

Escuelas

# Rurales de Salud

Educación sanitaria por el farmacéutico

# Escuelas Rurales de Salud

Educación sanitaria por el farmacéutico



Proyecto subvencionado por:



## Características del proyecto

ID_SGRD	Nº REGISTRO	ÁMBITO DE ACTUACIÓN	DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	PUNTUACIÓN OBTENIDA	CANTIDAD CONCEDIDA	PRESUPUESTO
B-177	REGAGE22e00024743224	Castilla y León	Desarrollo de escuelas rurales para la educación sanitaria y la promoción de la salud en municipios de menos de 5.000 habitantes	77	63.537€	124.600€



## Origen del proyecto

### OBJETIVOS



- Fortalecer la cohesión económica, social y territorial de los entornos rurales, desprotegidos, frágiles o en riesgo de despoblación
- Favorecer e impulsar la transformación digital de estos entornos

### OBJETIVOS



- Proporcionar y garantizar una atención socio-sanitaria integral a los habitantes del medio rural, contribuyendo a mejorar su salud y calidad de vida, con especial atención a ciertos colectivos o grupos de población como las personas mayores, las mujeres, los adolescentes y los niños

## La Farmacia Rural

4.400 farmacias en municipios de menos de 5.000 habitantes

643 farmacias VEC

- Papel esencial en municipios con:
  - Evolución demográfica negativa
  - Altas tasas de envejecimiento
  - Riesgo de despoblación
- Atención y cuidado de la población
- Farmacéutico. Único profesional sanitario presente



## Proyecto piloto en Castilla y León

### CASTILLA Y LEÓN

- 2.188 municipios < 5.000 habitantes (32 % del total en toda España)
- 827 farmacias rurales
- 793.626 personas residentes

### Proyecto piloto

5 % de la totalidad de los municipios → 109 municipios



Provincia	AV	BU	LE	PA	SA	SG	SO	VA	ZA
N ° de municipios participantes	12	14	14	9	18	10	9	11	12

# Educación sanitaria a personas residentes en poblaciones < 5.000 habitantes en toda España

## — Sesiones formativas remuneradas dirigidas a la población rural

- Grupos de población específicos
- El farmacéutico elegía el lugar, el día y la hora para la sesión
- Difusión entre la población
- Encuesta de satisfacción

**Escuelas Rurales de Salud**  
Educación sanitaria por el farmacéutico  
**en mujeres**

### Salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva es fundamental para el bienestar de las personas y requiere de un enfoque holístico y pluridisciplinar de las relaciones sexuales.

**Problemas relacionados con la salud sexual:**

- **Infecciones de origen sexual** que dan lugar a distintas enfermedades como SIDA, clamidia, gonorrea, sífilis o papilomas que incluso pueden formar un cáncer de cuello de útero.
- **Embarazos no deseados y abortos.**
- **Violencia sexual.**

**Maduraciones** es el fárm. incluido los que pueden producir por algunos medicamentos.

Siempre que tengamos dudas acerca de la salud sexual y reproductiva debemos acudir a un **profesional sanitario de confianza.**

### Nutrición en distintas etapas

#### Nutrición durante el embarazo

Durante el embarazo, las necesidades nutricionales de la mujer cambian.

Esto necesita también un alto aporte de nutrientes debido a su rápido crecimiento.

- 200 calorías extra al día en el **segundo trimestre** del embarazo.
- 500 calorías en el **tercer trimestre.**

Apartir de esta recomendación, se debe conseguir **además** nutrición durante el embarazo con:

  - **Aumentar la ingesta de hidratos.**
  - **Tomar complementos** que contengan **ácido fólico** y otros **vitaminas del grupo B.**
  - **Morar consumo** de frutas, verduras, legumbres, cereales y proteínas que provengan de **distintos** fuentes como legumbres, carnes blancas o pescados.
  - **Evitar la leche** no pasteurizada, así como la **carne**, el **patate** o el **marisco** no cocinados y los **refrescos azucarados.**
  - **No beber alcohol.**
  - **Evitar los suplementos con vitaminas A y K.**

#### Nutrición durante la lactancia

Durante de lactancia, la nutrición de la madre debe ser similar a la que realiza normalmente.

Algunas recomendaciones adicionales son:

  - **Evitar** consumo de la **ingesta calórica** diaria hasta **2500 kcal.**
  - **Basar la dieta** en **frutas y verduras** de **variedad** **integradas.**
  - **Aumentar** el consumo de **vitamina D** (pescado, frutas secas).
  - **Evitar la cafeína.**
  - **Evitar** el consumo de **alcohol.**
  - **Limitar** el consumo de **sal.**

Es importante **beber** una **litro** de **agua** durante la **lactancia** y **tratar** de **evitar** una **perdida** de **peso** **rápida** **tras** el **parto.**

**Escuelas Rurales de Salud**  
Educación sanitaria por el farmacéutico  
**en población infantil**

**Escuelas Rurales de Salud**  
Educación sanitaria por el farmacéutico

**¡No te pierdas las charlas formativas gratuitas de Escuelas Rurales de Salud!**

Queremos fomentar la educación sanitaria en los municipios de Castilla y León de menos de 5000 habitantes.

CONSULTA MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB

Proyecto subvencionado por el:

Coorganizado con:

**Farmacéuticos**  
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

## Sesiones formativas

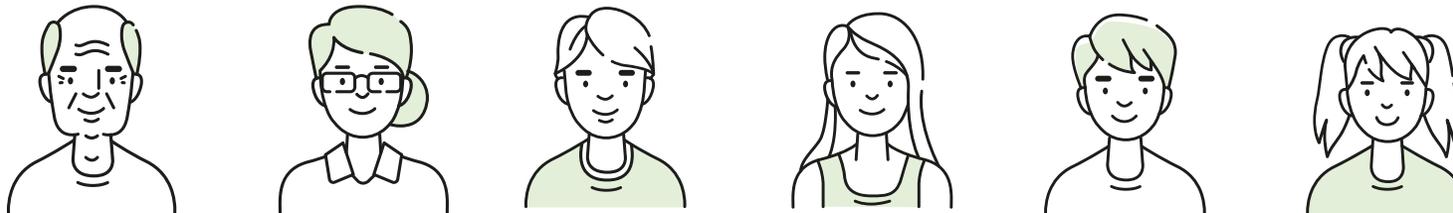
**Personas mayores:** prevención del deterioro funcional, bienestar emocional, fomento de la adherencia terapéutica y salud digital

**Adultos:** envejecimiento saludable y ejercicio físico, cribado de enfermedades, prevención de la malnutrición y salud en el trabajo

**Mujeres:** formación sobre salud sexual y reproductiva, nutrición durante las distintas etapas de la vida y cuidado de la salud mental en el entorno familiar

**Adolescentes:** anticoncepción, salud sexual, prevención del alcoholismo y cesación tabáquica

**Niños:** vacunación, prevención del sobrepeso y la obesidad, promoción de ambientes saludables durante la infancia y salud bucodental



## Resultados preliminares del proyecto

- El 85 % de las farmacias participantes ya han realizado las sesiones formativas en su municipio
- Aproximadamente **4.000** asistentes a las sesiones (50 farmacias)
- Encuestas recopiladas: **3050**
- Grado de satisfacción: **96 % de los asistentes** indican que estarían interesados en repetir, que la formación es adecuada y que la recomendarían

Los **farmacéuticos comunitarios** cuentan con las habilidades y capacidades necesarias para llevar a cabo las acciones y actuaciones contempladas en los distintos ámbitos del proyecto (**asistencial, salud pública y servicios sociales**), desempeñando un rol clave dentro del sistema sanitario y social.

## Fotos de las sesiones



¡Gracias!

Escuelas  
**Rurales de Salud**



Educación sanitaria por el farmacéutico



**Farmacéuticos**

Consejo General de Colegios Farmacéuticos