

CARTILLA DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO PARA PROMOVER EL USO ADECUADO DE MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS EN LA COMUNIDAD

Alexander Gallego Pineda^{1,*}, Dahiana Carmona², Andrea Salazar-Ospina PhD.^{3,4,5}
Milena Ortiz MSc.^{3,4,5}, Laura Cardona QF.⁶, Yan Cataño MSc.⁷, Paula Zapata MSc.⁷,
Mónica Ledezma-Morales MSc. PhD.^{3,5}, Jorge Trujillo-Ossa⁸

ANTECEDENTES

VII Congreso Colombiano de Atención Farmacéutica – Encuentro Iberoamericano de Farmacia Hospitalaria Conductual

School of Pharmaceutical and
Food Sciences

ISSN 0121-4004 | ISSNe 2145-2660

University of Antioquia
Medellin, Colombia

Affiliations

¹ Estudiante de Química Farmacéutica.
Facultad de Ciencias Farmacéuticas y
Alimentarias.

² Estudiante Tecnología en Regencia
de Farmacia. Facultad de Ciencias
Farmacéuticas y Alimentarias

³ Servicio de Orientación Farmacéutica
y Alimentaria – SOFYA – Universidad de
Antioquia.

⁴ Grupo de Investigación en Tecnología
en Regencia de Farmacia, Universidad
de Antioquia.

⁵ Grupo de Investigación de Promoción
y Prevención Farmacéutica, Universidad
de Antioquia.

⁶ Semillero de Investigación Ciencias
Farmacéuticas y Alimentarias – Región-
Universidad de Antioquia.

⁷ Escuela de Alimentos y Desarrollo
Humano – ESDEALI - Facultad de
Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias

⁸ Pedagogo Universidad de Antioquia,
Estudiante de Maestría en Educación
y Desarrollo Humano. Universidad
Manizales.

El autocuidado es un tema de responsabilidad y compromiso con las acciones que se realizan desde el bienestar físico, emocional, mental y social hacia una salud integral (1). Su magnitud es tal que debe ser considerado como prioritario en la agenda de salud por los dirigentes en todos los niveles. Esto hace necesario que las propuestas o acciones que intervienen todas las fases del proceso salud-enfermedad, busquen favorecer las prácticas de autocuidado entre los individuos.

De forma general, se acepta que el farmacéutico puede contribuir a favorecer el autocuidado, en colaboración con otros profesionales de la salud, y orientando sus esfuerzos a la búsqueda e implementación de acciones para favorecer un estilo de vida saludable; todo lo anterior enmarcado en los siete pilares de autocuidado: 1) educación en salud; 2) autoconocimiento y autoconciencia física y mental; 3) actividad física; 4) alimentación saludable; 5) Prevención de riesgos; 6) buena higiene y 7) uso racional de productos y servicios (2, 3).

La educación en salud hace parte de uno de los pilares fundamentales para favorecer el autocuidado en la población (3). El incremento en la demanda de información relacionada con medicamentos y alimentos, no sólo a nivel individual sino colectivo, ha suscitado la necesidad de generar estrategias pedagógicas para que el individuo obtenga información vigente, válida y de valor, que le permita tomar decisiones que ayuden a cuidar su salud.

OBJETIVOS

Construir una cartilla como documento práctico de consulta para el personal farmacéutico, y otros profesionales, enfocado en el uso adecuado de medicamentos y alimentos para favorecer el autocuidado.

MÉTODOS

Para la elaboración de la cartilla, se tomaron las pautas descritas en el “Manual de intervenciones educativas para la promoción del uso racional del medicamento” del *Centro de Informação sobre Medicamento - Conselho Regional de Farmácia da Bahia, Brasil* (4). Se crearon nuevos juegos, a partir de metodologías ágiles involucrando las capacidades creativas y habilidades empáticas de estudiantes de farmacia y profesores de alimentos, basados en estrategias de gamificación para promover el autocuidado. Cada juego cuenta

*Corresponding

Alexander Gallego Pineda
alexander.gallego1@udea.edu.co



con título, objetivo, descripción de materiales, descripción de actividades, reglas del juego y preguntas dirigidas según el tipo de población. Para el desarrollo de las preguntas orientadoras de los juegos, se tomó como base la normatividad vigente relacionada con medicamentos (5, 6) y alimentos (7, 8), e información del INVIMA (9).

RESULTADOS

Se elaboró una cartilla que contiene dos tomos, uno sobre farmacia y el otro sobre de alimentos, dirigidos a la comunidad, incluyendo población especial (niños, adultos y adolescentes), como también un juego dirigido a personas con discapacidad visual. Los diversos juegos responden a necesidades relacionadas con el uso adecuado de medicamentos y alimentos. En la tabla 1 y 2 se describen los juegos para farmacia y alimentos respectivamente, así como el enfoque y la población objeto.

Tabla 1. Contenido educativo de Farmacia

<p>Farmaconocimiento: Juego de escalera grupal, enfocado en el uso adecuado de los medicamentos, orientado a la población infantil, juvenil, adulta y de la tercera edad. Las preguntas son dirigidas según el grupo etáreo. Se basa en recorrer un camino a base de preguntas, que si se responden correctamente el jugador puede avanzar.</p>
<p>Practi-FarmaOKEY: Juego de cartas grupal, enfocado en el uso adecuado de los medicamentos, orientado a la población juvenil y adulta. Se cuenta con tres barajas diferenciadas por colores, una que contiene los órganos afectados, otra con las formas farmacéuticas de los medicamentos y la tercera con prácticas adecuadas e inadecuadas en el uso de los medicamentos. A cada equipo se le entregará cartas de los órganos afectados y las formas farmacéuticas correspondientes a un mismo color. Por su parte, el otro equipo jugará con las cartas de prácticas inadecuadas, entregándole al equipo retador una carta del mismo color con el fin de identificar si la práctica propuesta es adecuada para conservar el órgano.</p>
<p>Memofarma: Juego grupal, enfocado en el uso adecuado de los medicamentos, orientado a la población de la tercera edad. Después de una charla enfocada en el uso, almacenamiento, disposición correcta y final de medicamentos vencidos o parcialmente consumidos, el participante deberá responder las preguntas y relacionarlas con una imagen. Ejemplo: ¿Líquido idóneo para la toma de medicamentos?, la persona, deberá elegir la imagen del agua.</p>
<p>Ubifarma: Juego enfocado en el almacenamiento adecuado de los medicamentos, orientado a la población de la tercera edad. El jugador relacionará unas imágenes de diferentes formas farmacéuticas con espacios de almacenamiento, el reto consiste en ubicar los medicamentos en el lugar adecuado.</p>
<p>Autocuidate: Juego de mesa grupal inspirado en "Cranium" enfocado en el autocuidado y orientado a la población juvenil y adulta. El juego se desarrollará con un dado y un tablero conformado por 4 colores donde cada uno de ellos tiene un propósito como imitación (verde), significado (rojo), acertijo (amarillo) y dibujo (azul). El equipo que obtenga mayor puntaje con el dado, seleccionará la carta que le entregará al equipo retador. Gana el equipo que haya superado el tablero y haya llegado a la casilla "reina".</p>

¡Revisame¡: Juego enfocado en el reconocimiento de la información de los medicamentos, orientado a la población juvenil, adulta y con discapacidad visual. A partir de dos medicamentos dummy la persona deberá identificar la información que contiene la etiqueta de los medicamentos de venta libre y prescripción médica.

¿Dulce o medicamento, esa es la cuestión?: Juego enfocado en el autocuidado de la población infantil. A partir de dos recipientes, uno con medicamentos y el otro con dulces, se demostrará visualmente que los medicamentos pueden parecerse a los dulces, buscando diferenciar ambos productos.

Sexbien: Juego de escalera grupal, enfocado en la educación sexual, orientado a la población juvenil y adulta. Se basa en recorrer un camino a base de preguntas, que si se responden correctamente el jugador puede avanzar.

Tabla 2. Contenido educativo de Alimentos.

Subiendo peldaños a unas buenas prácticas alimentarias: Juego de escalera orientado a población juvenil y adulta, y enfocado en los hábitos higiénicos; los métodos de protección y conservación de alimentos; la limpieza y desinfección; el control de las plagas; el manejo de los residuos sólidos y líquidos; el control del agua potable; y, el reconocimiento de las enfermedades transmitidas por alimentos. Cada ficha representa un grupo participante y este debe de superar las preguntas de cada casilla para avanzar y lograr llegar a la meta.

A-La-Cena: Juego de tablero y cartas individual orientado a niños de 5 a 12 años, población juvenil y adulta. Los tableros consisten en las representaciones de los espacios o equipos donde se almacenan los alimentos en el hogar o industria alimentaria. Cada carta contempla representaciones de las diferentes matrices de alimentos y tiene como propósito el aprendizaje de la clasificación de las matrices alimentarias según su composición nutricional, vida útil, origen y función.

Domino las prácticas en manipulación de alimentos: Juego de cartas individual orientado a población juvenil y adulta. Cada carta se encuentra dividida en dos imágenes las cuales se van vinculando según un patrón de relación conceptual. Este juego tiene como propósito afianzar conceptos de la manipulación de alimentos según la normatividad vigente.

Concéntrase en lo que cocina: Juego de cartas grupal orientado a población infantil, juvenil y adulta. Cada carta contempla dos representaciones de los diferentes tipos de alimentos. Tiene como propósito, a través de la reiteración visual, argumentar las actividades adecuadas en la fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.

Stop: Juego de habilidad motriz individual orientado a jóvenes y adultos con habilidades de lectoescritura. Está enfocado en reconocer los saberes propios y de los otros, en un grupo focal participante de una actividad formativa en relación con la inocuidad, fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos. Este juego, contempla un formulario en el cual hay una serie de casillas con diferentes categorías (nombre del alimento, descripción sensorial, descripción físico-química, métodos y técnicas de transformación y conservación, entre otras). Se compite por diligenciar las casillas en el menor mejor tiempo posible; las categorías se socializan y se les asigna una puntuación.

Sopa de letras: Juego de habilidad espacial, orientado a jóvenes y adultos con habilidades de lectoescritura. En una cuadrícula en la cual se cuenta con una serie de letras que, en una selección conjunta no aleatoria, forman una serie de palabras relacionadas a un tema de interés. Este juego tiene como propósito reconocer los hábitos higiénicos; los métodos de protección y conservación de alimentos; la limpieza y desinfección; el control de las plagas; el manejo de los residuos sólidos y líquidos; el control del agua potable; y, el reconocimiento de las enfermedades transmitidas por alimentos, la seguridad y soberanía alimentaria.

Crucigramas: Juego de habilidad espacial orientado a jóvenes y adultos con habilidades de lectoescritura, que contempla una plantilla de columnas y filas en las cuales se van diligenciando letras que forman palabras de un tema de interés. Este juego, tiene como propósito comprender los conceptos relacionados con los hábitos higiénicos; los métodos de protección y conservación de alimentos; la limpieza y desinfección; el control de las plagas; el manejo de los residuos sólidos y líquidos; el control del agua potable; y, las enfermedades transmitidas por alimentos.

Mercado listo: Juego de tablero y cartas individuales orientado a población juvenil y adulta. El tablero se encuentra dividido en 8 cuadrículas a las cuales les corresponden el mismo número de tarjetas. Las representaciones del tablero y cuadrícula corresponden a un concepto e imagen aleatoriamente. Su enfoque es la manipulación de alimentos e inocuidad alimentaria.

CONCLUSIONES

Se desarrolló una cartilla como documento guía para el farmacéutico y otros profesionales relacionado con el autocuidado, en la que se proponen actividades lúdicas con recomendaciones prácticas para favorecer el uso adecuado de los medicamentos y alimentos en el ámbito comunitario.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores manifiestan que no existe ningún conflicto de interés.

SELF-CARE ACTIVITIES BOOKLET TO PROMOTE THE PROPER USE OF DRUGS AND FOOD IN THE COMMUNITY

BACKGROUND

Self-care is a matter of responsibility and commitment to actions that lead from physical, emotional, mental, and social well-being to integral health (1). Its importance is such that it should be considered a priority in the health agenda by leaders at all levels. This requires that proposals or actions that intervene in all phases of the health-disease process seek to promote self-care practices among individuals.

It is generally accepted that pharmacists, in collaboration with other health professionals, can contribute to the promotion of self-care by directing their efforts towards the search for and implementation of actions to promote a healthy lifestyle, framed in the seven pillars of self-care, such as 1) health education; 2) self-knowledge and physical and mental self-awareness; 3) physical activity; 4) healthy diet; 5) risk prevention; 6) good hygiene; and 7) rational use of products and services (2, 3).

Health education is one of the fundamental pillars for promoting self-care in the population (3). The increase in the demand for information related to medicines and food, not only at the individual level but also at the collective level, has led to the need to develop educational strategies to provide individuals with up-to-date, valid, and valuable information that will allow them to make decisions that will help them to take care of their health.

OBJECTIVES

This study aimed to develop a practical reference booklet for pharmacists and other professionals focused on the appropriate use of medications and foods to promote self-care.

METHODS

The booklet was developed based on the guidelines in the "Manual of Educational Interventions for the Promotion of Rational Drug Use" of the Centro de Informação sobre Medicamento - Conselho Regional de Farmácia da Bahia, Brazil (4). Based on agile methodologies, new games involving the creative and empathic skills of pharmacy students and nutrition teachers based on gamification strategies to promote self-care have been created. Each game has a title, objective, description of materials, description of activities, game rules, and guiding questions according to the type of population. The development of the guiding questions for the games was based on current regulations for medicines (5, 6) and food (7, 8), as well as information from INVIMA (9).

RESULTS

A booklet with two volumes, one on pharmacy and the other on food, has been prepared for the community, including the special population (children, adults, and adolescents), and a game for the visually impaired.

The different games respond to needs related to the proper use of medicines and food. Tables 1 and 2 describe the pharmacy and food games, respectively, and the focus and target population.

Table 1. Pharmacy educational content

<p>Farmaconocimiento: A group ladder game focusing on the correct use of drugs for children, adolescents, adults, and seniors. The questions are adapted to each age group. It is based on following a path based on questions that, if answered correctly, allow the player to advance.</p>
<p>Practi-FarmaOKEY: Group card games focused on the correct use of drugs, aimed at adolescents and adults. There are three decks of cards differentiated by color: one with the affected organs, another with the pharmaceutical forms of the drugs, and the third with the appropriate and inappropriate practices in the use of the drug. Each team receives the cards of the affected organs and the pharmaceutical forms corresponding to the same color. The other team, in turn, plays with the cards of inappropriate practices and gives the challenging team a card of the same color to determine whether the proposed practice is adequate to preserve the organ.</p>
<p>Memofarma: Group game focusing on the correct use of medicines, aimed at the elderly population. After a lecture on the use, storage, proper disposal, and final disposition of expired or partially used medicines, the participant is asked to answer the questions and relate them to a picture. For example, Ideal liquid for taking medicines, the person should choose the image of water.</p>
<p>Ubifarma: A game focused on correctly storing medicines aimed at the elderly population. The player associates images of different forms of medication with storage rooms, and the challenge is to place the medication in the correct place.</p>
<p>Autocuidate: Group board game inspired by "Cranium" focused on self-care and aimed at adolescents and adults. The game is developed with dice and a board made up of 4 colors, each of which has a purpose, such as imitation (green), meaning (red), puzzle (yellow), and drawing (blue). The team that gets the highest score with the dice chooses the card to give to the challenging team. The team clears the board, reaches the "queen" square, and wins.</p>
<p>¡Check me out! A game focused on recognizing drug information for teens, adults, and the visually impaired. Based on two dummy drugs, the person must identify the information on the over-the-counter and prescription drug labels.</p>
<p>Sweet or drugs, that is the question? A game focused on self-care for children. Based on two containers, one with medicines and the other with sweets, the game visually demonstrates that medicines can look like sweets and tries to differentiate between the two products.</p>
<p>Sexbien: Group ladder game focused on sex education, aimed at the adolescent and adult population. It is based on following a path based on questions that, if answered correctly, allow the player to advance.</p>

Table 2. Food educational content

<p>Climbing steps to good food practices: A ladder game for youth and adults that focuses on hygiene habits, food protection and preservation methods, cleaning and disinfection, pest control, solid and liquid waste management, drinking water control, and foodborne disease recognition. Each card represents a participating group, and they must answer the questions in each box to advance and reach the goal.</p>
<p>A-La-Cena: Board games and individual cards aimed at children from 5 to 12 years, adolescents, and the adult population; the boards consist of representations of rooms or equipment where food is stored at home or in the food industry, and each card contains representations of different food matrices and has the purpose of learning the classification of food matrices according to their nutritional composition, shelf life, origin, and function.</p>
<p>Mastering food handling practices: Individual card game for teenagers and adults. Each card is divided into two images linked to a conceptual relationship pattern. The purpose of this game is to reinforce concepts of food handling according to current regulations.</p>
<p>Focus on what you cook: Group card game for children, teenagers, and adults. Each card contains two representations of different types of food. Its purpose is to discuss, through visual repetition, the appropriate activities in the production, processing, preparation, packaging, storage, transportation, and sale of food.</p>
<p>Stop: Individual motor skills game for young people and adults with literacy skills focused on recognizing their and others' knowledge in a focus group participating in a training activity related to food safety, production, processing, preparation, packaging, storage, transportation, and sale. This game includes a form in which there is a series of boxes with different categories (name of the food, sensory description, physicochemical description, processing and preservation methods, and techniques, among others) that have to be filled in to compete in the shortest possible time, the categories are socialized, and a score is assigned to them.</p>
<p>Alphabet Soup: A game of spatial ability aimed at young people and adults with literacy skills. A grid with a series of letters in a non-random common selection forms a series of words related to a topic of interest. This game aims to recognize hygiene habits, food protection, and preservation methods, cleaning and disinfection, pest control, solid and liquid waste management, drinking water control, recognition of foodborne diseases, food safety, and food sovereignty.</p>
<p>Crossword puzzles: A game of spatial skills aimed at young people and adults with literacy skills, in which a pattern of columns and rows is used to fill in letters to form words on a topic of interest. This game aims to understand concepts related to hygiene habits, food protection and preservation methods, cleaning and disinfection, pest control, solid and liquid waste management, drinking water control, and foodborne diseases.</p>
<p>Ready market: Board game and single cards for teenagers and adults. The board is divided into 8 grids to which the same number of cards correspond; the representations of the board and grid correspond to a concept and image randomly. The focus is on food handling and food safety.</p>

CONCLUSIONS

A booklet has been developed as a guide for pharmacists and other self-care professionals, suggesting fun activities with practical recommendations to promote the appropriate use of medicines and foods in the community.

CONFLICT OF INTEREST

The authors state that there is no conflict of interest.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS/REFERENCES

- [1] Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326275>.
- [2] International Pharmaceutical Federation (FIP). Empowering self-care: A handbook for pharmacists. The Hague: International Pharmaceutical Federation; 2022
- [3] International Self Care Foundation. The Seven Pillars of Self-Care Framework: 2018. updated 2018. [acceso: 31 de Julio 2023]. Disponible en: <https://isfglobal.org/practise-self-care/the-seven-pillars-of-selfcare/>.
- [4] Manual de intervenções educativas para promoção do uso racional de medicamentos [livro eletrônico] / [Deuzilane Muniz Nunes...[et al.] ; organização Maria Fernanda Barros de Oliveira Brandão, Náila Neves de Jesus]. -- 1. ed. -- Salvador, BA : Conselho Regional de Farmácia da Bahia - CRF-BA, 2023. PDF.
- [5] Colombia. Ministerio de Salud. Decreto 677 de 1995. Bogotá: El Ministerio; 1995. [acceso: 31 de Julio 2023]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=9751>
- [6] Colombia. Ministerio de la Protección Social. Resolución 1403 de 2007. [acceso: 31 de Julio 2023]. Disponible en: http://autorregulacion.saludcapital.gov.co/leyes/Resolucion_1403_de_2007.pdf
- [7] Colombia. Ministerio de la Protección Social. Resolución 2674 de 2013. [acceso: 31 de Julio 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2674-de-2013.pdf>
- [8] Secretaría Seccional de Salud y Protección Social. Circular 276 de 2018. [acceso: 31 de Julio 2023]. Disponible en: <https://www.dssa.gov.co/images/Circular-276.pdf>
- [9] INVIMA. 2013: ABC Seguridad en el uso de medicamentos. [acceso: 31 de Julio 2023]. Disponible en: <https://www.invima.gov.co/documents/20143/453029/CARTILLA+2+-+SEGURIDAD+EN+EL+USO+DE+MEDICAMENTOS.PDF/532594f2-c02e-416d-77c4-2200622d6c64>.