

Los hombres apuestan por el autocuidado

Las farmacias han experimentado un incremento de ventas en productos de higiene y bienestar masculino y se han convertido en los establecimientos de referencia para la compra de complementos alimenticios.



En los últimos años, la salud masculina ha empezado a cobrar protagonismo dentro del ámbito sanitario y farmacéutico, rompiendo con estigmas que desde la antigüedad relegaban el autocuidado del hombre a un segundo plano. Actualmente, cada vez son más los varones que deciden mejorar su bienestar de manera integral, por lo que cuidan tanto de su salud física y mental como de su imagen. Si bien todavía lo hacen en un porcentaje menor que las mujeres, las farmacias se han convertido también para ellos en un espacio cercano y accesible para acompañarlos en sus diferentes necesidades. Desde la prevención

hasta el cuidado diario de la piel o la recomendación de complementos alimenticios adecuados, las farmacias comunitarias son hoy en día punto de consulta para los hombres que se preocupan por su salud.

La piel del hombre, por ejemplo, presenta características particulares que requieren de productos específicos y rutinas adap-

tadas; es más gruesa, produce más grasa y está expuesta al afeitado, declaran los expertos consultados. De la misma manera, los complementos alimenticios pueden ser grandes aliados en momentos clave en la vida de los hombres. Desde etapas de estrés laboral hasta disminución de la testosterona con la edad, pasando por prácticas intensas de deporte o caída de cabello, la suplementación puede resultar necesaria para el género masculino.

LA PIEL DEL HOMBRE PRESENTA CARACTERÍSTICAS PARTICULARES QUE REQUIEREN DE PRODUCTOS ESPECÍFICOS Y RUTINAS ADAPTADAS

Y cada vez son más los hombres que buscan ayuda profesional para aportar a su cuerpo ese extra de nutrientes que necesitan y no consiguen mediante la alimentación.

Complementos alimenticios

Desde la farmacia se puede ofrecer un acompañamiento efectivo, personalizado y libre de prejuicios en cualquiera de estos casos. Por eso, no es de extrañar que estos establecimientos sanitarios representen el 62% de los puntos de venta de complementos alimenticios en España, superando notablemente a otros canales de distribución. Así se desprende de un informe realizado por Ipsos para el Observatorio de Complementos Alimenticios, cuyos resultados se presentaron en la I Jornada Afepadi en 2024. El objetivo era analizar el perfil y los hábitos de consumo de los españoles en cuanto a suplementos nutricionales se refiere.

En este mismo documento, por otro lado, se indica que los complementos alimenticios más demandados por los hombres son aquellos que aumentan

la energía y ayudan a mantener niveles saludables de colesterol. No obstante, también hay otros que compran en abundancia, como aquellos que tienen que ver con el ejercicio físico.

“El perfil típico de los compradores de suplementación deportiva suele ser hombres jóvenes, generalmente entre 18 y 35 años, activos y con interés notable en el fitness y la mejora del rendimiento físico que buscan productos que les ayuden a alcanzar sus metas de entrenamiento y mejorar su composición corporal”, manifestaba José Luis Rico, responsable de Beverly Nutrition, en un declaraciones recientes a farmanatur.

En relación a esto, cabe señalar que según la I Radiografía del Autocuidado de la Salud en España presentada recientemente por la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anepf), el 21,6% de los hombres hace ejercicio a diario y el 44,4% lo hace varias veces por semana. Así, no es de extrañar que busquen ayuda para mejorar el rendimiento o la recuperación muscular.

UN 47,4% DE LOS HOMBRES SEÑALAN LA FALTA DE CONOCIMIENTO COMO LA PRINCIPAL BARRERA QUE ENCUENTRAN PARA PRACTICAR EL AUTOCUIDADO



farmanatur

¿Quieres leer contenidos exclusivos?



SUSCRÍBETE al Newsletter semanal gratuito de farmanatur en 3 sencillos pasos, escaneando este código



Estarás informad@ sobre el sector FARMACIA



LA DEMANDA DE PRODUCTOS PARA EL AUTOCUIDADO MASCULINO CRECIÓ UN 14% DURANTE EL MES DE AGOSTO DE 2024 CON RESPECTO AL MISMO PERIODO DEL AÑO 2023

Autocuidado

Tomar complementos alimenticios puede considerarse una forma de autocuidado, pues implica tomar medidas activas para mantener o mejorar la salud, afirman los profesionales. También lo es el hacer ejercicio con regularidad. No obstante, este sector abarca mucho más, pues se trata de reconocer la importancia de mantener un equilibrio entre las diferentes áreas (física, mental y emocional) para conseguir un bienestar integral.

Dicho esto, cabe señalar que cuando se trata de hombres, no solamente consumen cada vez más suplementos alimenticios para resolver ciertas carencias nutricionales en momentos específicos, sino que también se preocupan en mayor medida por su salud general.

Sin embargo, según el documento de anepf previamente mencionado, y pese a que cada vez se cuidan más, los hombres tienen un perfil de menor exigencia en autocuidado que las mujeres. Aún así, existe una tendencia al alza en la compra

de productos para el autocuidado, entre los que se encuentran desodorantes, protectores solares, champús, hidratantes y limpiadores faciales.

Concretamente, según el informe Pharmalive de Alliance Healthcare de septiembre de 2024 sobre tendencias en las oficinas de farmacia, la demanda de productos para el autocuidado masculino creció un 14% durante el mes de agosto con respecto al mismo periodo del año 2023. Como bien decíamos, estos productos abarcan una amplia gama de artículos para la higiene y el bienestar, y han experimentado un notable crecimiento del 13,6% en unidades y del 15,6% en valor en las oficinas de farmacia.

Salud mental y barreras

Pese a los datos positivos respecto al autocuidado por parte de los hombres, todavía es necesaria más sensibilización sobre algunos temas. Por ejemplo, este mismo informe revela que los hombres muestran una menor predisposición

a buscar ayuda profesional por ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental, en comparación con las mujeres y los jóvenes. En este sentido, un 22,1% de los 2.490 varones encuestados respondieron que nunca se han planteado ni se plantearán consultar a un especialista para recibir tratamiento, y el 60,9% contestó que apuesta por el ejercicio físico para mantener una buena salud mental.

Esto pone de manifiesto que todavía existe cierto estigma respecto a este tema y por tanto, es necesaria una mayor y mejor educación al respecto. Porque muchos hombres, cuando apuestan por el autocuidado, se centran en lo físico y descuidan el bienestar mental, señalan los expertos.

En esta línea, el 47,4% de los hombres entrevistados para la realización de este informe de anepf achacaron la falta de conocimiento como la principal barrera que encuentran para practicar el autocuidado. De nuevo, una muestra más de que pese a que se va por buen camino, todavía es necesario dedicar más tiempo y esfuerzo a esta cuestión.

Así, los farmacéuticos se convierten una vez más en profesionales esenciales, pues están a pie de calle y cualquier ciudadano puede acudir a ellos en busca de asesoramiento personalizado. Ya sea sobre complementos alimenticios, productos de higiene y bienestar o prácticas saludables para el autocuidado, los farmacéuticos pueden ayudar a todos los hombres a mejorar su salud general.

QUE SE ENTIENDE POR AUTOCUIDADO PERSONAL



El autocuidado personal es la capacidad de cuidarse a uno mismo para promover la salud, prevenir enfermedades y afrontarlas con o sin apoyo profesional, incluyendo la toma de decisiones y acciones para mejorar el bienestar físico, mental y emocional. Esto abarca desde el ejercicio físico y una buena alimentación, hasta la gestión del estrés, el descanso adecuado y la conexión social, promoviendo el amor propio y el autoconocimiento.

COMPONENTES DEL AUTOCUIDADO PERSONAL:

- ▶ SALUD FÍSICA
- ▶ AUTOCONOCIMIENTO
- ▶ SALUD MENTAL
- ▶ BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL