

#MAIG 17

L'actualitat
farmacèutica
a un clic.
Segueix-nos!

Recull mensual del

Blog

COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



NOTÍCIES FARMÀCIA

MON COL·LEGIAL

OPINIONS DEL COL·LEGI

RECOMANACIONS

INFARMA

blog.cofb.cat





MÉS DE 300 FARMÀCIES DE BARCELONA OFERIRAN EDUCACIÓ NUTRICIONAL EN L'ACTIVITAT FÍSICA

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS

Plenufar 6

Educació Nutricional en l'Activitat Física

Consulta al teu farmacèutic quin tipus d'alimentació és la més adequada per a l'activitat física que realitzes

Activitat reconeguda d'interès sanitari pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat

Accés al fulllet de la campanya Plenufar 6

Na | Clínica | Coca-Cola | ferrer

Cartell de la campanya

Més de 300 farmàcies de Barcelona (més de 500 a Catalunya) oferiran a la població, a partir d'aquesta setmana, educació nutricional en l'activitat física. Ho faran en el marc de la 6a edició de la campanya Pla d'Educació Nutricional pel Farmacèutic (Plenufar), una iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, en col·laboració amb la Vocalia d'Alimentació i Nutrició del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB). Alhora, fins a mitjan juny, cada farmacèutic realitzarà una enquesta anònima a un mínim de 7 usuaris per conèixer els seus hàbits alimentaris i estil de vida.

Què persegueix la campanya?

L'objectiu de la iniciativa és donar resposta a esportistes *amateurs* i persones actives que cada dia realitzen algun tipus d'activitat física i necessiten assessorament sobre com dur a terme una bona alimentació d'acord a les seves necessitats. Tal com explica la vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB, Anna Bach, "aquesta campanya vol aportar formació i eines al farmacèutic perquè pugui donar consell alimentari

adaptat a la pràctica esportiva. Alhora, a través de les enquestes que realitzem, s'obtingran dades d'alimentació i activitat física d'aquests esportistes o persones actives (per exemple, si les seves necessitats alimentàries són adients per la seva activitat física), fet que ens permetrà recomanar ajudes ergonutricionals (complements alimentosos i altres productes, com begudes de rehidratació) per millorar el rendiment esportiu sense anar en detriment de la seva salut".



MÉS DE 300 FARMÀCIES DE BARCELONA OFERIRAN EDUCACIÓ NUTRICIONAL EN L'ACTIVITAT FÍSICA

Les més de 300 farmàcies de Barcelona participants al Plenufar -reconegut com a activitat d'interès sanitari pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat i patrocinada per Laboratoris Cinfa, Coca-Cola Iberia i Ferrer Internacional- van assistir a una formació que va impartir el COFB el passat 27 d'abril per tal d'ampliar els seus coneixements en aquest àmbit. **Cada farmàcia es podrà identificar gràcies al cartell de la campanya i també es posarà a disposició de la població un fulletó (PDF)**, en el qual s'insta a **consultar el farmacèutic sobre el tipus d'alimentació més adequada segons l'activitat física i quines ajudes ergonutricionals prendre, com els complements alimentosos, per millorar el rendiment;** i es recullen aspectes com els **beneficis de dur a terme activitat física diària** per prevenir l'obesitat o malalties cardiovasculars i respiratòries, entre d'altres; així com la **importància de realitzar diferents tipus d'exercicis**, com força, equilibri i tonificació muscular.



Montse Rivero, Presidenta de la comissió-mixta de la Càtedra Ordesa de Nutrició Infantil, i Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del Col·legi, presentant la campanya al COFB

Actualment, la inactivitat física s'ha convertit ja en el quart factor de risc de tota causa de mort, i suposa, segons les dades ofertes per l'OMS en 2010, el 6% de les morts registrades a tot el món.



Formació de la campanya al Col·legi

**#Esportfarma, el grup de treball del COFB sobre nutrició i esport****Recomanacions d'HIDRATACIÓ per a l'esportista**

ABANS de fer exercici físic

- Comença a beure 2-3 hores abans
- Omple el cotxe d'aigua • Hora d'hydratació
- 30 min abans d'una competició • **NO** beguda



MENTRE fa exercici físic

- Ab 30 min • Beu aigua
- A la vegada d'una beguda • Beu aigua
- Sals minerals • Carbohidrats
- Cada 20 min • Pren 150/200 ml de líquid
- **NO** consumeix begudes amb gas o alcohol
- No suc de fruita natural
- Temperatura de la beguda = 15°C



DESPRÉS de l'exercici físic

- Hidratació
- Beu aigua • sals minerals • sals minerals
- Pots beure suc de fruita natural



INFORMACIÓ

- Dos abans de fer exercici de set i comença l'exercici físic
- Les begudes per a esportistes han de portar 600-700 mg de carbohidrats i entre 400 i 1150 mg de sodi. Tanta abans de la competició per assegurar la bona tolerància intestinal.
- Una solució en líquid de sodi i sals minerals, especialment sodi, millora el rendiment de l'esportista.



La Vocalia d'Alimentació i Nutrició del COFB compta amb un **grup de treball sobre nutrició i esport**, **#Esportfarma**, creat amb l'objectiu de mostrar que **l'atenció farmacèutica a esportistes**, mitjançant un consell alimentari sobre consum de complements alimentosos des de la farmàcia, **ajuda a millorar la condició física, la recuperació de lesions i, en general, millora la salut dels esportistes**.

Una de les activitats que han realitzat és una **infografia amb recomanacions d'hydratació per a l'esportista** dividides en tres apartats: **abans de fer exercici físic** s'aconsella començar a beure 2-3h abans i evitar fer-ho els 30 minuts previs a la competició; **mentre dura l'exercici físic**, és important anar alternant l'aigua amb sals minerals i carbohidrats, excloent les begudes amb gas o alcohol i suc de fruita natural; i un cop ha finalitzat, es recomana rehidratar-se amb diferents líquids, entre els quals es troben aigua, carbohidrats, sals minerals i suc de fruita natural.

Consells hidratació per als esportistes (Infografia del grup de treball Esportfarma). Clica a la imatge per ampliar-la

Cronograma Plenufar 6 en Catalunya

- Inici de la campanya: 2 de maig del 2017
- Finalització de la campanya: 15 de juny del 2017
- Presentació de resultats: setembre del 2017

Sobre Plenufar

Fa més de dues dècades que el Consejo General de Farmacéuticos, a través de la seva Vocalia d'Alimentació, responen a la inquietud i responsabilitat sanitària i social dels farmacèutics, es va involucrar en l'educació nutricional de la població, amb l'objectiu de millorar la seva salut i qualitat de vida. Per aquest motiu, l'any 1992 es va



Imatge de grup de les responsables de la formació Plenufar al COFB (membres del grup de treball Esportfarma)



MÉS DE 300 FARMÀCIES DE BARCELONA OFERIRAN EDUCACIÓ NUTRICIONAL EN L'ACTIVITAT FÍSICA

engegar el primer Pla d'Educació Nutricional a la població, Plenufar, en el qual 3.000 farmacèutics van formar a mestresses de casa. Posteriorment es va desenvolupar l'any 2000 Plenufar II dirigit a escolars d'edats compreses entre 10 i 14 anys. L'any 2005, Plenufar III, en el qual es va assessorar i es va valorar l'estat nutricional de les persones grans. El 2009 es va desenvolupar Plenufar IV, triant a les dones en estat preconcepcional, embarassades i mares lactants. Finalment, Plenufar 5, l'any 2013, es va centrar en la promoció d'hàbits alimentaris i estils de vida saludables en dones en edat climatèrica i van participar 2.500 farmacèutics.

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (també es pot consultar a la [Sala de Premsa](#) del web institucional)

Més informació, al Blog:

- (prèvia) [Nova edició de Plenufar: educació nutricional en l'activitat física](#)
- Resultats Plenufar 5: [Plenufar 5: les dones en edat climatèrica a Catalunya consumeixen més brioxeria però menys tabac que la mitjana espanyola](#)
- Plenufar 5: [Prop de 300 farmacèutics de Barcelona participen a la campanya "Educació nutricional durant la menopausa"](#)



ENTREVISTA A RAFAEL GUAYTA-ESCOLIES, GUARDONAT AMB LA MEDALLA JOSEP TRUETA AL MÈRIT SANITARI 2016



Entrevista Rafael Guayta-Escolies, director de Projectes i Recerca del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya from COFB on Vimeo.

“La inclusió del farmacèutic comunitari en la gestió compartida de processos a qualsevol nivell, preventiu o assistencial, té un valor afegit que qualsevol sistema hauria d’aprofitar”. Ho afirma Rafael Guayta-Escolies, director de Projectes i Recerca del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC), a l’entrevista en vídeo que li hem fet amb motiu de la medalla Josep Trueta que va rebre al mèrit sanitari 2016.

El passat mes de desembre, el Govern de la Generalitat va guardonar amb les medalles i plaques Josep Trueta - creades l’any 1997 per commemorar el centenari del naixement del reconegut doctor i científic català- a **13 personalitats i 7 entitats destacades de l’àmbit de la salut** que, per la seva tasca, han contribuït de manera significativa en l’avenç i la millora de la sanitat. En paraules del conseller de Salut, Antoni Comin, la medalla de Guayta-Escolies representa el paper dels farmacèutics en l’excel·lència del sistema, un premi que el director de



Guardonats amb les medalles i plaques Josep Trueta (Departament de Salut)



ENTREVISTA A RAFAEL GUAYTA-ESCOLIES, GUARDONAT AMB LA MEDALLA JOSEP TRUETA AL MÈRIT SANITARI 2016

Projectes i Recerca del CCFC assumeix

amb "honor i orgull, i també amb molta responsabilitat, perquè suposa un reconeixement a la teva trajectòria professional, però, a la vegada, t'ha d'instar a seguir fent les coses el millor que puguis", explica.

Durant el vídeo, també fa un repàs del que ha centrat la seva activitat investigadora, cap a on considera que s'està dirigint actualment la professió farmacèutica i com veu el futur de la farmàcia en el decurs dels propers anys. "En el futur proper-mitjà, els serveis assistencials proveïts per una farmàcia seran una part important de la seva activitat", concreta.

Rafael Guayta-Escolies, a més de treballar al CCFC, és metge i cirurgià, especialista en medicina preventiva i salut pública. La seva activitat investigadora s'ha focalitzat en el disseny i avaluació de projectes encaminats a avaluar l'efectivitat de l'atenció farmacèutica en diferents àmbits, tasca que ha centrat els últims 11 anys de la seva trajectòria professional.

Més informació d'interès:

[El Govern atorga les medalles i plaques Josep Trueta al mèrit sanitari a 13 personalitats i 7 entitats destacades de l'àmbit de la salut \(Govern\)](#)

[Comín: "Els premiats amb les Trueta simbolitzen els principis del sistema de salut que volem"](#)
(Departament de Salut)



CAMPANYA "OSSETS SOLIDARIS" AMB FARMAMUNDI: PARTICIPA!



Gairebé 2.000 milions de persones, la tercera part de la població mundial, no tenen accés regular als medicaments essencials. Per tal de donar solució a aquesta desigualtat en l'accés a la salut, l'ONG Farmamundi ha posat en marxa la campanya "Ossets Solidaris", que consisteix en la venda, a través de les farmàcies, de bossetes amb caramels de goma sota un missatge solidari.

Des del Col·legi t'animem a participar-hi i contribuir així a acabar amb aquesta situació. Vols saber com? A continuació et donem més detalls:

Com participar-hi?

Com a farmàcia: uneix-te a les #farmaciassolidarias

Si a més del dolç et perd el bon cor, pots sol·licitar l'expositor o reposicions d'estoigs (amb 15 borses

de 40 gr):

- Preferiblement al teu distribuïdor habitual. La distribució farmacèutica col·labora de manera desinteressada amb Farmamundi. El Codi Nacional de Parafarmàcia de l'estoig és: 184263.3
- En Farmamundi, a ositossolidarios@farmamundi.org o cridant al 902 01 17 17 i indicant quants estoigs vols

Com a ciutadà: 1 bolsita, 1 euro

Amb la compra d'aquestes borses de caramels de goma estàs col·laborant amb Farmamundi perquè puguin seguir millorant la salut dels qui més ho necessiten, facilitant l'accés als medicaments, l'assistència sanitària i el subministrament d'aigua potable i aliments, entre altres accions humanitàries. Els ingressos nets d'aquesta campanya es destinaran íntegrament al compliment de la missió social de Farmamundi.



CAMPANYA “OSSETS SOLIDARIS” AMB FARMAMUNDI: PARTICIPA!

A què es destinaran els fons recaptats?

Amb aquesta campanya, Farmamundi vol **mantenir el compromís amb les comunitats amb les quals treballa des de fa 25 anys**, i disposar així de recursos propis per poder reaccionar de manera ràpida i autònoma davant **possibles emergències humanitàries**, com és la difícil situació que pateix la població refugiada siriana o el cas recent de l'huracà Matthew a Haití, en el qual el COFB va col·laborar a fer-hi front en el marc del conveni que té signat amb Farmamundi. [Aquí tens més informació.](#)



Informació pràctica

Els ossets de goma són aptes per a celíacs i fets sota els controls de qualitat més estrictes per assegurar l'adequada integració en el mitjà on es vendran: les farmàcies.

Per a més informació:

Web de la campanya: www.ositossolidarios.com



SETMANA SENSE FUM: MENYS FUMAR I MÉS CAMINAR! EL TEU FARMACÈUTIC ET POT AJUDAR

Avui, 25 de maig, s'inicia la **Setmana Sense Fum**, que es perllongarà fins al 31 de maig, **Dia Mundial Sense Tabac**, impulsat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). El lema de la divuitena edició d'aquesta setmana de conscienciació és *Menys fumar i més caminar*, i l'objectiu que es persegueix és el de sensibilitzar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se o d'abandonar el consum de tabac i poder gaudir d'un ambient lliure de fum.

La Setmana Sense Fum aplega els esforços de moltes entitats i l'administració per sensibilitzar la població sobre el consum de tabac i enguany centra el missatge en la importància de deixar de fumar i potenciar en canvi l'activitat física que està més a l'abast: **caminar**. El **Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya** és una de les entitats organitzadores.

"Cada any, segons dades de centres sanitaris, al voltant de 70.000 persones deixen de fumar a Catalunya. Ho fan, entre d'altres, ajudades als centres d'atenció primària, als hospitals, a una trentena d'unitats de referència, a les farmàcies i també amb el suport professional telefònic que presta el **061 CatSalut Respon**". Aquestes són algunes de les dades rellevants que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha fet públiques aquesta setmana en el marc de la presentació de la XVIII Setmana Sense Fum.



Cartell de la XVIII Setmana Sense Fum



El teu farmacèutic et pot ajudar a deixar de fumar!

Si estàs pensant a deixar de fumar... Compta amb la teva farmàcia! El farmacèutic és un professional format en l'àmbit de la promoció de la salut i de la prevenció de la malaltia, i **implicat directament en les intervencions de deshabituació tabàquica**. El **Programa de Cessació Tabàquica del COFB (PCT)** a les farmàcies pot ser una bona opció.

Mira al **llistat de farmàcies que participen en el PCT** quina és la que et queda més a prop!

SETMANA SENSE FUM: MENYS FUMAR I MÉS CAMINAR! EL TEU FARMACÈUTIC ET POT AJUDAR



Recepta amb consells per deixar de fumar, el farmacèutic et pot assessorar (clica a la imatge per ampliar-la)

Amb motiu d'aquesta Setmana també es va dur a terme una **enquesta** que ha comptat amb la participació de gairebé 4.000 persones. [Consulta els resultats, via Departament de Salut \(document PDF\).](#)

Al web oficial de la campanya trobareu, entre altres [materials per fer difusió](#), diversos vídeos i **dues noves guies per deixar de fumar**: una adreçada a persones fumadores i altra als professionals que les ajuden en el procés de deixar-ho.

- [Guia d'ajuda per deixar de fumar](#) (fulls de consulta, en PDF)
- [Guia d'intervenció per ajudar a deixar de fumar per als professionals](#)
- Els farmacèutics també compten amb una **Guia d'intervenció farmacèutica per a l'abordatge del fumador de la farmàcia comunitària**, actualitzada el 2015, [accés a través de la intranet col·legial](#))



Segueix o comparteix el tema a Twitter amb el hashtag [#ssfc17](#).

Més informació:

Nota de premsa del Departament de Salut: [Més de 160 persones ateses a l'atenció primària van deixar de fumar a Catalunya al 2016 cada dia](#) (amb dades sobre la presentació de la Setmana sense Fum, i el consum, impacte econòmic i mediambiental del tabac a Catalunya).

[Web oficial de la campanya Setmana Sense Fum](#)

Setmanes Sense Fum anteriors, via Blog:

- [Èxit de participació en la Setmana sense fum](#)
- [Setmana sense fum: decideix-te a deixar de fumar, el farmacèutic et pot ajudar](#)
- ["Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns!": Setmana sense fum a les farmàcies catalanes \(del 25 al 31 de maig\)](#)



28 DE MAIG: DIA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓ



Cartell del Dia Nacional de la Nutrició (FESNAD)

El diumenge 28 de maig és el **Dia Nacional de la Nutrició**, una iniciativa de la Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica (FESNAD) que compta amb la col·laboració de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) i el Consell General de Col·legis Oficials de Farmacèutics (CGCOF). El lema d'enguany és **"Aquest any, et portem a l'Hort"** per a la promoció del consum de fruites, verdures i hortalisses.

Durant els dies 26, 27 i 28 de maig, es desenvoluparà en l'àmbit nacional una sèrie d'activitats en hospitals, escoles, universitats, farmàcies i centres comercials (conferències, punts d'informació, lliurament de materials informatius a la població, etc.) amb la finalitat de difondre la importància que té el consum de fruites i verdures sobre l'estat de la salut de la població.

[Consulta el díptic informatiu de la campanya nacional de la FESNAD \(PDF\).](#)

El farmacèutic et dona consell alimentari: com ha de ser el plat saludable?

1. Procurar que **alguns dels cereals** (pa, arròs, pasta, etc.) **siguin integrals**.
2. **Llet i derivats** preferentment **semidescremats o descremats**.
3. **No oblidar el llegum** (cigrons, pèsols, lleties, mongetes seques, faves, etc.).
4. Un grapat de **fruits secs** al dia.
5. Fer servir **oli d'oliva** tant per cuinar com per amanir.
6. Preparar menús variats amb **coccions senzilles** (planxa, forn, bullit, etc.), **poca sal** i alternativament **condimentar amb espècies o herbes aromàtiques**.
7. Menjar variant entre **peix, marisc, ous i carn**. Prioritzar el peix i la carn magra: pollastre, gall dindi, conill, etc.

El meu plat saludable





28 DE MAIG: DIA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓ

8. En la mesura del possible **escollir aliments frescos, locals i de temporada.**
9. **Fruita i verdura: cinc racions al dia,** amb varietat de colors, tant crua com cuita.
10. Sempre **aigua a taula.**
11. Intentar **comprar, cuinar i menjar en família.**
12. **Moderar** el consum de **brioixeria industrial, dolços, snacks i begudes refrescants.**
13. **Menjar a taula,** amb prou temps i sense fer altres activitats alhora.

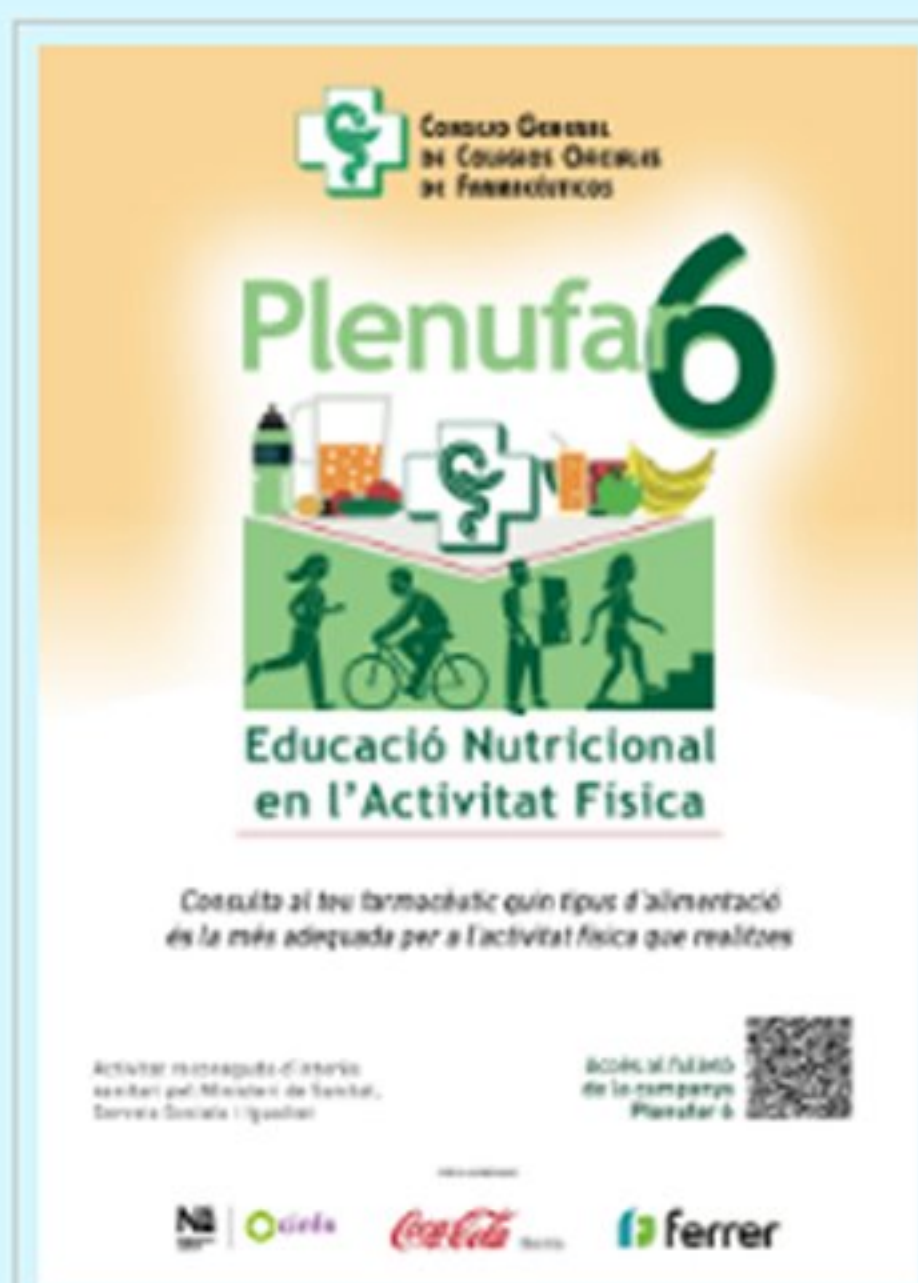
I, a gaudir del teu plat saludable!

Font: COFB



Més de 300 farmàcies de Barcelona ofereixen educació nutricional en l'activitat física

Més de 300 farmàcies de Barcelona (més de 500 a Catalunya) estan oferint a la població educació nutricional en l'activitat física. Ho fan en el marc de la 6a edició de la **campanya Pla d'Educació Nutricional pel Farmacèutic (Plenufar)**, una iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, **en col·laboració amb la Vocalia d'Alimentació i Nutrició del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB)**. Fins a mitjan juny, cada farmacèutic realitzarà una enquesta anònima a un mínim de 7 usuaris per conèixer els seus hàbits alimentaris i estil de vida (llegeix i amplia informació sobre aquesta notícia al [Blog](#)).



Potser també t'interessa:

- [Consideres que la teva alimentació és bona?](#) (Blog – secció d'Opinió)
- [Tertúlia d'actualitat: desconstruint l'obesitat \(vídeo entrevista\)](#) (Blog)
- [Nutrició i esport, un binomi necessari](#) (Blog)



ABRIL: FARMÀCIA ASSISTENCIAL, INFARMA I FORMACIÓ PROFESSIONAL COM A TEMES MÉS DESTACATS

Farmàcia assistencial: Dia Mundial Contra el Càncer de Còlon

A l'abril, els mitjans va destacar un tema relacionat amb el rol assistencial que el farmacèutic comunitari desenvolupa a la farmàcia: el Programa de Detecció Precoç de Càncer de Còlon i Recte.

Betevé i Ràdio 4 van aprofitar que el 31 de març es va celebrar el Dia Mundial contra el Càncer de Còlon per explicar en què consistia el programa i les singularitats d'aquest. El canal local barceloní, a més, va destacar la **jornada informativa que es va fer des del Recinte Modernista de Sant Pau**, on es van prendre declaracions del vicetresorer del Col·legi, Guillermo Bagaria.



Declaracions de Guillermo Bagaria, vicetresorer del COFB, a Betevé

Infarma Barcelona 2017

Durant l'abril, del contingut generat a la 29a edició d'Infarma Barcelona 2017, mitjans de la premsa especialitzada en van seguir informant.

Per la seva banda, IMFarmacias va publicar-ne un especial a l'edició 74 de la revista que, mensualment, publica. Durant 40 pàgines, de la 42 a la 82, el mitjà **comparteix la gran majoria de conferències que es van dur a terme durant els tres dies de Congrés i, alhora, destaca algun dels stands instal·lats en el Saló.**

Un protocolo pionero entre farmacias comunitarias y de AP favorece la adherencia terapéutica

El nuevo programa también soluciona posibles problemas de desabastecimiento de medicamentos, ya que ante casos así el farmacéutico puede "comunicarlo al centro de atención primaria para que tengan constancia y se pueda localizar un sustitutivo equivalente", asegura Francisca Aranzana, vocal del COFB

Redacción Farmacosalud.com

Farmacosalud i el protocol de comunicació de farmàcia comunitària i Atenció primària



ABRIL: FARMÀCIA ASSISTENCIAL, INFARMA I FORMACIÓ PROFESSIONAL COM A TEMES MÉS DESTACATS

El 70% de los casos de dolor crónico se controla de manera eficaz con el seguimiento del fármaco comunitario durante seis meses

Publicado por Farmanatur el 31 marzo, 2017

El dolor crónico es la causa más frecuente de consulta médica en España, pero a veces los pacientes no tienen el dolor controlado por un error en la farmacoterapia, y es en esos casos en los que el seguimiento del fármaco comunitario es clave para ayudar al paciente



El dolor crónico es la causa más frecuente de consulta médica y afecta al 15-25% de la población en España. Sin embargo, existen casos en los que los pacientes no tienen el dolor controlado por un error en la farmacoterapia, y es en esos casos en los que el seguimiento del fármaco comunitario es clave para ayudar al paciente a optimizar el uso de medicamentos y mejorar los resultados.

L'estudi sobre el seguiment farmacoterapèutic en pacients amb dolor crònic a Farmanatur

Els serveis professionals, la gestió de l'oficina de farmàcia i els medicaments hospitalaris van ser alguns dels altres temes que es van tractar durant Infarma dels quals els mitjans van informar. Del primer punt en va parlar, per una banda, [Farmacosalud](#), on es va explicar el **protocol de comunicació entre farmàcia comunitària i d'Atenció primària** que s'ha creat des del Col·legi per millorar l'atenció dels usuaris. La notícia girava entorn de la ponència "Alianza de los farmacéuticos en red al servicio de los pacientes", que va servir com a presentació de la guia. La peça s'elaborava a partir de les declaracions que Francisca Aranzana, vocal

d'Oficina de Farmàcia del Col·legi i directora d'Infarma, va dur a terme durant l'acte. D'altra banda, [El Global](#) va publicar sobre el **cobrament d'aquests serveis**, on es compartien declaracions del vicetresorer del Col·legi, Guillermo Bagaria. Finalment, [Farmanatur](#) també en va parlar i va detallar els **resultats d'un estudi compartit durant el Congrés, centrat en el seguiment farmacoterapèutic en pacients amb dolor crònic a les oficines de farmàcia**. Els dos següents temes van ser abordats per [Diariofarma](#) i [El Global](#), respectivament, on s'analitzava, per part del primer mitjà, **per què triomfa la formació sobre gestió per les oficines de farmàcia**, arran de les sessions '60 claves de gestión práctica de la farmacia' i, per part d'El Global, **la posada en escena de la pràctica irlandesa per dispensar medicaments de Diagnòstic Hospitalari, que qualifica d'"exitosa"**.

Finalment, [Diariofarma](#), exhibint una galeria de fotografies, i [IMFarmacias](#), mostrant diferents vídeos en el canal de Youtube propi, van anar compartint diferents continguts multimèdia d'Infarma Barcelona 2017. Per visualitzar-los, podeu clicar sobre el mitjà de comunicació.

Ya están disponibles los videos de Infarma 2017 en nuestro canal Youtube



Apartat multimèdia d'IMFarmacias



Formació: curs d'insuficiència cardíaca

Farmacéuticos: imprescindibles ante insuficiencias cardíacas

■ El COFB profundizó en recomendaciones, tratamientos, detección de problemas relacionados y la coordinación para mejorar la vida de estos pacientes.



Imagen de la jornada de formación organizada por el COFB.

El Global informant del curs sobre insuficiència cardíaca impartit al Col·legi

El passat 27 d'abril el Col·legi va organitzar, juntament amb la Societat Catalana de Farmàcia Clínica, un curs centrat en l'abordatge de pacients amb insuficiència cardíaca. Mitjançant una nota de premsa, es va informar sobre la formació on es va destacar, entre altres qüestions, la **figura del farmacèutic i la necessitat que s'integri, junt amb la resta de professionals sanitaris, en la ruta assistencial de la insuficiència cardíaca i la fibril·lació auricular**. Durant el curs, impartit per agents de salut de diferents àmbits, també es va destacar la **importància de la coordinació entre els diferents professionals sanitaris a l'hora d'abordar aquests tipus de pacients**.

Mitjans de la premsa especialitzada com El Global, Diariofarma, IMFarmacias, Farmanatur i Sanifax se'n van fer ressò.

Seu EMA

La possibilitat que Barcelona sigui la següent seu de l'Agència de Medicaments Europea (European Medicines Agency; EMA) segueix tenint cabuda als mitjans, com ja va passar a l'anterior mes de març. En el cas de l'abril, l'ARA va publicar una notícia desglossant la temàtica on es van recollir declaracions del president del Col·legi, Jordi de Dalmases. De Dalmases va recordar que la **majoria d'empreses farmacèutiques estrangeres que tenen seu a Barcelona són europees**.

També es va conèixer que la possible instal·lació que adoptaria l'EMA seria la **Torre Agbar** i que la candidatura s'està promovent des de la Generalitat, l'Ajuntament i l'Estat.

Un organisme europeu a Barcelona per empènyer la recerca científica

Polítics, empresaris i acadèmics reclamen portar l'Agència Europea del Medicament a Catalunya

L'ARA BONILLA / LAIA VICENS Barcelona ACTUALITZADA EL 25/04/2017 09:00



24



La Torre Agbar, edifici que Barcelona ofereix com a seu per a l'Agència Europea del Medicament si l'organisme s'instal·la a la ciutat. / PERE TOROERA

L'ARA i la possibilitat que Barcelona sigui la nova seu de l'EMA



ABRIL: FARMÀCIA ASSISTENCIAL, INFARMA I FORMACIÓ PROFESSIONAL COM A TEMES MÉS DESTACATS

Vacuna contra la meningitis

Llistes d'espera a les farmàcies per a la vacuna de la meningitis B

La recomanació dels pediatres ha disparat la demanda de Bexsero, que no està inclosa al calendari públic de vacunació



El País | 14 de abril de 2017



Document de meningitis en un centre sanitari de Barcelona. (A. GARCÍA/EL PAÍS)



Repercussió d'El País explicant el desproveïment de la vacuna de la meningitis B

les dificultats per accedir a la vacuna de la meningitis B ha seguit sent notícia el mes d'abril. Entre totes les repercussions, les notícies d'El País i Onda Cero, que van informar fent menció del Col·legi, com a font d'informació. El diari manifestava les llistes d'espera que tenen les farmàcies de la vacuna de la meningitis B; la ràdio, en canvi, notificava la mort d'una nena, que patia meningitis C, la vacuna de la qual es troba inclosa al calendari de vacunació gratuït, a diferència de la tipus B. Onda Cero puntualitzava el que s'havia traslladat des del Col·legi: la importància de vacunar-se.

Estratègies de gestió de cronicitat i adherència

Dos mitjans de la premsa especialitzada, El Global i Gaceta Médica, van informar, a finals d'abril, de la reunió que diferents experts d'àmbits diversos (farmàcia, atenció primària i Administració, així com associacions de pacients) van protagonitzar per afrontar un dels principals reptes del sistema sanitari: l'atenció a la cronicitat. Núria Bosch, vicepresidenta del Col·legi, en va formar part i va puntualitzar als mitjans que "s'han de crear grups de treball i optimitzar les eines de comunicació".

La trobada es va celebrar per tal d'encarar el projecte que Fundamed i Fundación Mylan para la Salud volen dur a terme: un

Las estrategias de gestión de la cronicidad de las comunidades, a debate



Un amplio panel de expertos debatió sobre las principales medidas que se podrían poner en marcha para abordar el importante reto de la cronicidad en el sistema sanitario.

La trobada professional a El Global



document d'anàlisi que reculli les reflexions per una correcta gestió del pacient crònic a les comunitats autonòmiques de Catalunya, València i Aragó.

Tots dos mitjans van exemplificar la millora de l'adherència amb els Sistemes Personalitzats de Dosificació (SPD).

Fonts d'informació

Un mes més, el Col·legi, i els membres que en formen part, han servit com a font d'informació per diferents mitjans de comunicació.



Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del Col·legi, a Els Matins de TV3

Pel que fa a l'abril, **Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del Col·legi**, va estar present fins en tres ocasions a diferents mitjans. Va formar part de la tertúlia radiofònica del programa *No ho sé* (RAC1) del 7 d'abril, **on es posava en debat l'oli de palma**, amb motiu de la celebració del Dia Mundial de la Salut, i de la d'*Els Matins* (TV3), que es va centrar **a parlar sobre el glutamat**. Aquest additiu també va tenir cabuda a *Betevé* en una peça que el definia i que, alhora, prenia declaracions de la vocal.

La televisió local barcelonina també va aprofitar la celebració del **Dia Mundial de la Salut** per parlar sobre "*Fàrmacs per la depressió*", tema on es va fer

mentió al Col·legi. Tanmateix, aquest també va estar present i se'n va esmentar en dos altres mitjans, *Código Nuevo* i *SPDnoticias*, que van centrar-se en el mal ús o abús del medicament Rubifén.



DOS FARMACÈUTICS AL PÒDIUM DE LA VIII EDICIÓ DE LA CURSA INTERCOL·LEGIAL

El passat dissabte 22 d'abril es va celebrar la **VIII edició de la Cursa Intercol·legial Sabadell Professional**, esdeveniment que agrupa a col·legiats de diferents sectors per tal de fomentar les relacions socials a través de l'esport. Enguany, **16 corredors van representar el col·lectiu farmacèutic**, dels quals, **dos d'aquests, van pujar el pòdium de les seves respectives categories.**

Es tracta d'**Aida Arnaiz**, en veteranes, i **Carlos Arnaiz**, en júnior masculí. La corredora va quedar subcampiona amb una marca de **48 minuts i 37 segons** i un ritme de **4:52 min/km.**, repetint, així, com les edicions anteriors, pòdium. Pel que fa al corredor júnior, va recórrer el circuit en **45 minuts i 23 segons**, temps que li va permetre quedar tercer en la seva categoria, tot establint un ritme de **4:33 min/km.**

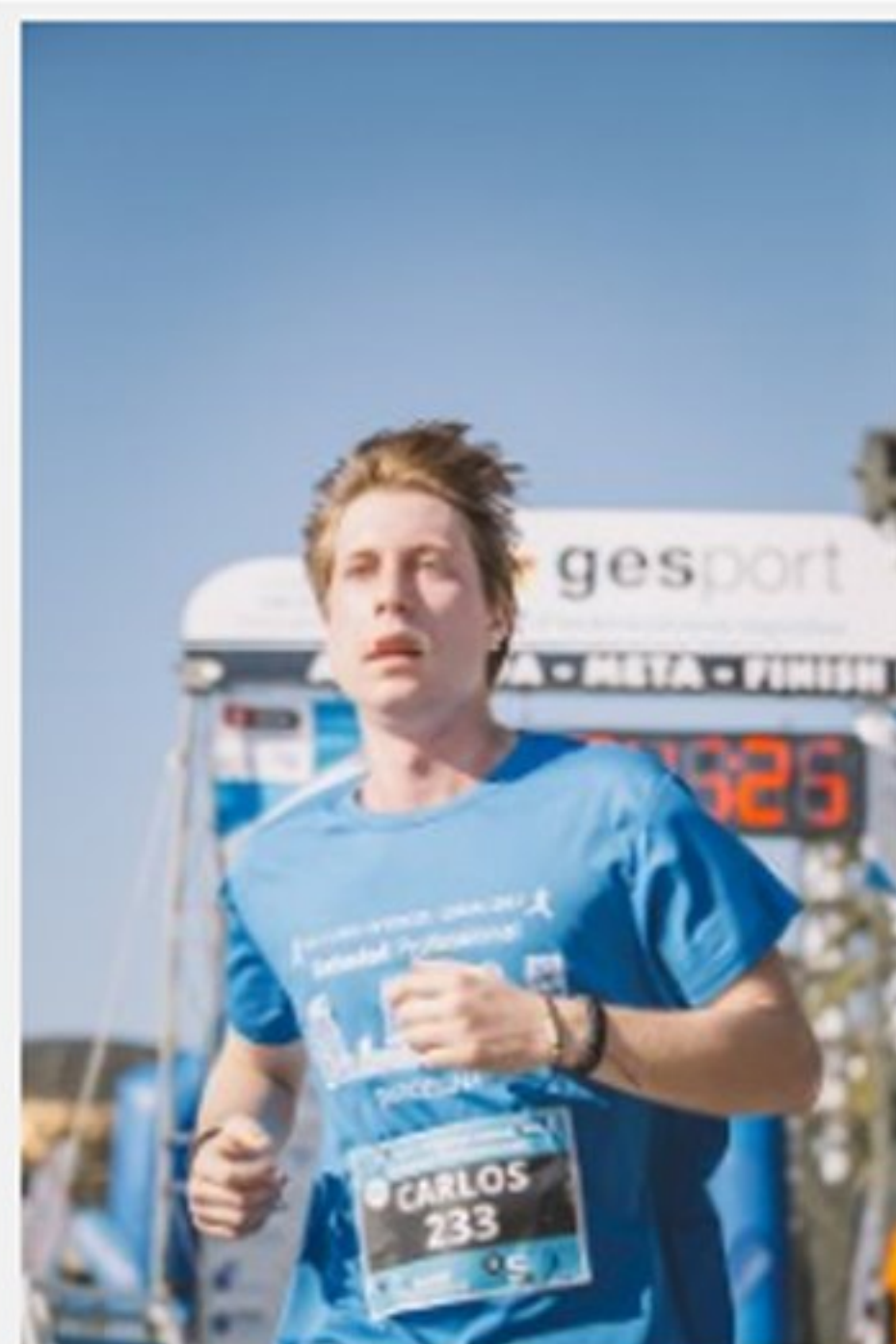
La **classificació completa** es pot veure a través del [web oficial de la cursa](#) en l'apartat de resultats i les fotos a aquesta galeria de [Flickr](#).



Grup de farmacèutics participants en la cursa



El pòdium d'Aida Arnaiz



Carlos Arnaiz arribant a la meta



DOS FARMACÈUTICS AL PÒDIUM DE LA VIII EDICIÓ DE LA CURSA INTERCOL·LEGIAL

Moltes gràcies per participar-hi. Fins a l'any que ve!

Potser també t'interessa:

- [VIII Cursa Intercol·legial: inscripcions obertes](#) (via Blog)
- Edició 2016: [Quatre farmacèutics al pòdium de la VII edició de la Cursa Intercol·legial](#) (via Blog)
- [Complements nutricionals i esport? El grup de treball de la Vocalia d'Alimentació estrena el hashtag #esportfarma](#) (via Blog)

ATENCIÓ FARMACÈUTICA EN NUTRICIÓ ARTIFICIAL

En el camp de la nutrició artificial és clau poder fer una intervenció farmacèutica adequada i conèixer la nutrició clínica centrada especialment en la prevenció i el tractament de la desnutrició en diversos processos patològics.

Enguany, s'ha dut a terme un **segon taller d'intervenció farmacèutica al pacient amb nutrició artificial**, que forma part d'un cicle de tres anys, amb la finalitat d'arribar a un **coneixement exhaustiu de l'estat actual de la recerca i la pràctica professionals** i explicar els

fonaments de la nutrició artificial en general i, en concret, en el **suport nutricional en un nounat i en pediatria, en el pacient oncològic, en situacions de cirurgia gastrointestinal i en la nutrició artificial domiciliària.**





El taller, que tenia per objectiu ampliar coneixements i proporcionar habilitats per fer intervencions farmacèutiques a l'hora de tractar pacients sotmesos a nutrició artificial, va reunir a farmacèutics d'hospital els dies 30 de gener, 1, 6 i 8 de febrer d'aquest any. En aquesta formació es va fer un repàs al suport nutricional en un nounat i en pediatria i en un pacient oncològic, la nutrició artificial domiciliària, i les consideracions nutricionals que cal tenir en compte en cirurgia gastrointestinal.

El quadre docent va estar format per: **Montserrat Colls**, farmacèutica adjunta de l'Hospital Universitari de Bellvitge, **Cristina Cardells**, farmacèutica adjunta de l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès, **Susana Clemente**, farmacèutica adjunta de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron, **Jordi Fernández**, farmacèutic adjunt del Centre Mèdic Teknon, **Eduard Fort**, farmacèutic adjunt de l'Hospital Duran i Reynals – Institut Català Oncologia, **Yolanda Luna**, infermera i **Núria Miserachs**, farmacèutica adjunta, ambdues de l'Hospital Fundació de l'Esperit Sant, **Maria Teresa Miana**, farmacèutica adjunta de l'Hospital Clínic, **Mònica Sanmartín** de l'Hospital Universitari General de Catalunya, **Neus Sunyer**, farmacèutica adjunta de l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta, **Anna Vila**, farmacèutica adjunta de la Fundació Sanitària Mollet, i **Miquel Villaronga**, farmacèutic adjunt de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Curs coordinat per **Cristina Roure**, vocal d'Hospitals del COF de Barcelona, i **Julio Martínez**, president de la Societat Catalana de Farmàcia Clínica (SCFC), i coordinat **Grup de Nutrició de Farmacèutics d'Hospitals de Catalunya**.



Tres dels docents del curs de nutrició artificial, d'esquerra dreta: Susana Clemente (Vall d'Hebron), Miquel Villaronga (Sant Joan de Déu) i Mònica Sanmartín (General de Catalunya)

Potser també t'interessa:

- [Curs edició 2016](#) (Blog)
- [Curs edició 2015](#) (Blog)

Amb la col·laboració de:

Baxter



MÉS DE 600 FARMACÈUTICS DE BARCELONA ES FORMEN SOBRE COM DETECTAR ELS RISCOS DE LA POBLACIÓ DE PATIR UN CÀNCER DE PELL

Més de 600 farmacèutics de Barcelona s'han format avui per contribuir a detectar els riscos de la població de patir un càncer de pell. Ho han fet en el marc de la 2a edició de la campanya "Abans de deixar-t'hi la pell, consulta", que es va posar en marxa per primer cop fa un any de la mà del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, en col·laboració amb la Unitat de Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona. Després de l'àmplia participació que va tenir, tornarà aquest mes en una nova edició el 23 de maig, Dia Mundial del Melanoma, al 13 de juny, Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell.



D'esquerra a dreta: Josep Malvehy (Hospital Clínic), Marta Alcalde, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris, Jordi de Dalmases, president, i Núria Bosch, vicepresidenta del COFB

Superar la formació, imprescindible per participar a la campanya

Per participar a aquesta campanya, patrocinada per Almirall, Avène, Ladival i La Roche-Posay, és imprescindible haver fet la formació presencial o online que ha tingut lloc avui al COFB i superar una avaluació dels coneixements pràctics adquirits. Impartida per Marta Alcalde, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del Col·legi, i Josep Malvehy, coordinador de la Unitat de Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona, gràcies a aquest curs s'han actualitzat els coneixements del farmacèutic en aquest camp i se li ha proporcionat més eines per fer una avaluació inicial de la pell.



Farmacèutics assistents a la formació d'avui al COFB



Donada l'elevada assistència, s'ha habilitat una sala secundària per poder seguir la formació



Josep Malvehy, coordinador de la Unitat de Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona



MÉS DE 600 FARMACÈUTICS DE BARCELONA ES FORMEN SOBRE COM DETECTAR ELS RISCOS DE LA POBLACIÓ DE PATIR UN CÀNCER DE PELL

Èxit de la 1a edició: el 98% dels usuaris va valorar molt positivament que la farmàcia realitzés activitats de prevenció

Les 218 farmàcies participants a la 1a edició, a més de valorar els factors de risc dels usuaris de patir un càncer de pell, van oferir consell sanitari sobre una correcta protecció solar. Alhora, gràcies a les 5.500 enquestes que van realitzar, es van poder conèixer dades com que el 98% valorava molt positivament que la farmàcia realitzés activitats de prevenció; que el 13,8% seguia sense utilitzar protecció solar, mentre que el 45,6% ho feia sempre; o bé que l'11,1% dels usuaris que no s'aplicaven crema deien no prendre mai el sol, fet que demostra que sovint no es té en compte que hi estem exposats tot l'any, sempre que estem a l'aire lliure, tot i no anar a la platja o la piscina.

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (també es pot consultar a la [Sala de Premsa](#) del web institucional)



Marta Alcalde, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del Col·legi

FORMACIÓ EN PROBIÒTICS I COMPLEMENTOS ALIMENTOSOS

De fa uns anys, el concepte d'alimentació ha canviat. L'usuari accepta fàcilment que la nutrició és un factor fonamental per mantenir l'estat de salut, però el panorama alimentari actual és molt complex i la forma en què la informació arriba no és necessàriament la forma correcta de seguir criteris de salut adequats. **Els farmacèutics poden ser un bon referent en el consell alimentari.**

Definits en el **Reial Decret (RD) 1275/2003 de 10 d'octubre (Directiva 2002/46/CE)**: *són els*

productes alimentosos la fi dels quals sigui complementar la dieta normal i consistents en fonts concentrades de nutrients o d'altres substàncies que tinguin un efecte nutricional o fisiològic, en forma simple o combinada,

comercialitzats de manera que permetin un dosatge determinat del producte i que han de prendre's en petites quantitats unitàries. Els **complements alimentosos** inclouen vitamines i minerals, únicament, d'acord amb aquest RD, però amb freqüència trobem productes d'origen comunitari que a més incorporen altres ingredients actius com: aminoàcids, plantes, etc.



Mar Blanco, docent del curs, i Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició, que va coordinar i presentar la formació

La formació "**Indicació i casos pràctics en complements alimentosos**" del passat mes de març, va facilitar als farmacèutics assistents les eines per dispensar complements alimentosos d'acord amb la nova normativa i conèixer la seva aplicació als diferents problemes de salut. Es va actualitzar la normativa i al·legacions de salut -aportant bibliografia i recursos- i es va fer un repàs als complements per controlar el pes, per al sistema cardiovascular, digestiu i nerviós.

Una de les docents del curs, Laura Arranz, doctora en farmàcia, professora associada del Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia de la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona, va explicar als alumnes quina és la població "diana" per a **recomanació de complements alimentosos**:

- Població sana que vol mantenir nivells de colesterol, triglicèrids i sucre en sang.
- Població amb valors límit en els quals encara no es contempla tractament farmacològic.
- Població amb tractament farmacològic instaurat per a efecte sinèrgic o reducció de dosi de medicament (estatines).



FORMACIÓ EN PROBIÒTICS I COMPLEMENTS ALIMENTOSOS

Tots i cadascun dels productes alimentosos han d'adequar-se a la Reglamentació Tècnic-Sanitària, que si bé és específica per a cada grup d'aliments, tenen en comú l'adequació de l'etiquetat i la publicitat al que es disposa en el Reial Decret 1334/1999 de 31 de juliol, pel qual s'aprova la Norma d'etiquetatge, presentació i publicitat dels productes alimentosos. Així com el Reial Decret 1907/1996 publicitat i promoció comercial de productes amb pretesa finalitat sanitària (productes miracle) (font: [Portalfarma](#)).



Mar Blanco, una de les docents del curs de complements alimentosos

El quadre docent també va estar format per **Mar Blanco**, farmacèutica comunitària responsable del Departament Tècnic de la Asociación Española de Fitoterapia y Nutrición (AFINUR) i consultora alimentària; i **Núria Casamitjana**, doctora en farmàcia, cap del Centre d'Informació del Medicament (CIM) del Col·legi. El curs va estar coordinat per Josep Allué, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia, i Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del COF de Barcelona.

Informació relacionada, recollida al Blog:

- [Nutrició i esport, un binomi necessari](#)
- [Alimentació i complementació a partir dels 50 anys](#)

- [Complements nutricionals i esport? El grup de treball de la Vocalia d'Alimentació estrena el hashtag #esportfarma](#)
- [Actualització en complements alimentosos](#)

Potser també t'interessa:

[Sucre en la dieta. Com reduir-lo](#) (inclou informació sobre complements alimentosos), Blog

Els probiòtics són aliments fermentats per microorganismes vius, com els lactobacils i els bifidobacteris, que podem trobar, per exemple, al iogurt. Perquè un aliment sigui considerat probiòtic, ha de contenir microorganismes vius amb efectes beneficiosos per a qui el consumeix, i **que proporcionin una millora de l'equilibri de la flora intestinal**.

Els probiòtics s'han incorporat com a una opció més en el tractament de diverses patologies. A la conferència **"Investigació i recerca en probiòtics"**, que va acollir el COFB el passat mes de febrer, es van explicar quins són els seus mecanismes d'acció i quins són els criteris de



Aina Surroca, vocal del COFB, va presentar la conferència



selecció i eficàcia utilitzats. Partint de l'evidència científica disponible, es van presentar quins efectes sobre la salut han estat demostrats i quins són els resultats de la recerca en patologies com l'atòpia o l'obesitat.

La conferenciant va ser **Sophie Holowacz**, directora de projectes d'investigació en probiòtics de Laboratoris Pileje. Va moderar l'acte **Aina Surroca**, vocal del COF de Barcelona.

Informació relacionada, recollida al Blog:

- [Probiòtics, prebiòtics i beneficis de l'oli d'oliva en dermatologia i nutrició](#)
- [Jornada formativa sobre probiòtics i immunitat](#)

Potser també t'interessa:

[Aliments funcionals](#) (inclou informació sobre els prebiòtics i probiòtics), Blog



Sophie Holowacz durant la conferència al COFB

Amb la col·laboració de:



LA MICRONUTRICIÓN





CRIBRATGE DE CÀNCER COLORECTAL, ZIKA I FARMACOTERÀPIA EN GERIATRIA, TEMES DESTACATS A LA CIRCULAR FARMACÈUTICA

Ja es pot accedir a un nou número de la **Circular Farmacèutica**, la publicació científica que trimestralment edita el Col·legi. Aquesta nova edició destaca tres temes: el cribratge de càncer colorectal a la secció "Farmassistència", la infecció pel virus Zika a "Salut Pública" i farmacoteràpia per a pacients fràgils a geriatría, a la secció de "Casos clínics".

Aquest és el contingut del número (Vol. 75, núm. 1, primer trimestre 2017 -via cofb.org, el nostre web institucional-):

- **Editorial:** T. Casasín
- **Farmassistència:** Cribratge de càncer de còlon i recte: un model multidisciplinar amb un paper clau dels farmacèutics comunitaris. Del pilotatge fins a l'expansió a tota la província de Barcelona
- **Salut pública:** Les malalties emergents transmeses per arbovirus: la infecció pel virus Zika
- **Alimentació i Nutrició:** Alimentació i càncer
- **Casos clínics:** Geriatria, aprenem del tractament a les persones grans / Trasplantament bipulmonar amb limfangioleiomiomatosis
- **Farmacèutics innovadors**
- **Vademècum cultural**



Trimestralment, el Col·legi edita la **Circular Farmacèutica**, la publicació científica del Col·legi que recull articles elaborats per professionals sanitaris de reconegut prestigi. També s'hi inclouen els resultats dels treballs becats pel Col·legi. El rigor en el tractament dels temes i el prestigi dels autors dels articles fan d'aquesta publicació una via molt efectiva per donar a conèixer les novetats terapèutiques així com continguts relacionats amb l'atenció farmacèutica o la salut pública.

Veure números anteriors de Circular Farmacèutica (via cofb.org). Aquesta publicació es pot consultar en format PDF.



ORTOPÈDIA: TALLERS DE TERÀPIA COMPRESSIVA, OSTOMIES I FABRICACIÓ DE PLANTIL·LES

Taller d'ostomies



Teresa Poca, una de les dues docents del taller d'ostomies

Una ostomia és una derivació quirúrgica de l'aparell digestiu o de l'aparell urinari per eliminar els residus que l'organisme genera per un lloc diferent del natural quan no és possible fer-ho pel conducte normal. La persona que en porta una incorporada necessita un material específic per fer la cura diària de l'estoma. Per proporcionar informació sobre què és i com funciona una ostomia i donar a conèixer el material específic per tenir cura de l'estoma i els beneficis de la irrigació per colostomia, el COFB va organitzar aquest taller al mes d'abril.

La formació va permetre als alumnes conèixer la classificació de les ostomies, les causes més freqüents d'una ostomia, el material necessari per fer la cura d'una ostomia, les principals complicacions, la preparació mecànica del còlon i els sistemes continents. El taller va ser teòric i pràctic sobre irrigació per colostomia i es van resoldre casos pràctics.

Patricia López, coordinadora del Servei d'Atenció d'Infermeria de Hollister Ibérica, SA, i **Teresa Poca**, infermera estomaterapeuta, supervisora de l'Hospital de Barcelona, van ser les docents del curs.

ORTOPÈDIA: TALLERS DE TERÀPIA COMPRESSIVA, OSTOMIES I FABRICACIÓ DE PLANTIL·LES

Taller de teràpia compressiva

Les malalties venoses tenen diverses causes que moltes vegades responen a diversos factors de risc com debilitat congènita del teixit conjuntiu, sobrepès, restrenyiment crònic, bipedestació prolongada, tòxics alimentaris i canvis hormonals (embaràs, part i anticonceptius).

Un cop comprovat que la **combinació d'un estil de vida saludable i l'ús de mitges de compressió és una forma bàsica del tractament de pacients amb problemes venosos que també**

pot retardar el progrés de la malaltia venosa o evitar-la, el taller va facilitar els coneixements i les eines per incidir en la prevenció i aprofundir en el tractament amb teràpia de compressió.

En alguns casos, els limfoedemes apareixen a conseqüència de canvis patològics del sistema limfàtic o de la distribució del greix i molts cops el problema no es detecta ni es tracta adequadament. Un defecte en el sistema limfàtic pot presentar-se sense motiu aparent (limfoedema primari) o bé a conseqüència d'una operació, radiació, infecció, lesió o creixement tumoral (limfoedema secundari). El limfoedema sense tractament o amb un tractament compressiu erroni pot tenir greus conseqüències per a la salut.

Objectius del taller que va tenir lloc al març al COFB? Aprofundir en el coneixement de la teràpia compressiva en patologia limfàtica i venosa en les diferents indicacions terapèutiques d'acord amb les classes de compressió, del limfedema i lipoedema i saber fer la presa de mesures per a les mitges estàndard i les mitges de prevenció tromboembòlica.

Natividad Velázquez, farmacèutica i tècnica ortoprotètica, va repassar el següent temari amb els alumnes: revisió anatòmica del sistema venós i limfàtic, ortopèdia estàndard i mitges de compressió, teràpia compressiva i aplicació en patologia venosa, i teràpia compressiva i aplicació en patologia limfàtica.



Natividad Velázquez, docent del taller de teràpia compressiva



Taller de fabricació de plantilles

En els últims anys, amb la incorporació de noves tecnologies i materials, el disseny de suports plantars ha evolucionat. **Les plantilles personalitzades permeten aconseguir una adaptabilitat exacta a l'anatomia del peu de cada pacient en funció de les necessitats i la patologia que presenta.**

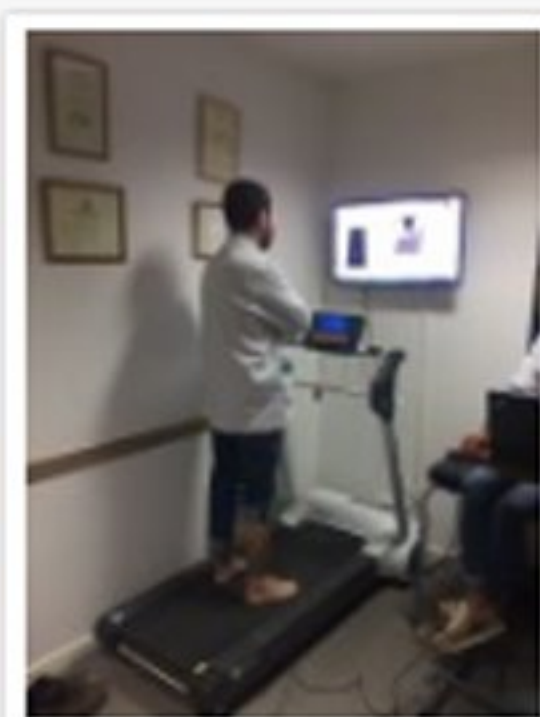
Al taller de fabricació de plantilles que va tenir lloc a finals d'abril, els alumnes van aprendre en la part teòrica a dissenyar plantilles d'acord amb cada patologia, diferenciar els tipus de materials per a cada patologia, incorporar resines i fibres de carboni i conèixer les diferents sistemes d'obtenir les mesures. Es va complementar amb una part pràctica que va tenir lloc a l'**Ortopèdia Esteve de Mataró**. Els docents van ser els tècnics ortopedistes **Frederic Esteve i Joan León**.



El taller es va plantejar per aconseguir un criteri òptim per dissenyar i avaluar plantilles i conèixer els diferents materials per adaptar la plantilla a les necessitats de cada pacient. També per adquirir un criteri d'expertesa per elaborar i avaluar plantilles, conèixer els materials d'última generació per perfeccionar l'elaboració i atendre qualsevol prescripció ortopodològica i fer un seguiment del tractament ortèsic del pacient i assessorar per millorar la comoditat i la salut del peu.

La formació estava **adreçada a farmacèutics que han cursat el postgrau o el màster d'ortopèdia per a farmacèutics UB-COFB o tenien una altra formació acreditada** per obtenir l'autorització sanitària per fabricar o adaptar productes ortoprotètics, fabricants de plantilles amb coneixement de les patologies del peu i interessats a aprofundir en les novetats aparegudes en els últims temps.

Imatges del taller pràctic a l'Ortopèdia Esteve de Mataró (cliqueu a les imatges per ampliar-les):





ORTOPÈDIA: TALLERS DE TERÀPIA COMPRESSIVA, OSTOMIES I FABRICACIÓ DE PLANTIL·LES



Els tres tallers van estar coordinats per Montserrat Gironès, Vocal d'Ortopèdia del COF de Barcelona.

Amb la col·laboració de:

Teràpia compressiva



Ostomia



Montserrat Gironès, vocal d'Ortopèdia del COFB

BEQUES COL·LEGIALS: QUINS RESULTATS S'HAN OBTINGUT?

Els projectes becats pel COFB durant el curs 2015-2016, a través dels quals es potencia la recerca en l'àmbit farmacèutic, són **"L'impacte assistencial de la incorporació de la Salut Mòbil (mHealth) en la pràctica clínica del pacient trasplantat cardíac"** i el **"Risc de sagnat dels nous anticoagulants orals en comparació amb acenocumarol en la pràctica clínica habitual"**. Els membres del Tribunal de Beques van valorar la novetat científica, la multidisciplinarietat, l'impacte social, a més de l'interès professional, el mètode i la viabilitat dels treballs.



A la revista científica del Col·legi Circular Farmacèutica Vol. 74, núm. 4, quart trimestre 2016 (PDF, via web institucional) es recull un resum dels treballs que han estat becats (de la pàgina 5 a la 27).

"El primer és un projecte innovador. Si bé la convocatòria va adreçada de manera explícita a projectes professionals, el jurat va premiar un treball referit a la posada en marxa i l'avaluació d'una app o aplicació mòbil en el seguiment del pacient cardíac trasplantat de l'hospital de Sant Pau de Barcelona. Ens agradin més o menys, les noves tecnologies són cada vegada més imprescindible i un simple mòbil ha passat a ser l'ordinador personal de molts" explica **Tomàs Casasín, membre del Tribunal de beques del COFB i director de la Circular**, en l'editorial de la publicació. "L'altre està basat en un estudi del sagnat que

produeixen els medicaments anticoagulants cumarínics comparat amb els nous anticoagulants directes antitrombina o antiXa en la pràctica clínica habitual. L'estudi s'ha fet a l'Àrea de Gestió Assistencial del Vallès Oriental Central que integra nou equips d'atenció primària i l'Hospital de Granollers. Aquesta informació del risc de sagnat en la població real mai no ens la donen els assajos clínics pivotals que estableixen uns criteris d'inclusió dels tipus de pacients a tractar".

Dues de les autores dels projectes becats ens resumeixen quins resultats han obtingut amb l'ajut de les beques col·legials. Aquestes són les conclusions dels projectes, que es van presentar a la seu col·legial el 21 de novembre:

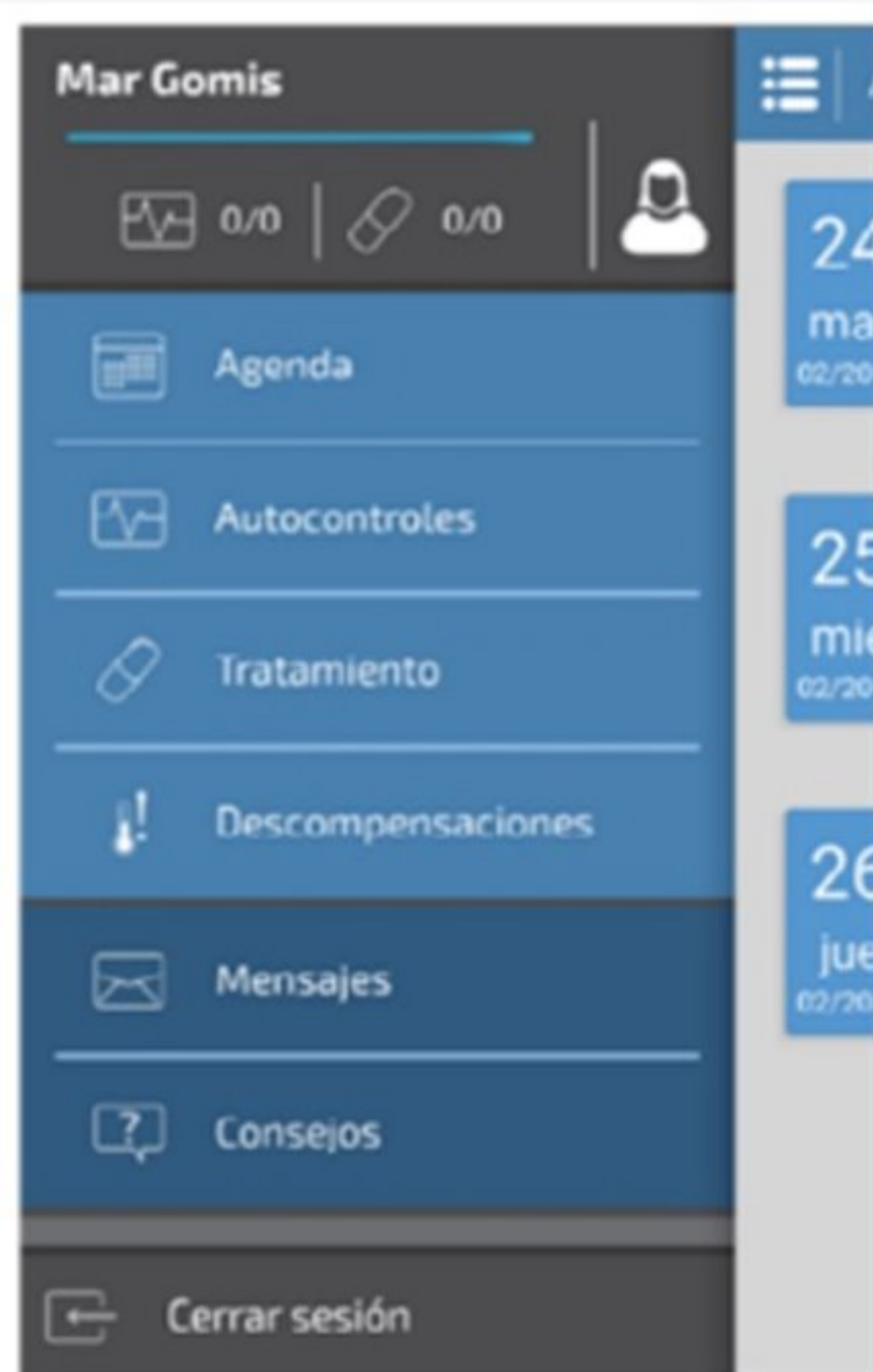
BEQUES COL·LEGIALS: QUINS RESULTATS S'HAN OBTINGUT?

Impacte assistencial de la incorporació de la Salut Mòbil en la pràctica clínica del pacient trasplantat cardíac

Autors: Anna Feliu Ribera, M^a Eulalia Roig Mingell, M^a Antonia Mangues Bafalluy, Mar Gomis Pastor, Ester Amado Guirado. Hospital de Sant Pau.

El pacient trasplantat cardíac (TC) necessita el tractament relacionat amb el trasplantament i altra medicació per al tractament de les possibles comorbiditats. Això comporta una complexitat terapèutica important i el risc d'aparició de problemes relacionats amb el tractament. Entre aquests problemes relacionats amb la medicació, destaca la **manca d'adherència terapèutica (AT) al tractament immunosupressor (TIS)**, la qual és un dels principals factors condicionants de la supervivència de l'empelt.

L'objectiu principal de l'estudi era avaluar la millora de l'AT del pacient TC mitjançant la implementació d'un programa d'atenció farmaco-terapèutica multidisciplinària, multinivell i amb el suport de la tecnologia *mHealth*. Entre els objectius secundaris de més interès hi ha validar l'**Eina mHeart** que han desenvolupat i demostrar si el programa implementat es tradueix en una millora en la qualitat de vida dels pacients, satisfacció de l'equip i dels pacients, i l'impacte del programa en resultats negatius de la medicació, complicacions clíniques i altres resultats en salut de la població TC.



Visió del menú de l'eina mòbil
Font: Cicrular Farmacèutica 74



Resultats obtinguts? En parla Mar Gomis:

El desenvolupament tecnològic d'una eina mòbil i la seva aplicació en la pràctica clínica comporta assegurar el correcte compliment de la protecció de les dades dels pacients, la seguretat i la qualitat de l'eina mitjançant els organismes competents actuals. Per assegurar la usabilitat de l'eina i que aquesta recull les necessitats bàsiques de la població a la qual va dirigida, s'ha d'involucrar en el desenvolupament als mateixos pacients. D'altra banda, resulta imprescindible la integració de les eines mòbil en les institucions sanitàries per millorar la transversalitat de la informació registrada, comoditat del pacient i sostenibilitat de la tecnologia.

Els resultats obtinguts fins al moment, segons una anàlisi preliminar de les dades, permeten concloure que **ens trobem amb xifres superiors de pacients no adherents a la medicació (immunosupressors i altra medicació concomitant) respecte a la literatura publicada.**

L'*Eina mHeart* va ser desenvolupada pel servei de farmàcia i l'equip de trasplantament cardíac per identificar el pacient no adherent, conèixer el motiu de la manca d'adherència i poder intervenir de forma individualitzada. La validació clínica de l'eina, es va portar a terme mitjançant estudi en 28 pacients trasplantats cardíacs de menys d'un any i mig des del trasplantament. **Els resultats preliminars indiquen que es podrà validar clínicament l'eina.**

La integració del farmacèutic a l'equip clínic es presenta com una eina de millora de l'adherència terapèutica dels pacients. L'*Eina mHeart* és un suport per als professionals per detectar pacients no adherents, conèixer el perfil de no adherència i intervenir de forma individualitzada.

L'assaig clínic, aleatoritzat controlat en 137 pacients trasplantats cardíacs d'un any de seguiment, està en curs i es preveu que finalitzi el juny d'aquest any 2017. Si es confirma que els resultats són positius, la plataforma i el projecte assistencial en si podran ser adaptables a altres patologies cròniques prevalents en la nostra àrea de salut en les que la manca d'adherència sigui determinant de l'efectivitat del tractament i supervivència del pacient.

Què ha suposat per al grup de treball rebre aquesta beca del Col·legi?

Haver apostat per un projecte que implica innovació mitjançant mHealth amb la rigorositat científica que comporta portar a terme un assaig clínic, mostra la implicació del COFB en la recerca científica de qualitat.

D'altra banda, destacar que encara que ens trobem amb què el finançament de la investigació en salut s'ha reduït, volem agrair al Col·legi haver ampliat a tres beques anuals i haver inclòs la temàtica de la innovació en benefici dels pacients.

Agrair a tots i cadascun dels pacients trasplantats de cor del HSCSP que han participat en l'estudi *mHeart* per la seva contribució i bona predisposició. Sense la seva col·laboració i mostres de suport aquest projecte no hauria sigut possible.



BEQUES COL·LEGIALS: QUINS RESULTATS S'HAN OBTINGUT?

Risc de sagnat dels nous anticoagulants orals en comparació amb els antagonistes de la vitamina K (AVK) en la pràctica clínica habitual

Autors: Esther Pastor Ramón, M del Pilar Mas Lombarte, Carles Pardo Gracia, Àlicia Martí Ibáñez, Oriol Rovira Vergés, Cristina Morales Navajas.

El projecte pretenia **determinar la seguretat dels anticoagulants d'acció directa (ACOD) en relació al risc de sagnat** respecte al acenocumarol i la warfarina en la pràctica clínica habitual.

Taula 3. Hemorràgies segons tractament				
	ACOD n (%)	AVK n (%)	TOTAL n (%)	p-valer
No hemorràgia	204 (97,14%)	331 (96,22%)	535 (96,57%)	0,637
Hemorràgia	6 (2,86%)	13 (3,78%)	19 (3,43%)	

Taula Hemorràgies segons tractament
Font: Circular Farmacèutica 74

Resultats obtinguts? En parla Esther Pastor:

Els ACOD no van presentar major risc de sagnat respecte els AVK. En l'anàlisi per tipus d'hemorràgia no es van observar diferències significatives entre cohorts ni per l'hemorràgia intracranial ni per la gastrointestinal. Tampoc es van observar diferències per la gravetat de l'hemorràgia (sagnat major i sagnat major no clínicament rellevant). Els resultats van seguir la mateixa tendència quan l'anàlisi es va fer per pacients naïf i no naïf, no trobant-se diferències significatives en cap de les variables estudiades. Sí que hem observat que el risc de sagnat en els ACOD s'incrementa amb l'edat i que disminueix a més risc tromboembòlic.

L'eficàcia i la seguretat dels ACOD s'ha estudiat en el context d'assaig clínic lluny de traduir-se en el món real. Per això, era un repte pel nostre equip poder confirmar si els resultats dels assajos clínics es podien extrapolar a la pràctica clínica real.

Pel nostre equip ha estat molt gratificant la col·laboració entre atenció primària i hospital en la cerca de coneixement sobre la seguretat dels medicaments.



El Tribunal de Beques del COFB i els representants dels projectes becats

Potser també t'interessa:

[Beques col·legials 2014-2015: què s'ha aconseguit?](#) (Blog)

FORMACIONS COFB: QUINES SÓN LES PATOLOGIES OFTALMOLÒGIQUES DE MÉS PREVALENÇA?

La prevalença elevada de les patologies oftalmològiques i les alteracions oculars genera un problema de salut sociosanitari, tant perquè algunes van lligades a l'envelliment de la població com és el cas del glaucoma, de les cataractes i de la degeneració macular associada a l'edat (DMAE), com un problema de cronicitat o fins i tot de discapacitat o ceguesa. A la farmàcia, les afeccions oculars són patologies de consulta molt freqüent.

FORMACIONS COFB: QUINES SÓN LES PATOLOGIES OFTALMOLÒGIQUES DE MÉS PREVALÈNÇA?

El curs **"Patologies oftalmològiques de més prevalença i altres alteracions oculars"** que va tenir lloc al COFB els dies 25 i 27 d'abril, va tractar els diferents tractaments farmacològics de les patologies i les alteracions oculars que sovint són consultades al farmacèutic i també de les mesures de prevenció i de recomanació per mantenir una bona salut ocular i millorar el consell i l'atenció farmacèutica oftalmològica.

Els alumnes assistents van aprendre a reconèixer la simptomatologia comuna i diferencial de cada una de les patologies que abordava el curs, els tractaments farmacològics associats i van saber com aconsellar les mesures de prevenció i de recomanació sanitària i com fer una atenció farmacèutica correcta i identificar quan cal derivar a l'especialista.



Pablo Iniesta (Servei d'Oftalmologia de l'Hospital de Manresa), un dels docents del curs

"Una de les funcions més importants del farmacèutic és assegurar que el pacient ha entès perfectament com s'ha d'administrar el col·liri, perquè és fonamental per una correcta adherència al tractament, així com conèixer tots els medicaments que estan contraindicats en aquells pacients que pateixen glaucoma" explica Cristina Rodríguez, cap del departament de Formació del Col·legi i coordinadora del curs. I afegeix: **"Un altre aspecte que s'ha fet palès en el curs és que no s'han d'indicar col·liris amb corticoides o pomades antibiòtiques a no ser que es tingui la certesa de la seva indicació, ja que, en cas contrari, poden emascarar la patologia, dificultant la tasca de l'especialista.** Tots aquests aspectes, juntament amb les mesures de prevenció i recomanació per mantenir una bona salut ocular, ens permetran millorar el consell i l'atenció farmacèutica oftalmològica".

El programa del curs va fer un repàs als tipus de conjuntivitis (víriques, bacterianes, al·lèrgiques, blefaroconjuntivitis, químiques, irritatives, per malalties sistèmiques, etc.), el glaucoma i degeneració macular associada a l'edat (DMAE), les catarates, la retinopatia diabètica, les alteracions del sistema lacrimal, les malalties de les parpelles i altres alteracions oculars. També es van facilitar recomanacions de salut ocular en la infància, l'edat adulta i en la gent gran.



El quadre docent el van formar **Pablo Infiesta** del Servei d'Oftalmologia de l'Hospital de Manresa, i **Sandra Gómez** del Servei d'Oftalmologia de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona.



Amb la col·laboració de:





MÉS DE 300 FARMÀCIES DE BARCELONA CONTRIBUIRAN A LA PREVENCIÓ I DETECCIÓ PRECOÇ DELS RISCOS DE PATIR UN CÀNCER DE PELL



Coincidint amb el Dia Mundial del Melanoma, més de 300 farmàcies de la província de Barcelona contribuiran, a partir d'avui, a detectar els riscos de patir un càncer de pell a través d'un qüestionari de salut i prendre mesures per prevenir-lo. Tot i ser el càncer més freqüent al nostre país –es calcula que el 50% majors de 65 anys el patirà–, és dels que té millors perspectives de curació si es detecta de forma precoç: el 90% dels càncers cutanis es poden curar si es diagnostiquen a temps.

Ho faran en el marc de la 2a edició de la campanya "Abans de deixar-t'hi la pell, consulta", posada en marxa pel Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, en col·laboració amb el Grup Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona, que tindrà lloc fins el 13 de juny, Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell, amb el patrocini d'Almirall, Avene, L'Oréal Paris i La Roche-Posay (veure [aquí](#) mapa interactiu amb les farmàcies participants).

Com funciona la campanya?

Durant les 3 setmanes que dura la campanya, els ciutadans podran anar a les farmàcies participants per tal que avaluïn els seus factors de risc de patir càncer de pell. Després de respondre un breu qüestionari amb preguntes relacionades amb el control dermatològic que segueixen, l'ús que fan de les cremes solars, antecedents familiars o si presenten lesions semblants a les que recull un atlas que els mostra el farmacèutic, es procedirà a l'avaluació del nombre de lesions pigmentades en els dos braços i l'orientació sobre les mesures de prevenció en funció



Farmacèutiques atenent a usuaris a la carpa ubicada a Diagonal 567 a Barcelona

del seu risc. En cas que no presentin els factors de risc o que el presentin, però ja estiguin sota control mèdic, se'ls entregarà un fulletó amb consells sanitaris sobre com protegir-se del sol adequadament i no estar exposat als seus efectes perjudicials; en cas que existeixin factors de risc, a més dels consells sobre protecció solar, se'ls recomanarà una revisió mèdica per fer un seguiment.

Quines novetats presenta?

Una de les novetats que presenta la iniciativa és que, per primer cop, 32 farmàcies de la zona de l'Hospital Clínic participaran a l'estudi DERMA-RISC i derivaran al Servei de Dermatologia de l'Hospital un nombre determinat d'usuaris amb factors de risc perquè es puguin realitzar una revisió dermatològica especialitzada gratuïta i validar els qüestionaris. Aquesta zona, formada pels barris de Sants, Les Corts, l'Esquerra de l'Eixample i Sarrià, comprèn a un total de 211.000 persones aproximadament.

Aquesta segona edició també ha introduït la presència de la campanya a una carpa itinerant, atesa per farmacèutics, que avui es troba a Barcelona ciutat (Diagonal, 579) i s'anirà desplaçant per diferents localitats de la província per reforçar la difusió entre la població, com Badalona, Granollers, Sabadell i Manresa ([veure mapa](#)). D'altra banda, a més d'un qüestionari per detectar els factors de risc, s'ha implementat una nova eina perquè els farmacèutics, que s'han format prèviament en aquest camp i han superat una avaluació dels coneixements pràctics adquirits, puguin avaluar el nombre de lesions pigmentades amb major precisió gràcies a una regleta dermatològica.

Tal com explica Núria Bosch, vicepresidenta del COFB, "per al Col·legi és fonamental aportar valor a la societat i a la professió amb campanyes com aquesta que, a més, tenen continuïtat en el temps i que poden acabar convertint-se en un servei addicional a oferir des de les farmàcies per contribuir a la detecció precoç d'un dels càncers més prevalents i amb més bones perspectives de curació si es detecta a temps".

Marta Alcalde, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB, destaca que aquesta segona edició pretén, un any més, no només conscienciar i informar sobre els bons hàbits d'exposició al sol, sinó també posar en evidència el paper tan important que poden tenir els farmacèutics a l'hora de detectar factors de risc en una malaltia tan greu com el melanoma. A més, la campanya inclou l'estudi DERMA-RISC, que permetrà avaluar l'actuació del farmacèutic en aquest sentit. "L'accessibilitat de les farmàcies i la confiança i proximitat als usuaris són tres factors que permeten fer arribar més lluny la prevenció de la malaltia, en coordinació amb la resta d'agents sanitaris", concreta.



D'esquerra a dreta: Núria Bosch, vicepresidenta del COFB, marta Alcalde, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB, i Josep Malvehy, coordinador del Grup Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona



MÉS DE 300 FARMÀCIES DE BARCELONA CONTRIBUIRAN A LA PREVENCIÓ I DETECCIÓ PRECOÇ DELS RISCOS DE PATIR UN CÀNCER DE PELL



Imatge de la carpa itinerant: dimarts 23 de maig a Barcelona i, fins al 13 de juny, per diferents localitats de la província de Barcelona

Per la seva banda, Josep Malvehy, coordinador del Grup Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona, afegeix que cal agrair la professionalitat de l'equip del COFB, de tots els farmacèutics participants i de l'equip de Dermatologia de l'Hospital Clínic de Barcelona en el que és un projecte molt innovador que permetrà comprendre millor les estratègies de prevenció de càncer de pell i construir eines per la detecció de persones amb factors de risc. **"En la batalla contra el càncer de pell, que tant ha augmentat en el nostre país, les farmàcies com a agents proveïdors de salut són essencials per reduir les xifres d'incidència i millorar la prevenció primària i secundària",** conclou.

Èxit de la 1a edició: el 98% va valorar molt positivament que la farmàcia realitzés activitats de prevenció

Fa tot just un any, en el marc d'aquesta campanya, els farmacèutics, per primer cop, anaven més enllà de facilitar consell sanitari i feien una avaluació inicial, a partir d'un qüestionari de salut, del risc que tenien els usuaris de patir un càncer de pell per derivar-los al metge en cas necessari.

Durant les 3 setmanes, les 218 farmàcies participants van realitzar més de 5.500 enquestes, gràcies a les quals es van poder conèixer dades com que el 98% valorava molt positivament que la farmàcia realitzés activitats de prevenció; que el 13,8% seguia sense utilitzar protecció solar, mentre que el 45,6% ho feia sempre; o bé que l'11,1% dels usuaris que no s'aplicaven crema deien no prendre mai el sol, fet que demostrava que sovint no es té en compte que hi estem exposats tot l'any, sempre que estem a l'aire lliure, tot i no anar a la platja o la piscina.



Més informació de la campanya al web de salut del Col·legi: [Farmaceuticonline](https://farmaceuticonline.cat)

Informació prèvia, recollida al Blog: [Més de 600 farmacèutics de Barcelona es formen sobre com detectar els riscos de la població de patir un càncer de pell](#) (9 de maig)

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (també es pot consultar a la [Sala de Premsa](#) del web institucional).



EINES PEL SEGUIMENT DEL PACIENT RENAL DES DE LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA

El passat mes de maig, **Alberto Martínez-Castelao**, metge especialista de l'Hospital de Bellvitge, **Pere Travé**, especialista en Bioquímica Clínica, i les farmacèutiques **Marian March** i **Dra. M. Àngels Vía**, van presentar la "**Guia consensuada per l'ajust de dosi de medicaments en pacients amb insuficiència renal**", consensuada entre el Grup de Farmàcia Pràctica de la Universitat de Barcelona i la Societat Espanyola de Nefrologia (S.E.N.) en un acte que va acollir el COFB, moderat per la vocal de la Junta del Col·legi i responsable de la Comissió Delegada de Formació, **Aina Surroca**. Els responsables d'aquest document van presentar la problemàtica de la malaltia renal i van mostrar les accions dutes a terme en els darrers anys des de la S.E.N. per tal d'avançar en el cribratge i detecció de la malaltia. "La sessió també va permetre adquirir les habilitats pel seu ús en les activitats farmacèutiques orientades a la implementació de serveis farmacèutics relacionats amb l'ús segur dels medicaments" explica Surroca.



D'esquerra a dreta: M. Àngels Via, Marian March, Aina Surroca, Pere Travé i Alberto Martínez-Castelao

La funció assistencial del farmacèutic està dirigida, entre altres aspectes, a evitar o limitar els potencials efectes nefrotòxics que tenen determinats medicaments. Les principals precaucions per evitar l'aparició aquests efectes nefrotòxics són:

- Conèixer quins fàrmacs són nefrotòxics i el tipus de nefropatia que produeixen, a fi de poder identificar ràpidament els símptomes característics.
- Valorar si existeix un altre fàrmac de similar eficàcia, amb menor risc de nefrotoxicitat.
- Identificar i corregir, si és possible, els factors de risc que faciliten l'aparició de nefrotoxicitat induïda per fàrmacs
- Si és necessari emprar un fàrmac amb potencial nefrotòxic, realitzar controls periòdics de la funció renal.



EINES PEL SEGUIMENT DEL PACIENT RENAL DES DE LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA

- Ajustar les dosis del fàrmac segons la taxa de filtració glomerular per evitar la seva acumulació: reduir la dosi o perllongar l'interval interdosos.
- A més, també és important la funció del farmacèutic per evitar o reduir els efectes potencials que la insuficiència renal pot produir sobre la farmacocinètica dels medicaments que pugui estar utilitzant o vagi a utilitzar el pacient.

Font: [Portalfarma](#)



Aina Surroca



Pere Travé

Informació relacionada, publicada prèviament al Blog:

- [Seguiment del pacient diabètic tipus II a la farmàcia comunitària](#)
- [Atenció farmacèutica en insuficiència renal](#)
- [L'eliminació del xarampió, farmacoteràpia i més al nou número de Circular Farmacèutica \(1er trimestre 2014\) - Farmassistència: Insuficiència renal associada a VIH](#)
- [Els farmacèutics aprenen a controlar pacients polimedicats amb insuficiència renal](#)

Potser també t'interessa:

[Accés a la Guia, via UB](#)

[El farmacéutico crucial en la prevención de la enfermedad renal](#) (via Portalfarma)
[Insuficiència renal](#) (via Departament de Salut)



DIETES PER PERDRE PES. QUÈ CAL TENIR EN COMPTE?

Amb la primavera ja instaurada i l'eminent arribada dels mesos més calorosos, és normal que la **preocupació per aconseguir una bona silueta es converteixi en una de les inquietuds més persistents**. Però, perdre aquells quilos de més que s'han anat amagant durant l'hivern, **no pot reduir-se només a simples qüestions estètiques**.

Un pes excessiu **pot afectar de manera significativa a la salut i a l'esperança de vida de qui ho pateixi** i, en conseqüència, **tendir a poder desencadenar possibles malalties associades** a aquest problema, com **les cardiovasculars, la diabetis de tipus 2, determinats càncers, trastorns respiratoris i alteracions auriculars**, entre altres. En el cas que se sobrepassi l'índex de massa corporal, és a dir, es presenti una excessiva acumulació de greix, s'estaria parlant d'un cas **d'obesitat**. Normalment, aquesta patologia es dona com a conseqüència d'un **desequilibri entre la ingesta calòrica i la despesa energètica**, tot i que, no s'ha d'oblidar, que també poden influir altres causes com els factors genètics, els hormonals o els farmacològics.

Com es calcula l'Índex de Massa Corporal (IMC)?

Aquesta operació serveix per conèixer el grau d'obesitat, en el cas que així sigui, de cadascú, i s'obté dividint el pes (kg) entre el quadrat de la talla (metres):

- **IMC** = pes (Kg) / talla (m²)
- **Pes normal**: IMC de 18,5 a 24,9
- **Sobrepès**: IMC de 25 a 29,9
- **Obesitat**: IMC igual o superior a 30

Per exemple: una persona que pesa 75 kg i faci 1,65 d'alçada 1,65 tindrà un IMC de 27,6. Per tant, en teoria, presentarà sobrepès.

DIETES PER PERDRE PES

CONSELLS I RECOMANACIONS



EVITAR LES DIETES MOLT RESTRICTIVES I LES QUE PROMETEN PÈRDUES RÀPIDES

Apri'm's a poc a poc però bé.



NO SALTAR-SE CAP ÀPAT



CONTROLAR LA PÈRDUA DE PES

Reduir molts quilos en poc temps no és aconsellable, ja que implica una pèrdua de massa muscular que afavoreix que després es guanyi pes.



MODIFICAR L'ESTIL DE VIDA

La pèrdua i el manteniment del pes ho impliquen directament.



CONSULTAR SEMPRE A UN PROFESSIONAL

Oblidar-se de les dietes de moda com de la carxofa, de la sopa, de l'all, dels astronautes...



TOT I AIXÒ, RECORDEU, EL MILLOR TRACTAMENT PER EVITAR L'OBESITAT ÉS LA PREVENCIÓ

COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

Clica a la imatge per ampliar la infografia i facilitar la seva lectura

DIETES PER PERDRE PES. QUÈ CAL TENIR EN COMPTE?



Per molt que la pèrdua de pes sigui possible a partir de diferents canvis d'hàbits diaris, cal puntualitzar que el millor tractament en contra l'obesitat és la **prevenció d'aquesta**, és a dir, **no permetre's engreixar**. Per això, **l'educació als més joves pot arribar a ser fonamental**, on es promoguin els hàbits alimentaris més adequats i la pràctica d'exercici físic constant.

Tanmateix, **el tractament dietètic no pot considerar-se un tractament puntual**. Aquesta pràctica ha d'entendre's com un canvi d'hàbits per

a tota la vida, ja que, abandonar-la, pot implicar que, amb el temps, es recuperin els quilos que s'havien aconseguit perdre. Per tant, tenint en compte que, com diria la frase feta, "és millor prevenir que curar", cal anar amb molta cura un cop es prengui la decisió de començar a aprimar-se.



El farmacèutic t'aconsella...

- **Eviti les dietes molt restrictives i les que prometen pèrdues ràpides.** Aprimi's a poc a poc però bé.
- **No se salti cap àpat.**
- **Tan important és la pèrdua de pes com el manteniment** (perdre quilos i recuperar-los, el que s'anomena efecte io-io, no és beneficiós per a la salut). Reduir molts quilos en poc temps no és aconsellable, ja que implica una pèrdua de massa muscular que afavoreix que després es guanyi pes.
- La pèrdua i el control del pes impliquen una **modificació de l'estil de vida**.
- **Oblidi's de les dietes de moda** que circulen al seu voltant, la dieta de la carxofa, de la sopa, de l'all, de les artistes, dels astronautes, dels mil i un disbarats, i recordi...: **consulti sempre un professional.**

Font i més informació: [Dietes per perdre pes](#), via Farmaceuticonline

Potser també t'interessa, via Farmaceuticonline:

- [Control del pes i l'obesitat](#)
- [Dieta saludable. El greix](#)



INFARMA SOLIDARI RECAPTA MÉS DE 15.400€ PER IMPULSAR QUATRE PROJECTES BENÈFICS RELACIONATS AMB LA FARMÀCIA

Infarma Solidari, la iniciativa que va néixer amb l'objectiu de fer arribar més lluny la cita europea de la farmàcia a través de la Responsabilitat Social Corporativa, ha recaptat més de 15.400€ per impulsar quatre projectes benèfics de diferents ONGs vinculades al sector.

La recaptació de fons es va fer en el marc d'**Infarma Barcelona 2017**, organitzat el passat mes de març pels Col·legis de Farmacèutics de Barcelona i Madrid, en col·laboració amb Interalia. Els donants van escollir a quin projecte destinar l'aportació a través de donacions econòmiques directes, o bé assistint a un concert benèfic amb el grup de música solidària *PorFinViernes*, que va facilitar crear un punt de trobada per potenciar el compromís social de la professió.



Quines iniciatives s'han finançat amb els fons recaptats?

- Un dels projectes als quals s'han destinat part dels fons recaptats és el **Fons Social de Medicaments**, impulsat per **Banc Farmacèutic**, que persegueix acabar amb la pobresa farmacèutica cobrint la despesa en medicació a aquells pacients que no poden pagar-se-la.



NPH España

mehuer ●●●●●
Fundación Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras



**FARMA
MUNDI**
FARMACÉUTICOS
MUNDI



INFARMA SOLIDARI RECAPTA MÉS DE 15.400€ PER IMPULSAR QUATRE PROJECTES BENÈFICS RELACIONATS AMB LA FARMÀCIA

- Una altra de les iniciatives és millorar l'accés a l'aigua potable a Equador, a través de **Farmamundi**, mitjançant la rehabilitació de tres sistemes d'abastiment d'aigua potable, la promoció de la participació de la dona a les juntes gestores d'aigua, la formació d'una xarxa local de 15 promotors i promotores en salut i la creació de grups d'autocura comunitaris.
- En tercer lloc es troben les ajudes en la recerca en medicaments orfes i malalties rares, amb la **Fundació Mehuer**, l'objectiu de la qual és contribuir a un major desenvolupament en la investigació d'aquest àmbit, que afecta a més de tres milions de persones a Espanya.
- El quart escollit és l'empenta d'una farmàcia comunitària a l'hospital pediàtric infantil St. Damien (Pto. Príncipe, Haití), un projecte de **Nuestros Pequeños Hermanos**, que actualment abasteix medicaments a l'hospital i a més de 20 centres de salut repartits pels barris pobres de Pto. Príncipe.

A través de les diferents aportacions, persones a títol individual i entitats han contribuït a fer possibles aquestes iniciatives. Entre elles es troben farmacèutics d'arreu de l'estat i els COFs de Barcelona i Madrid, Interàlia, Federació Farmacèutica, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España, Hefame, els COFs de València i Màlaga, el Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León, els COFs de Guipúzcoa, Astúries, Tarragona, Sevilla, La Rioja, Lleida, Teruel, Segovia, Girona, Albacete, Zamora, Cantabria, Bizkaia i Pontevedra, i la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya.

Pòsters d'RSC, polseres Candela i bústia de suggeriments, altres accions d'Infarma Solidari

La RSC també va estar present físicament a Infarma: hi va haver una zona dedicada a pòsters, patrocinada per Obra Social "La Caixa", en què els COF Barcelona i Madrid i 12 expositors van **recollir les accions més rellevants dutes a terme en aquest camp**; així com un **punt de venda de polseres Candela**, una iniciativa sorgida en el marc de l'**Hospital Sant Joan de Déu** per obtenir fons per a la investigació en el càncer infantil.

D'altra banda, es va habilitar al web d'Infarma una bústia de suggeriments per tal que els farmacèutics poguessin donar a conèixer quines iniciatives estaven fent o quines els agradaria que s'impulsés des de la farmàcia.

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (també es pot consultar a la **Sala de Premsa** del web institucional)



Blog  **COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA**

