

## El cuidado de la persona activa: una asignatura pendiente en la salud

**Madrid, 2025.** - En el ámbito de la salud, a menudo nos enfocamos en atender las necesidades de grupos específicos como niños, personas mayores, mujeres embarazadas o deportistas de alto rendimiento. Sin embargo, **existe un perfil de paciente que rara vez recibe la atención que merece: la persona activa.** Se trata de aquellos individuos que, sin ser atletas profesionales, llevan una vida dinámica, ya sea por exigencias laborales, por su rutina diaria o por la práctica de actividad física moderada de manera regular.

Este segmento de la población, cada vez más numeroso, enfrenta desafíos específicos en términos de salud y bienestar. El desgaste osteoarticular, la fatiga muscular, el impacto del estrés oxidativo y el desequilibrio intestinal relacionado con el ejercicio son aspectos que pueden afectar su calidad de vida y su rendimiento diario. A pesar de ello, la información sobre cómo cuidar su organismo de manera efectiva sigue siendo limitada, y las recomendaciones suelen centrarse en protocolos generales sin tener en cuenta sus necesidades particulares.

En este contexto, el farmacéutico juega un papel fundamental. Como profesional de referencia en salud, tiene la capacidad de asesorar a estas personas sobre el uso adecuado de complementos alimenticios que pueden contribuir a la protección y el mantenimiento de su bienestar. No obstante, para que esta recomendación sea eficaz, es imprescindible contar con un conocimiento profundo sobre los distintos principios activos disponibles en el mercado y su aplicabilidad en cada caso.

### **Webinar: “Cuidados desde la farmacia para la persona activa”**

Para ayudar a optimizar nuestra visión en este ámbito, el próximo **29 de abril a las 15:00h**, la **Dra. Magdalena Mejías** impartirá el webinar **“Cuidados desde la farmacia para la persona activa”**.

Este evento ofrecerá una visión integral sobre los complementos alimenticios más utilizados para la protección de huesos, articulaciones y músculos, así como para optimizar el rendimiento físico y mitigar el impacto negativo del ejercicio en el organismo.

### **Temas clave que se abordarán en el webinar:**

- Los principios activos más relevantes para la salud musculoesquelética en personas activas
- Suplementos orientados a mejorar el rendimiento físico y la recuperación post-ejercicio
- Estrategias para reducir la inflamación intestinal y el estrés oxidativo en este perfil de paciente
- Comparación entre los distintos principios activos y su aplicación en función de las necesidades individuales
- Casos prácticos que ilustrarán cómo aplicar estos conocimientos en la atención farmacéutica

Este webinar proporcionará herramientas esenciales para que los farmacéuticos puedan **realizar recomendaciones basadas en la evidencia y adaptadas a las características de cada paciente**, consolidando su rol como profesionales clave en la promoción de la salud.

**Inscripción gratuita para el webinar “Cuidados desde la farmacia para la persona activa”:**

**Fecha:** 29 de abril de 2025

**Hora:** 15:00

**Ponente:** Dra. Magdalena Mejías

No pierda la oportunidad de asistir a esta formación especializada y mejorar su capacidad de asesoramiento en un ámbito cada vez más relevante en la oficina de farmacia.

**Enlace de inscripción:** <https://bit.ly/3DCWJnd>