhalación sirve para aplicar anestésicos generales, aerosoles para tratar el asma o fluidificantes de las secreciones bronquiales, entre otros.



¿Qué debe incluir el envase?

Además del producto en sí, el embalaje, la etiqueta y el prospecto han de contener información para la identificación y correcta manipulación, dosificación y administración del medicamento, además de sus preceptos de seguridad y caducidad.

Esta información va destinada tanto al usuario, como al médico que lo receta y al farmacéutico que lo dispensa. Por ello, en ocasiones se emplea una terminología difícil de comprender por los pacientes o sus familiares. En este caso, siempre se han de pedir aclaraciones al personal cualificado.

Según la normativa vigente, en el prospecto de los productos farmacológicos se han de indicar, cuanto menos, las siguientes características:

- Identificación del medicamento seguida de la dosificación y de la forma farmacéutica y, en algunos casos, los destinatarios del producto. Cuando la fórmula no contenga más que un único principio activo y su nombre sea una marca, se incluirá alguna de las denominaciones oficiales. Además, deberá aparecer en el envase el grupo farmacoterapéutico al que pertenece o el tipo de actividad que ejerce en términos fácilmente comprensibles para el consumidor.



- Indicaciones terapéuticas e informaciones previas a su toma, tales como contraindicaciones, precauciones de uso, interacciones con otras sustancias (alcohol, tabaco, alimentos), advertencias especiales, etc.
- Instrucciones. Dosificación, forma y vía de administración, preparación, frecuencia de administración, duración del tratamiento, medidas que deban tomarse en caso de sobredosis o la falta de tomas, riesgo de síndrome de abstinencia, descripción de los posibles efectos adversos que puedan observarse durante el uso normal del medicamento, precauciones especiales de conservación, etc.
- Su composición debe indicarse de manera cualitativa (en principios activos y excipientes) y cuantitativa, según las denominaciones estándar.
- La forma farmacéutica indicada en peso, volumen, o unidades de administración.
- Datos del titular de la autorización de comercialización, o en su lugar, el del representante local o el del responsable de la fabricación, si difiere del titular.
- Fecha de la última revisión del prospecto.

¿Qué significan las siglas?

EFP: Medicamento publicitario.

H: De uso hospitalario.

DH: Diagnóstico hospitalario o bajo la prescripción de especialistas.

ECM: Medicamento de especial control médico.

TLD: Dispensación renovable.

MTP: Medicamentos tradicionales a base de plantas.

Los riesgos de la automedicación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre las consecuencias detectadas por esta mala utilización se encuentran las siguientes:

- Resistencia a los antimicrobianos derivada del uso excesivo de antibióticos, que aumenta la fortaleza de los agentes infecciosos y reduce el número de medicamentos eficaces para combatir estas enfermedades.
- Reacciones adversas a los medicamentos, ya sea por su uso erróneo o por reacciones alérgicas. Una mala utilización puede acarrear enfermedades, sufrimiento e incluso la muerte.
- Desperdicio de recursos. Entre el 10 y el 40% del presupuesto sanitario nacional de los países desarrollados se destina a la compra o subvención de medicinas. Si éstas no se prescriben y usan adecuadamente, se tiran por la borda miles de millones de euros de fondos públicos.

- Pérdida de confianza del paciente provocada por el uso excesivo de medicamentos escasos. Esta práctica contribuye a menudo al agotamiento de existencias y al aumento de los precios de las medicinas hasta niveles inasequibles. Además, unos malos resultados sanitarios producidos por su uso inadecuado pueden mermar la confianza del consumidor.

LA AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE

Cuando se trata de medicamentos de libre acceso, la OMS considera la automedicación responsable una fórmula válida de atención a la salud en las sociedades desarrolladas, sin dejar nunca de lado el estratégico papel del médico.

La automedicación responsable se define como el uso de medicamentos autorizados y etiquetados para su venta sin receta médica con el objetivo de paliar aquellos padecimientos reconocibles y tratables por quienes los sufren, sin que para ello sea necesario recurrir, en primera instancia, a un médico. Entre estos síntomas y problemas de salud autorreconocibles se encuentran algunos como la acidez y el malestar estomacal, la diarrea posterior a una abundante comida, dolores de cabeza, fiebre, irritaciones oculares, tos, infecciones leves de la piel, constipación, gripe, o pie de atleta, entre muchos otros.

Para la OMS, la combinación de la formación y supervisión de los farmacéuticos, la educación de los consumidores y el suministro de medicinas en cantidades suficientes puede ser eficaz para mejorar su uso racional. De forma separada, sin embargo, todas estas intervenciones tienen un impacto reducido.

Por este motivo, es necesario formar a la ciudadanía en el uso de los fármacos para así fomentar su participación en todo lo relacionado con la salud, pero también como un método para reducir las visitas a los centros de asistencia sanitaria y economizar el gasto de la sanidad pública.

