

# Campaña REACTÍVATE: Un plan de acción saludable sobre actividad física, nutrición y salud mental en tiempos de pandemia. Nº 232

Palo J<sup>1,5</sup>, García P<sup>2,5</sup>, Lage M<sup>1,3,5</sup>, Rodríguez A<sup>4,5</sup>

1. Miembro del Grupo de Respiratorio y Tabaquismo de SEFAC, 2. Miembro del Grupo de Nutrición y Digestivo de SEFAC, Miembro del Grupo de Diabetes de SEFAC  
3. Miembro del Grupo de HA y RCV de SEFAC, 4. Coordinadora del Grupo de Nutrición y Digestivo de SEFAC,  
5. Farmacéutico/a comunitario/a

## INTRODUCCIÓN

La pandemia ha cambiado los hábitos de la población influenciados, principalmente, por las restricciones establecidas. La farmacia comunitaria ha sido clave proporcionando información sobre la COVID-19 y aconsejando hábitos de vida saludables adaptados a la nueva situación. En este marco, surgió la campaña REACTÍVATE como plan de acción basado en utilización de redes sociales como instrumento para proporcionar consejo farmacéutico.

## OBJETIVOS

### General:

Elaborar material formativo destinado a concienciar a la población general de la importancia de mantener o adquirir hábitos de vida saludables adaptados a la situación de pandemia.

### Específicos:

Educar a la población sobre conceptos básicos de actividad y ejercicio físico, así como divulgar conceptos de higiene postural para prevenir lesiones.

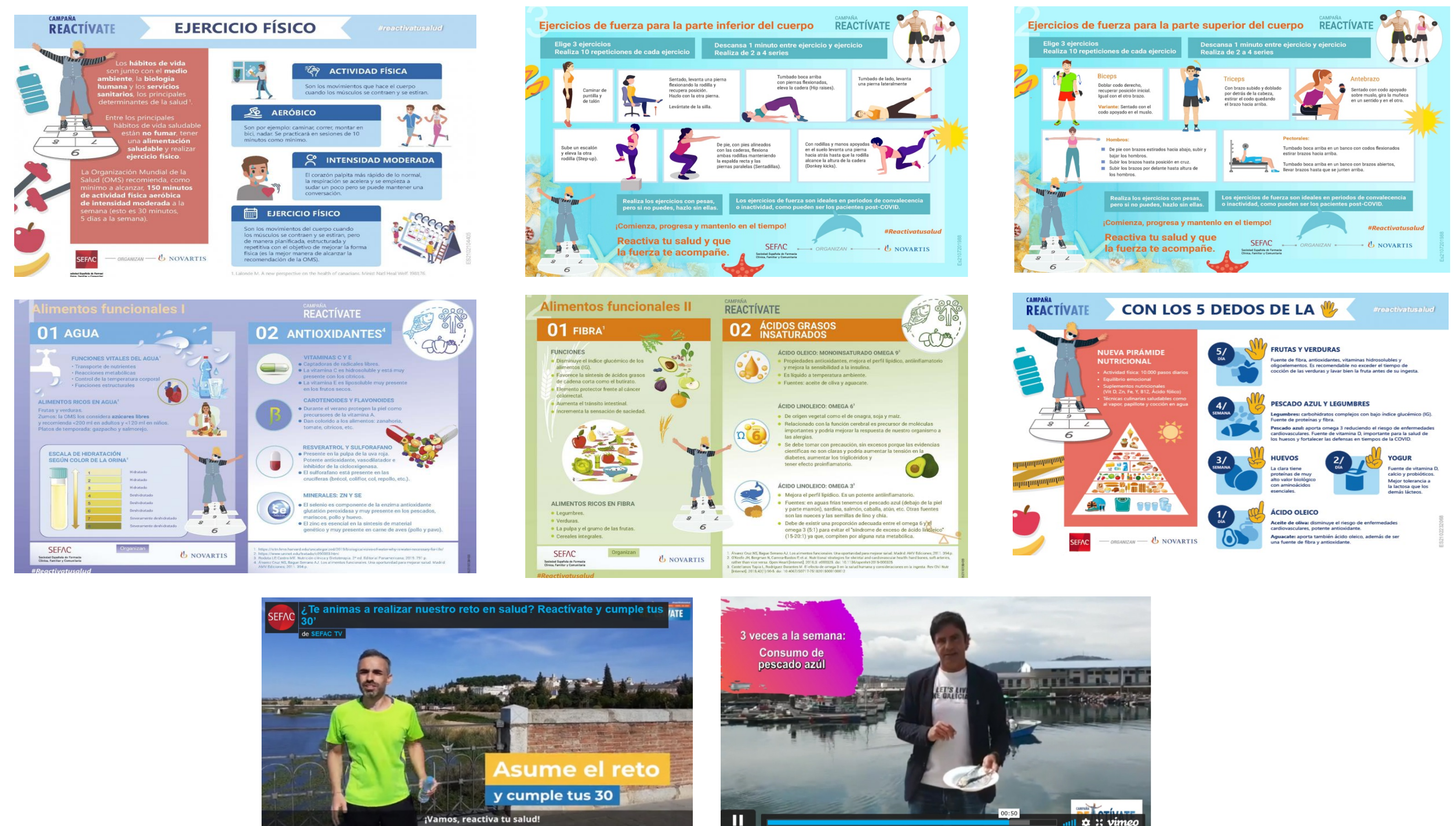
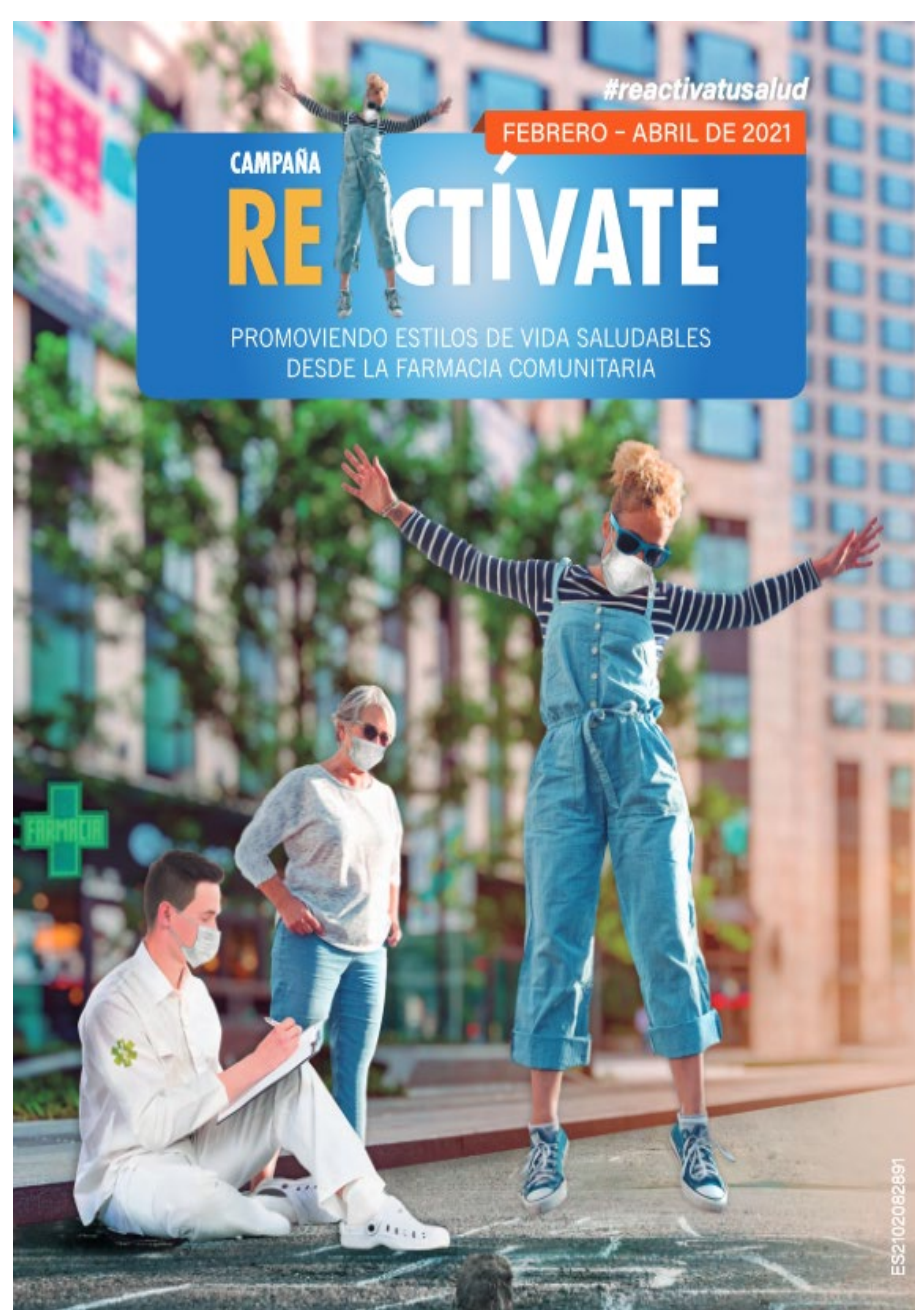
Resaltar las propiedades funcionales de determinados alimentos que sirven para mejorar la salud de la población.

Concienciar a la población sobre la importancia de la salud mental y el control del estrés sin descuidar patologías con deterioro cognitivo, como el Alzheimer.

## MATERIAL Y MÉTODOS

- Selección de expertos en distintas áreas: bloque actividad física e higiene postural, bloque nutrición y bloque salud mental.
- Elaboración de cronograma de difusión: Reactívatelo y Reactívatelo verano.
- Desarrollo material para difusión: cartelería promocional para la farmacia comunitaria, newsletter, infografías descargables, vídeos (1-2 min) y retos en redes sociales (Página Web, Facebook, Twitter e Instagram)

## RESULTADOS



Se han elaborado y difundido 2 carteles, 2 vídeos presentación, 1 vídeo resumen, 10 infografías, 7 vídeos de información y consejos y 4 vídeos de retos distribuidos con una media de 8 días entre entregas del 18 de febrero al 20 de octubre de 2021.

El contenido del material ha versado principalmente sobre hábitos de vida saludable en ejercicio físico, higiene postural y alimentación. El cumplimiento del cronograma ha sido distinto en las diferentes etapas del año, siendo peor en verano.

## CONCLUSIONES

- Se ha elaborado y difundido en internet y redes sociales el material programado.
- Los retos propuestos en redes sociales han generado una importante participación de la población general y de 5 profesionales del mundo del deporte.
- El material destinado a la concienciación de la importancia de la salud mental no se ha elaborado ni distribuido en su totalidad, posiblemente por su coincidencia con la época estival.

## PALABRAS CLAVE

Hábitos de vida saludable; farmacia comunitaria

## AGRADECIMIENTOS

A Novartis y a todos aquellos que de manera personal y desinteresada participaron en las redes sociales y contribuyeron a la difusión de esta campaña.

No existen conflictos de interés