

ACTIVIDAD COMUNITARIA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN OFICINA DE FARMACIA. Libreta "JAN GANORAZ"

I. Gabilondo Zelaia. L. Hormaetxea Zelaia. Farmacia Gabilondo, Bermeo (Bizkaia)

+ OBJETIVOS

- Realizar una actividad comunitaria para promover hábitos de alimentación saludable desde la oficina de farmacia.
- Objetivos específicos:
 - Ampliar el conocimiento sobre alimentación saludable
 - Elaborar un recetario con recetas saludables de uso comunitario
 - Animar a cocinar; primer requisito para una dieta saludable
 - Intercambiar conocimiento sobre técnicas de cocina saludable
 - Fomentar el ejercicio físico
 - Ayudar a vencer la resistencia al cambio de hábitos poco saludables y a la consecución de los propósitos dietéticos personales.
 - Dotar de valor comunitario al recetario de recetas saludables de la farmacia.

+ MATERIAL Y METODOS

- Concurso veraniego de recetas saludables (Farmachef)
- Planes de acción específicos y personalizados sobre alimentación y ejercicio
- Trabajar la motivación y el compromiso por el cambio
- Encuesta de satisfacción/sugerencias/opiniones
- Escucha activa y reuniones de equipo
- Colaboración con otros agentes de la comunidad



+ RESULTADOS

9 platos cumplieron con los criterios para la participación del concurso Farmachef. Los participantes (35-63 años) eran de nuestro municipio, salvo una participante de Madrid. A finales de año se editó la libreta "Jan Ganoraz, Bizi Fundamentuz" en euskera y castellano como una libreta de ayuda de uso individual y práctica. La libreta incluye recomendaciones generales para una alimentación saludable, las recomendaciones sobre actividad física del Sistema Vasco de Salud (*Aktibili*), un apartado donde marcar los objetivos y diseñar el plan de acción así como un apartado para las anotaciones individuales. El libro Jan Ganoraz, también recoge las 9 recetas del concurso con información nutricional adicional.

Encuestas de satisfacción y sugerencias (n=27)

Conocimiento sobre el proyecto	92,6% si; 7,41% no
Utilidad	96,30% si; 3,70% no
Novedad	85,20% mucha; 14,80% bastante
Valor añadido	92,6% si; 7,40%no
Futuras participaciones	81,5% si; 7,40% no; 11,10% ns
animarías a otras personas a participar	88,88% si; 11,11% no
Sugerencias recibidas	"Pasarnos las recetas", "Charlas grupales", "Quedadas para hacer deporte", "Trabajar más la motivación".

+ CONCLUSIONES

- La obesidad y sobrepeso cada vez son más prevalentes en la sociedad y constituyen un problema más que serio.
- Para hacer frente a la obesidad y sobrepeso es necesario la intervención de muchos agentes.
- A nivel individual la pérdida de peso y su mantenimiento implica un proceso de cambio en hábitos inadecuados, para lo cual puede ser necesaria la motivación, apoyo y asesoramiento profesional.
- La libreta "Jan Ganoraz, bizi fundamentuz" es una libreta práctica, que sirve de ayuda para cambiar los hábitos poco saludables en la alimentación y la práctica de ejercicio físico.
- Es necesario realizar actividades comunitarias educativas para una alimentación saludable involucrando a los usuarios para que lo sientan como propio y ayude n en la consecución de objetivos.
- La farmacia comunitaria puede desempeñar un papel importante en la educación sanitaria entorno a la alimentación y práctica de ejercicio físico.

