



**Fundació de les Ciències
Farmacèutiques de les Illes Balears**

ANEXO 7

EDUCACIÓN SANITARIA EN EL USO RACIONAL DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Palma de Mallorca, Octubre 2005

**PROYECTO DE EDUCACIÓN SANITARIA PRESENTADO
POR LA “FUNDACIÓ DE LES CIÈNCIES
FARMACÈUTIQUES DE LES ILLES BALEARS” A LA
FUNDACIÓN “SA NOSTRA” PARA SU APROBACIÓN Y
POSTERIOR DESARROLLO EN LOS CENTROS DE
POBLACIÓN DE TERCERA EDAD DURANTE EL AÑO
2006-2007.**

Dirección:

Isabel Llompart Alabern
Teresa Bonnin Sánchez
Fundació de les Ciencies Farmacèutiques de les Illes Balears.

Coordinación:

Jose Luis Calderón Perezagua

ÍNDICE:

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA**
- 3. PROGRAMA**
- 4. METODOLOGÍA**
- 5. EVALUACIÓN**

1. INTRODUCCIÓN

Cada día es mayor la tendencia de la población a buscar soluciones “naturales” para sus problemas de salud.

En respuesta a esta demanda han aparecido numerosos productos en el mercado que llegan al consumidor con la propaganda de inocuos y amparándose en su condición de naturales.

Hoy abunda la publicidad de productos dietéticos que “eliminan” el colesterol, “activan” las defensas, o “regulan por dentro” nuestro sistema induciéndonos a su consumo en contrapartida a otros hábitos saludables que nos reportarían un beneficio similar, aunque algo más económico.

Y algo parecido sucede en numerosas ocasiones con las plantas medicinales. La puesta en el mercado de productos para el tratamiento de patologías enmascarado como dietéticos puede llevar y lleva al uso indiscriminado y descontrolado de verdaderos medicamentos con las consecuencias que ello puede acarrear sobre el estado de salud del usuario.

Y no debemos dejar de pensar en que la fitoterapia es una alternativa válida para solucionar problemas de salud derivados de la pérdida de condiciones físicas, como la fatiga, decaimiento, pérdida de agilidad mental, pérdida del tono motor muscular (tanto esquelético como digestivo), insomnio, etc... aunque eso si, siempre llevado de la mano de profesionales plenamente formados y cualificados para esta labor.

El conocimiento de las plantas medicinales, su verdadera naturaleza y sus efectos sobre las personas se hace imprescindible, y es por ello que la Fundación de las Ciencias Farmacéuticas se plantea desarrollar unas charlas destinadas a personas de la 3^a edad con los siguientes.

2. OBJETIVOS

El objetivo general de la Fundació de les Ciencies Farmacéutiques de les Illes Balears al elaborar este proyecto es plantear un conjunto de charlas que capacite al paciente / usuario en el uso de las plantas medicinales para la mejora de su salud sin perjuicio de otros tratamientos concomitantes.

Los objetivos específicos son los siguientes:

- 1.- Aportar conocimientos generales sobre plantas medicinales.
- 2.- Profundizar en tratamientos propios de los grupos de población a los que se dirigen las charlas tales como del Sistema Nervioso (insomnio, depresión), del sistema circulatorio y aparato locomotor (varices y piernas cansadas, artritis y artrosis) o del sistema digestivo (dispepsias, afecciones hepatobiliarias, estreñimiento, sobrepeso ...).
- 3.- Destacar especialmente la condición de medicamento de las plantas medicinales con las consecuencias que ello conlleva en cuanto a acción terapéutica eficaz e interacciones con medicamentos y/o alimentos (hay que tener en cuenta la condición de polimedicados en las personas de la 3^a edad).

3. PROGRAMA:

Se trata de talleres dirigidos a la 3^a edad que se impartirá en los centros sociales de personas mayores.

Consta de:

- Tres sesiones teórico-prácticas de aproximadamente 30-45 minutos de duración, que se impartirán a razón de una por semana en tres semanas consecutivas a ser posible.
- Encuesta de valoración de la información asimilada.

Primer día:

- Realización de la encuesta de valoración de salud higiénico-sanitaria.
- Sesión sobre generalidades en fitoterapia y aplicación a las patologías nerviosas (insomnio, ansiedad, depresión).

Segundo día:

- Sesión sobre fitoterapia aplicada al sistema digestivo y sobrepeso.

Tercer Día:

- Sesión sobre fitoterapia aplicada al sistema circulatorio y aparato locomotor (varices, hemorroides, dolores articulares de distinta etiología)
- Elaboración de la encuesta de satisfacción del programa realizado.

3.1 CONTENIDO DE LAS SESIONES:

1^a PLANTAS MEDICINALES

- 1.A)- Partes empleadas y principios activos y criterios de calidad
- 1.B)- Formas Farmacéuticas (o modos de administración)
- 2.)- Aplicaciones al SNC:
 - A) Tratamiento del insomnio
 - B) Tratamiento de la ansiedad
 - C) Tratamiento de la depresión

(Valeriana, pasiflora, Espino Blanco, Hipérico, Melisa, tila)

2^º APLICACIÓN DE LA FITOTERAPIA AL SISTEMA DIGESTIVO Y OBESIDAD

- 2.A)- Laxantes y antidiarreicos
(Sen, Cáscara, Frágula, Carbón Vegetal, Plántago)
- 2.B)- Colagogos (hepáticos) y antiflatulentos
(Alcachofa, Boldo, Hinojo, Cardo Mariano, Jengibre)
- 2.C)- Plantas medicinales en el sobrepeso (incluyendo aquellas que contribuyen a disminuir la absorción de colesterol o azúcares)
(Fucus, glucomanano, Té rojo y verde, fibras, chitosan, citrus,...)

3º APLICACION DE LA FITOTERAPIA AL APARATO CIRCULATORIO Y LOCOMOTOR

3.A)- Plantas para la mejora de la circulación venosa (tratamiento de hemorroides, varices).

(Vid roja, Castaño de Indias, Hamamelis, Rusco)

3.B)- Plantas para la mejora del flujo sanguíneo cerebral y antienvejecimiento.

(Ginko, plantas ricas en antioxidantes)

3.C)- Plantas para el alivio del dolor articular

(Árnica, Arpagofito)

3. D)- Plantas para los trastornos genitourinarios

(Gayuba, arenaria, brezo, calabaza, Serenoa, Pygeum)

En todo caso los temarios incluirán información referente a las posibles incompatibilidades de las distintas plantas tratadas con los medicamentos mas usuales empleados en terapia “convencional”.

4. METODOLOGÍA

La metodología propuesta para la consecución de los objetivos consiste en tres sesiones teóricas presentadas con diapositivas en soporte audiovisual mediante gráficos y esquemas utilizando programa de ordenador power point. La exposición se realizará utilizando un cañón de proyección o en su defecto un proyector de diapositivas.

El material se elaborará en los dos idiomas cooficiales de la comunidad autónoma para facilitar su comprensión; el lenguaje será adecuado a la población diana, lo más comprensible y accesible posible.

Se realizará un póster explicativo para informar en los centros de tercera edad el día y la hora en que se realizarán las conferencias así como un folleto explicativo-resumen de las tres conferencias.

4.1 MATERIAL NECESARIO:

El material necesario es el siguiente:

- Cañón de proyección y ordenador portátil.
- Proyector de diapositivas y diapositivas del temario.
- Posters informativos de la campaña que incluyan la convocatoria de sesiones indicando temas, hora y lugar.
- Tripticos explicativos de los temas de mayor interés para entregar a los asistentes a las sesiones.
- Fotocopias de la encuesta para valoración de la situación higiénico sanitaria de la población estudiada.
- Fotocopias de la encuesta de valoración de satisfacción de la campaña realizada.

(El material debe llevar el anagrama de la Fundación Sa Nostra y el de la Fundació de les Ciencies Farmacèutiques).

Las sesiones serán impartidas por farmacéuticos preparados en el tema, seleccionados por el comité científico de la Fundació de Ciencies Farmacéutiques.

5. EVALUACIÓN

5.1 Valoración de la información previa a las ponencias.

El primer día se entregará una encuesta muy sencilla para que la población que asista a las conferencias pueda rellenarla antes de empezar las sesiones. Y valoración posterior a las charlas mediante encuestas de indole similar a las previas que permitan determinar el grado de conocimiento adquirido en base a los objetivos propuestos.

5.2 Valoración global de satisfacción de la campaña

Para evaluar el impacto de la campaña se propone realizar una encuesta de satisfacción al coordinador del centro y a los asistentes (según nivel sociocultural).

Se han realizado 2 conferencias en el mes de junio 2006