

## Importancia del consejo farmacéutico en la atención del anciano

**Graciela Azucena Luraschi.**

**Farmacéutica, MP 9535; docente de Universidad Maimonides y Kennedy, Integrante del Colegio Oficial de Farmacéuticos y Bioquímicos de la Capital Federal Buenos Aires. Argentina**

Entre le 2000 y 2050 la población mundial mayor de 60 años aumentará en tres veces pasando de 600 millones a 2000 millones. Sobre todo en países desarrollados. Este cambio demográfico repercutirá en la salud pública. La buena salud es esencial para que los ancianos mantengan la independencia, participen de la vida familiar y de la comunidad.

La promoción y prevención de las enfermedades a lo largo de toda la vida evitará la aparición de enfermedades no trasmisibles y crónicas como cardiopatías, ACV y cáncer.

Los servicios de atención primaria deben proporcionar una atención accesible, integrada y regular a las personas mayores con trastornos. Las enfermedades crónicas requieren seguimiento para reducir incapacidades y agravamientos de ellas que provocan efectos negativos sobre la calidad de vida. Es importante que los mayores estén sanos por su utilidad en el trabajo voluntario, la transmisión de experiencia y conocimiento.

El envejecimiento es un proceso natural del ser humano que no podemos impedirlo. Podemos retrasarlo y alcanzar los 65 años con la mejor calidad de salud. Lograr el objetivo no solo pasa por mejor bienestar sino por menor gasto. Los recursos siempre escasos aun en los países más ricos no son suficientes.

La vejez saludable se construye desde la niñez, por eso es tan importante las acciones preventivas desde los primeros años de vida. Son pilares para una ancianidad con calidad: la buena alimentación, la actividad física adecuada y la salud bucal y todas las campañas preventivas que eviten daños futuros en el organismo. La situación no sólo esta planteada en llegar a viejo sino en hacerlo de al mejor manera posible para el propio beneficio del anciano y del Estado en cuanto a mejor distribución de recursos.

Recordemos que ya desde Alma Ata en 1978 hablamos de atención primaria de la salud y que los países menos desarrollados recién ahora están levantando esas banderas y entendiendo que esta es al base de una buena salud poblacional. También comenzamos a descubrir que a mayor salud mejor producción y mejor riqueza fue el concepto que permitió a los países diezmados por la guerra crecer y transformarse en potencia Entonces porque no basar al formación de nuestros estudiantes de cualquiera de las carreras de salud en el cuidado del paciente, sobretodo los farmacéuticos cuyo objeto de enseñanza y de vida fue siempre el medicamento OMS pide que modifique su enfoque y lo centre en el paciente.

¿Cuáles son los consejos farmacéuticos que podemos ofrecer para retrasar algunos procesos?

1. **Salud Bucal** Es necesaria no solo para una buena alimentación una dentadura sana sino que existe una interrelación entre salud bucal y salud general porque compromete la masticación y la alimentación afectando el nivel nutricional. Además ciertos medicamentos aumenta el riesgo de daños dentales (en al incontinencia urinaria por ejemplo la oxibutinina). Es importante una adecuada higiene y una concurrencia frecuente al odontólogo. Este es

un consejo importante porque muchas infecciones pueden llegar al interior del organismo a través de la boca.

2. **Prevención y promoción de la salud en las escuelas.** Educación vial, sexual y alimentaria evitan muertes prematuras, embarazos no deseados o a repetición que gestan niños con menor salud y una educación adecuada en la ingesta de alimentos sanos, sin falsas imágenes publicitarias que llevan a situaciones de enfermedades relacionadas con la alimentación Bulimia, Anorexia y Obesidad así como la actividad físicas.

Campañas antitabaco, contra la violencia, contra el abuso de drogas y alcohol, sobre dietas e higiene adecuada, contra la vida sedentaria y educación sexual para la procreación responsable conducen a evitar envejecimientos prematuros.

3. **Actividad física** en todas las edades es saludable, en los ancianos los beneficios son variados aumenta el equilibrio, la fuerza, la coordinación, flexibilidad y la resistencia. Además mejora la salud mental, el control motor y las funciones cognitivas. Le da también la posibilidad de tener amigos y tener vida social. Los beneficios se ven aunque se comience tarde en la vida. Permite manejar algunas enfermedades como Alzheimer y da confianza y seguridad para fortalecer su salud psíquica. Los ancianos pueden caminar, nadar, trekking, bailar y andar en bicicleta. Posponer los problemas circulatorios relacionados con la edad es un desafío de salud pública.

Los pacientes con osteoporosis deben realizar actividad física adecuada. Trabajos suaves sobre articulaciones sin forzar la elasticidad ni exigir fuerzas ni movimientos bruscos (saltos, patadas).

En Argentina hoy se intenta presentar una norma que garantice la calidad de los gimnasios para aquellos que tomen como terapia ala actividad física. Los profesores de educación física, los farmacéuticos, los usuarios, los médicos estamos trabajando en al generación de una norma IRAM de calidad que exija presencia de profesionales en educaron física proporcional al numero de concurrentes, controles de los aparatos, presentación de estudios de salud y certificados médicos que indiquen que tipo de actividad pueden realiza. No todos podemos realizar la misma actividad y si no es la adecuada puede perjudicar más que el beneficio que genera.

4. **Nutrición adecuada.** Las mujeres tiene una vida más longeva que los hombres. La incidencia de la malnutrición en que se las mujeres provoca osteoporosis y las fracturas que es la mayor causa de enfermedad, invalidez y muerte y excesivo gasto sanitario. El 80% de las mujeres sufren fracturas y el 30% es debido a osteoporosis según datos OMS en contraste con el 13% de los hombres. El riesgo aumenta en la menopausia. La prevención es posible con terapia hormonal. El estilo de vida y la osteoporosis están asociados y es la primera prevención. La adecuada ingesta de calcio, la actividad física especialmente en al adolescencia y la adultez joven. Las jóvenes que utilizan corticoides o antiasmáticos deben aumentar la ingesta de calcio porque esta terapia es altamente descalcificante. Además existen trabajos que demuestran que mujeres de 70 años con predisposición genética de fracturas solo necesitan aportes de fijadores de calcio porque no disminuye el riesgo con la adición de carbonato de calcio por encima del ingerido en la dieta. La nutrición adecuada no está definida porque el metabolismo basal y la absorción de nutrientes declinan con la edad. OMS se encuentra preparando una guía de nutrientes necesarios.

La malnutrición en ancianos es el resultado de factores dietarios que vienen desde la infancia. La dieta grasa esta asociada al cáncer de colon, páncreas y próstata, riesgo aterogenico que actúan sobre al presión arterial, lípidos en sangre e intolerancia a la glucosa se ven afectado por los alimentos y actúan sobre enfermedades coronarias.

Estas primeras pautas son un cambio importante en al función del profesional farmacéutico y de la salud en general. El farmacéutico debería demostrar cual seria el ahorro que la salud publica obtendría por estas acciones para que el Estado y /o las empresas privadas abonen por este servicio. En Argentina en el 2005 había asomado una resolución que permitía fijar contratos por Atención Farmacéutica pero lamentablemente los Lobbys fueron más fuertes y sólo quedó en pie una parte de ese deseo, al posibilidad de prolongar por parte del farmacéutico al validez de la receta por 120 días luego de los primeros 30 de prescripción sin ningún pago y con muchos riesgo si el control sobre el paciente no se hace en forma gratuita.

Es hora que empecemos a pensar que los ancianos necesitan más que años de vida, los necesitan de calidad. Este es un primer paso que intentare en sucesivas charlas desenvolver para que la farmacia sea también un centro de atención primaria de la población que más concurre a ella, los gerontes. Es un problema de todos porque en algún momento estaremos allí con toda seguridad. En próximas entregas hablaremos de antioxidantes y otros medicamentos importantes para la salud del anciano.