

# Francisco Casamayor

# Un farmacéutico turolense

Pilar Sarto Fraj  
Fotografía Rosa Pérez



Los días 22 y 23 de febrero de 2017, en las IV Jornadas Nacionales de Alimentación, celebradas en Zaragoza, con participación de 400 farmacéuticos de toda España, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos reconoció la “trayectoria en educación nutricional desde la farmacia comunitaria” del farmacéutico andorrano Francisco Casamayor Sebastián, vocal de Alimentación y Nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Teruel durante ocho años, hasta 2016.

Agradeció el reconocimiento haciéndolo extensivo a todos los profesionales de la provincia que desde sus farmacias comunitarias colaboran en las campañas informativas: “Es un privilegio que me reconozcan a mí, un farmacéutico comunitario, de a pie, a nivel de toda España por coordinar y participar en programas de información a la población sobre cómo llevar una nutrición correcta”.

Así que nos hemos venido a la farmacia en la que está desde hace diez años (antes estuvo 15 en la de Castelserás) con un montón de preguntas...

**Cuando se es farmacéutico en un pueblo como Castelserás o Andorra, imaginamos que conoces a tus pacientes y que das el salto de ser un mero dispensador de medicamentos a poder asesorar en temas de alimentación y nutrición. ¿Cómo se vive desde dentro?**

La dispensación de medicamentos es una labor muy importante.

Un paciente cuando sale de la farmacia con el medicamento que el médico le ha prescrito debe conocerlo, saber para qué se lo han recetado, cómo y cuándo se lo tiene que administrar. En mi farmacia la dispensación está protocolizada administrativamente y asistencialmente.

Mientras estudiaba Farmacia, en el Departamento de Química Analítica, ya empecé a trabajar con alimentos. Hay que diferenciar entre alimentación (trata de los alimentos antes de ser ingeridos) y nutrición (cómo se comportan los alimentos una vez ingeridos) y en ambos temas he trabajado. La carrera de Farmacia y el grado en Nutrición nos prepara para ello, es una formación académica en la que se interrelaciona la química y la vida. Y de eso va la nutrición, cómo los alimentos que ingerimos pasan a ser parte de nuestro organismo. Somos lo que comemos.

Aunque al acabar la carrera encaminé mi vida laboral hacia la farmacia comunitaria en Castelserás, no descuidé los temas que me gustaban: análisis de alimentos, asesoramiento en seguridad alimentaria, formación de manipuladores de alimentos, sistemas de autocontrol para empresas agroalimentarias del entorno (almendra, aceite). Formé parte del Panel Internacional de Cata de Aceite de Oliva de Aragón en Alcañiz.

Posteriormente, cuando vine a trabajar a Andorra me impliqué más en nutrición, como poseo el grado en Nutrición Humana y Dietética atendemos a los pacientes en el servicio de nutrición de la farmacia.

**Sabemos que participas en trabajos comunitarios, como encuestas poblacionales, consejos nutricionales y elaboración de dietas específicas, además de campañas informativas sobre obesidad o carencias nutricionales en la tercera edad, por ejemplo, y que has diseñado programas de autocontrol para empresas de alimentación o para deportistas. ¿Todo eso lo haces por tu cuenta, en coordinación con otros farmacéuticos, con médicos del centro de salud...?**

Tengo la suerte de tener un equipo de personas muy valioso en la farmacia trabajando conmigo. Procuero incentivar su formación y profesionalidad y con su ayuda puedo abarcar tareas más allá de mi farmacia comunitaria.

He participado con distintas responsabilidades junto a mis colegas farmacéuticos en las campañas de educación nutricional a la población promovidas por la Vocalía Nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Desde mi punto de vista, sería deseable una mayor coordinación en materia nutricional con los centros de salud. Es una labor pendiente de la administración sanitaria avanzar en este sentido, hay mucho trabajo por hacer y todos somos necesarios.

**Participas en las campañas de la Fundación Más Nutridos y del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar). Lo importante es llevar una alimentación sana, pero lo fácil es comprar comida prefabricada o tirar de alimentos congelados y hay mucha influencia de la publicidad en la alimentación: suplementos vitamínicos o productos dietéticos como alternativa a la comida sana, en una especie de halo de cientifismo... Explícanos cómo lo ves.**

El estudio PREDIMED demostró científicamente el camino a seguir de una forma contundente: dieta mediterránea -frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, pescados-, buena hidratación, productos autóctonos, de temporada, acompañados de familiares y amigos, sin prisas... Una dieta equilibrada, variada, moderada y personalizada.

Los congelados de calidad son alimentos adecuados. Los precocinados, como todo alimento con su registro sanitario, son aptos para su consumo y dependerá de otras circunstancias el que sean más o menos saludables. Los suplementos vitamínicos solo son necesarios si hay carencias nutricionales.

Como comentario, se observa que en nutrición hay modas. Por ejemplo, si hablamos de superalimentos, el garbanzo lo es, pero "no vende", venden más los alimentos exóticos, no las legumbres. Sin embargo, las legumbres son fuente de energía, de proteína, de vitaminas y minerales, apenas tienen grasas saturadas y son económicas. Son "súper".

**La obesidad, una enfermedad cada vez más frecuente en nuestro primer mundo, es a la par un próspero negocio y también a veces los nutricionistas venden productos dietéticos o dietas milagro... ¿Dónde está el límite de la ética?**

La obesidad es ya epidemia en el mundo desarrollado.

Los productos dietéticos pueden ayudar a tratar esta patología, pero no hay que confundir productos dietéticos con productos milagro nocivos para la salud. De los "productos milagro", hay una vigilancia constante por parte de los colegios de farmacéuticos y en cuanto se detectan son retirados del mercado. No hay productos milagro en las farmacias, el peligro está en internet.

Desde mi punto de vista, y así lo trasladamos a nuestra labor

profesional en el servicio de nutrición de nuestra farmacia, es más adecuado intervenir en sobrepeso y obesidad con educación nutricional que con productos dietéticos. También es más laborioso, pues hay que realizar una labor de enseñanza y seguimiento nutricional, pero los resultados a largo plazo son mejores. Decía Hipócrates: "Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina".

**Hablemos de los efectos adversos medicamentosos, que son cada vez más frecuentes y graves. La polimedicación aumenta la posibilidad de interacciones y, por tanto, la morbimortalidad de los usuarios. Desde la oficina de farmacia y como un agente de salud más y muy importante por el conocimiento de la población y la cercanía ¿crees que se podría abordar el problema y de qué manera, para que estas interacciones y efectos adversos se puedan detectar precozmente y, por lo tanto, disminuir su frecuencia y gravedad?**

No estoy de acuerdo en la primera premisa. Todo el mundo debe conocer que, aunque salga un medicamento al mercado, se sigue evaluando (farmacovigilancia) y, si los beneficios en salud que aporta no son mayores que los posibles efectos adversos del medicamento, se retira instantáneamente. Esta labor de farmacovigilancia se realiza también en la farmacia comunitaria.

Debo añadir que últimamente el seguimiento de la medicación del paciente es más complicado pues se han incrementado, en muchos casos sin una justificación sanitaria, los medicamentos que se dispensan en los hospitales, lo que, además del trastorno que supone para un paciente enfermo desplazarse por una provincia tan extensa, dificulta la labor del farmacéutico comunitario en la identificación de los posibles problemas relacionados con los medicamentos. Como bien indicas en tu pregunta, los farmacéuticos conocemos a la población y somos los profesionales sanitarios más accesibles.

La evolución actual de la sociedad nos lleva a un envejecimiento de la población y a una cronicidad de las patologías. Desde las sociedades científicas farmacéuticas y los colegios farmacéuticos se está trabajando para atender con servicios profesionales farmacéuticos las nuevas demandas sanitarias que se presentan. Soluciones como: seguimiento farmacoterapéutico, revisión de la medicación, conciliación, revisión de botiquines, sistemas personalizados de dosificación, etc. son presentadas a pacientes, profesionales sanitarios y administración sanitaria.

Los ciudadanos deben conocer que nuestra profesión evoluciona con la sociedad a la que atiende y está preparada para los nuevos retos en salud que se presentan.

**Si se afirma que la homeopatía no tiene bases científicas... ¿Cómo es que se sigue dispensando junto a medicamentos de probada eficacia?**

Porque se sigue prescribiendo por algunos médicos y porque a día de hoy tiene estatus de medicamento en la ley. Se realiza una dispensación informada al paciente sobre el homeopático que solicita. En cualquier caso, el paciente decide.

**Para terminar, y como curiosidad, eres experto catador de aceites de oliva... ¿Qué aceite consumes?**

Sin duda, aceite de oliva virgen extra denominación de origen Bajo Aragón. Es garantía de procedencia Bajo Aragón, gran calidad y ausencia de defectos, y garantizado por el Consejo Regulador y el Panel de Cata de Aragón.