**HOMEOPATÍA Y DEPORTE**

Existe un interés cada vez mayor por el cuidado personal , lo que unido al aumento de la calidad de vida ha permitido al sector farmacéutico, particularmente al segmento de CONSUMER HEALTH, desarrollar una nueva oportunidad de negocio. Los productos para el bienestar penetran cada vez más fuerte en las farmacias españolas, que tienen que ser conscientes de que el consumidor que acude a ellas tiende cada vez más a prevenir y a cuidar su salud para no enfermar. El incremento en las ventas de los productos de esta categoría se debe principalmente a esta preocupación por el autocuidado, hecho que conlleva un cambio de rol del farmacéutico, que tiene que pasar a ser un “prescriptor de bienestar”.

Dentro del mercado del Consumer Health, las ventas del mercado del deporte en la farmacia suponen en el último año un 11,9% de las ventas totales en euros, además de presentar un ritmo de crecimiento superior a éste. Los meses previos al verano representan el momento del año con mayores ventas de productos relacionados con el deporte.

En los últimos años, las consultas y demandas de consejo por temas relacionados con el deporte han aumentado de forma considerable en las farmacias. Este hecho constituye una oportunidad para que el farmacéutico sea un referente en el apoyo de los deportistas amateurs que optan por un estilo de vida saludable, convirtiéndose en un nuevo target al que ofrecerle productos tanto para la práctica saludable de su afición como para la mejora de su rendimiento.

**¿Qué puede ofrecer la homeopatía en la categoría de productos relacionados con el deporte?**

El farmacéutico puede aconsejar medicamentos homeopáticos para ayudar a la recuperación de pequeñas lesiones de los deportistas, así como para la protección osteoarticular, de tendones y ligamentos. Incluso puede asesorar sobre la conveniencia de tener a mano un pequeño botiquín de primeros auxilios con los medicamentos básicos para tratar las pequeñas lesiones que pueden originarse por la práctica del deporte. El alto grado de satisfacción que se consigue con la homeopatía puede ayudar a fidelizar al deportista como cliente habitual de la farmacia. Todo parece indicar que el crecimiento futuro de la farmacia vendrá dirigido por la recomendación y los servicios de valor añadido, por tanto, promover la diferenciación respecto a otros canales no sanitarios será fundamental.

Dentro de los problemas más frecuentes por los que pueden consultar los deportistas, se encuentran las lesiones musculares, contracturas, calambres, contusiones, esguinces de tobillo o muñecas, tendinitis, dolor de rodilla, caídas, rasponazos o pequeñas heridas, ampollas por roces, irritaciones en la piel por fricción de los tejidos, infecciones fúngicas como el pie de atleta, fascitis plantar, roturas fibrilares, dolor en la planta del pie, etc.

Los medicamentos homeopáticos que pueden recomendarse en las situaciones mencionadas son de amplia utilidad y efectividad:

* En FATIGA Y DOLOR POR SOBREESFUERZO FÍSICO: por caminatas, carreras, agujetas: ARNICA 9 CH. Se puede aplicar una crema de Arnica sobe la zona dolorida. Si el dolor es muy intenso y paralizante, añadir BRYONIA 9CH.
* Para prevenir el surmenage muscular puede administrarse varias dosis de ARNICA 9CH antes del esfuerzo.
* En dolores de músculos trapecios y cervicales por sobresfuerzo muscular: ACTEA RACEMOSA 9CH
* En LUMBALGIAS por sobreesfuerzo: alternar ARNICA 9CH + RUTA 6CH+ RHUS TOX 6CH
* En CAÍDAS con HERIDAS ABIERTAS: lavar y desinfectar la herida y administrar vía oral CALENDULA 5CH
* En CAÍDAS SOBRE COCCIX: HYPERICUM 30CH
* En GOLPES EN EL GLOBO OCULAR Y PÓMULOS por pelotazos o instrumentos romos: SYMPHYTUM 30CH. Si hay hemorragia intraocular, añadir HAMAMELIS 9CH
* EN el OJO MORADO: LEDUM 30CH
* En golpes sobre la pelvis y senos: BELLIS PERENNIS 5CH. Golpes sobre los testículos: BELLIS PERENNIS + HAMAMELIS 9 CH
* En golpes en la ESPINILLA : RUTA 6CH
* En TORCEDURAS de tobillos: Administrar BRYONIA 9CH y RUTA 6CH hasta rebajar el edema. Continuar con RUTA 6CH
* En ROTURAS FIBRILARES: BRYONIA 15 CH + CALÉNDULA 5CH . Se puede aplicar externamente crema de caléndula
* En tendinitis por sobreesfuerzo, como en el codo de tenista: RUTA 6CH. En tendinitis crónicas por sobreesfuerzo: AGARICUS, AMBRA GRISEA
* En CALAMBRES en pantorrillas o en cualquier otra zona: CUPRUM 6CH
* En DEDOS APLASTADOS: HYPERICUM 30CH
* Para prevenir el PIE DE ATLETA: aplicar crema de PROPÓLEO des pues de secarse los pies.
* AMPOLLAS por roce repetido de zapatos: ALLIUM CEPA 9CH, URTICA URENS 5CH
* ROZADURAS en la piel con irritación: URTICA 5CH. Aplicar crema de caléndula o propóleo externamente

El mercado del deporte es ya una realidad para el sector del Consumer Health y constituye una atractiva oportunidad y de diferenciación para la farmacia, que es el lugar idóneo para aconsejar a este perfil de pacientes. El alto grado de satisfacción que se consigue con la homeopatía puede ayudar a fidelizar al deportista como cliente habitual. Todo parece indicar que el crecimiento futuro de la farmacia vendrá dirigido por la recomendación y los servicios de valor añadido, por tanto, promover la diferenciación respecto a otros canales no sanitarios es fundamental.

La homeopatía puede integrarse perfectamente en el espacio de salud dirigido a deportistas satisfaciendo de forma natural la demanda creciente de productos relacionados con la práctica del ejercicio físico.

 **DEPARTAMENTO CIENTÍFICO IBERHOME**