

#DESEMBRE 15

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

Recull mensual del

Blog



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



NOTICIES FARMACIA

MON COL·LEGIAL

OPINIONS DEL COL·LEGI

RECOMANACIONS

INFARMA

blog.cofb.cat





LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA, PEÇA CLAU EN LA DETECCIÓ PRECOÇ DEL VIH

Cada 1 de desembre se celebra el **Dia Mundial de la Sida**, un dia en el qual persones de tot el món uneixen esforços per generar una major consciència del que suposa el VIH/sida i mostren solidaritat internacional davant la pandèmia. La detecció precoç d'aquesta malaltia pot millorar excepcionalment el seu pronòstic.

Si el 10 de març us explicàvem que, després de sis anys d'història, el servei de detecció mitjançant test ràpid arribava també a les farmàcies de Barcelona ciutat (amb 36 farmàcies on fer-se la prova repartides entre els 10 districtes de la ciutat), avui són **ja 128 les farmàcies a Catalunya** que realitzen la prova de detecció precoç (a mitjan d'any es van incorporar 8 a Tarragona). Des de la seva posada en marxa al 2009 i fins el passat mes de novembre, s'han realitzat **11.048 proves amb 120 casos reactius detectats a les farmàcies catalanes**. Les farmàcies que realitzen la prova es poden identificar gràcies a un distintiu o bé consultant o bé consultant els llistats públics als webs col·legials de Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona.

“La taxa de positivitat entorn del 10 per 1.000 segueix sent superior a la que es detecta per altres dispositius assistencials en població general, fet que segueix donant validesa a la hipòtesi que **apropar el cribratge de VIH a través de les farmàcies és una bona estratègia de salut**” explica Rafel Guayta-Escolies, director de Projectes i recerca del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC), i afegeix: “la proximitat, la llibertat d'horaris i el preu assequible de les proves (10 euros) fan de la farmàcia un bon establiment sanitari per fer-les”. L'augment del nombre de farmàcies que ofereixen la possibilitat de fer la prova de diagnòstic ràpid és fonamental per avançar en el tractament, millorar el pronòstic i reduir-ne la transmissió.



Adhesiu que indentifica a les farmàcies que realitzen la prova



LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA, PEÇA CLAU EN LA DETECCIÓ PRECOÇ DEL VIH



La prova consisteix en una petita punció al dit per extreure sang i en vint minuts determina si el resultat és reactiu o no. Està cofinançada parcialment pel Departament de Salut i té un cost de 10€ per a l'usuari

milions de persones viuen a tot el món amb el VIH i 2 milions de persones s'infecten cada any, la majoria de les quals resideixen en països de renda baixa, especialment a l'Àfrica subsahariana. El mecanisme principal de transmissió del virus han estat les relacions sexuals no protegides. Via Canal Salut de la Generalitat [Dia Mundial de la Sida 2015](#).

Cada any, l'ASPCAT elabora un comunicat per tal de fomentar la conscienciació de la societat i implicar-la en la lluita contra el VIH. Enguany, el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya s'ha adherit, juntament amb altres 139 entitats, a signar el **Comunicat del Dia Mundial de la Sida** amb l'objectiu d'adquirir un compromís laboral i professional per fomentar i mantenir el respecte i la no discriminació de les persones que viuen amb el VIH/sida.

La sida a Catalunya i el món

Des de 1981, any en què es van diagnosticar els primers casos de sida, fins a l'actualitat, més de 40 milions de persones han mort a causa de la infecció pel VIH. Gairebé 37



D'altra banda, tal i com informa el **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España** en [nota de premsa](#), les farmàcies comunitàries s'han consolidat com a establiments sanitaris bàsics en la prevenció i el tractament de la sida, així es posa de manifest amb la seva progressiva incorporació, des de fa 20 anys, a les estratègies de prevenció, tractament i reducció de danys associats a les toxicomanies i el VIH/Sida en les quals col·laboren i del positiu acolliment que ha tingut entre els usuaris.

En l'actualitat farmàcies de Balears, Cantàbria, Castella i Lleó, Catalunya, Ceuta i País Basc, realitzen el test ràpid de VIH; i farmàcies de tota Espanya participen en diferents programes de dispensació de metadona, intercanvi de xeringues i dispensació de kits antisida.

Programa de reducció de danys a les farmàcies de la província de Barcelona:

- **VIH Programa de detecció mitjançant test ràpid:** hi participen 73 farmàcies de Barcelona repartides per 31 localitats.
- **PMM Programa de Manteniment amb Metadona:** hi participen 93 farmàcies, que han atès 946 pacients aproximadament.
- **PIX Programa d'Intercanvi de Xeringues:** hi participen 249 farmàcies.

Potser també t'interessa:

- [Nota de premsa enviada als mitjans Més d'11.000 proves de detecció ràpida de la infecció per VIH realitzades des de les farmàcies](#) (via Sala de Premsa del nostre web institucional cofb.org)
- [Les farmàcies de Barcelona ciutat també fan la prova per detectar la infecció per VIH de forma precoç](#) (Blog)
- [Tractament del VIH: quina és la situació de la vacuna?](#) (Blog)
- [Les farmàcies catalanes han realitzat més de 9.000 proves per detectar la infecció per VIH de forma precoç](#) (Blog)
- [Espai Sida i sexualitat](#) (via Farmaceuticonline)
- [Espai Farmacéuticos y Sida](#) (via Portalfarma -Consejo de COF-)
- [Sida: informació per a professionals i per a la ciutadania](#) (via canal Salut de la Generalitat).



DETECTAR LA FALTA DE MEDICAMENTS EN TEMPS REAL: MÉS DE 3.500 FARMÀCIES JA S'HAN ADHERIT

El **Centro de Información sobre Suministro de Medicamentos (CISMED)** permet detectar en temps real, a partir de les dades que faciliten les farmàcies, situacions generalitzades de manca de certs medicaments i també millorar l'accés a aquells que a vegades costa de trobar. En l'actualitat, **50 col·legis oficials de farmacèutics i més de 3.500 farmàcies**

s'han incorporat al CISMED i estan generant informació que és remesa a les institucions col·legials i a les administracions sanitàries, per tal de trobar solucions als problemes de subministrament.



El Consejo General de Farmacéuticos va presentar aquesta iniciativa al **75è Congrés de la Federació Internacional (FIP)** posant en relleu que l'èxit dels tractaments farmacològics depèn en gran manera que s'iniciïn al moment precís i es compleixi amb les pautes prescrites, una labor en la qual el farmacèutic comunitari juga un paper fonamental. Per això, és imprescindible que les farmàcies comunitàries disposin d'un correcte subministrament de medicaments i poder així contribuir a una adequada prestació farmacèutica al ciutadà.

Com funciona CISMED?

Mitjançant un protocol de comunicació estandarditzat entre els col·legis i el Consejo General i les **farmàcies voluntàriament adherides a CISMED**. En el cas de Barcelona, **una vegada adherida a CISMED, la farmàcia envia diàriament la llista dels medicaments amb manca de subministrament**.

El CISMED processa la llista enviada per cada farmàcia i elabora **informes en temps real de totes les incidències de proveïment**. Aquesta informació permet al Col·legi disposar de dades sobre el subministrament de medicaments a la seva província i, una vegada remesa al Consejo General, consolidar les dades a nivell global i prendre les decisions oportunes per restaurar l'adequat subministrament.





L'adhesió de les farmàcies a CISMED és voluntària. Es tracta d'una eina molt útil per millorar la qualitat del proveïment de medicaments a la població i complementària dels mecanismes que actualment utilitza el Col·legi. L'adhesió està oberta a aquelles farmàcies que vulguin adherir-se a la iniciativa.

Així mateix CISMED permet a les farmàcies complir amb els acords subscrits en els diferents concerts autonòmics de prestació farmacèutica, quant a dispensació, substitució i facturació de medicaments i productes.

Font de la notícia: [Consejo General de Farmacéuticos](#)

Potser també t'interessa:

- [CISMED: una nova eina per millorar l'accés als medicaments](#) (Blog)
- [Distribució il·legal de medicaments: el COFB reitera la seva condemna i col·labora amb l'Administració](#) (Blog)



300 ANYS D'HISTÒRIA DE LA FARMÀCIA I LA MEDICINA EN UNA EXPOSICIÓ

La Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona i l'Institut Medicofarmacèutic de Catalunya, coincidint amb l'acte acadèmic de la Patrona de la Facultat de Farmàcia, inauguren avui l'exposició **"La Nissaga Viader: 300 anys d'història de la medicina i la farmàcia"**.

Una exposició singular. Aquesta exposició vol donar a conèixer l'important llegat històric i científic que **Ramon Viader i Guixà**, darrer i últim farmacèutic de la nissaga, ha recopilat, restaurat i classificat i que en un futur cedirà al Museu de Farmàcia de Catalunya. Se n'exposa una **mostra representativa d'un total de més de 1.500 peces entre llibres, documents, pots de farmàcia, instrumental de laboratori, farmàcia galènica, títols i arxius diversos.**

El 1689, amb Josep Viader Fàbregas, metge, es va iniciar una nissaga que, ininterrompudament durant vuit generacions (tres de metges i cinc de farmacèutics), ha arribat fins als nostres dies. Sense dubte és un fet extraordinari, atès que en total ha donat vuit farmacèutics i sis metges, comptabilitzant també germans. És, possiblement, una de les nissagues sanitàries més llargues i àmplies del món.

Aquesta exposició està **oberta al públic del 14 de desembre de 2015 al 30 de gener de 2016**. Edifici B de la Facultat de Farmàcia.





PAPER DE LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA EN LA PREVENCIÓ I CONTROL DE L'MPOC

El Pla interdepartamental d'atenció i el Programa de prevenció i atenció a la Interacció social i sanitària cronicitat del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya van organitzar el 10 de desembre la **"Jornada de debat 2.0: model integrat en l'atenció de les persones amb MPOC a Catalunya"** amb l'objectiu de reflexionar sobre la multiplicitat d'agents implicats en l'atenció de la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) i el valor que cadascú aporta. La jornada també volia emfatitzar la necessitat d'aplicar bones pràctiques col·laboratives per a l'abordatge òptim de la malaltia i aportar elements crítics d'èxit per a l'atenció integrada de l'MPOC en contextos de complexitat.

El **doctor Felip Burgos**, infermer del Centre Diagnòstic Respiratori (ICR) de l'Hospital Clínic de Barcelona i membre del grup d'investigació de l'estudi FarmaEPOC, va presentar a la ponència "Paper de la farmàcia comunitària en la prevenció i control de l'MPOC" l'experiència i els resultats d'aquest projecte de cribratge oportunista de l'EPOC a les farmàcies comunitàries.

Burgos va fer una introducció de l'epidemiologia de l'MPOC, destacant l'alta prevalença, mortalitat i morbiditat, així com el seu alt cost econòmic. Seguidament, va descriure el greu problema que representa el seu infradiagnòstic -de més del 70% a tota Espanya- amb una major incidència en les dones (86%), segons les últimes dades (referència: [Underdiagnosis of chronic obstructive pulmonary disease in women: quantification of the problem, determinants and proposed actions](#), via Pubmed).

L'espirometria és l'instrument fonamental en el diagnòstic de l'MPOC tot i que es troba infrautilitzada (referència: [Screening for and early detection of chronic obstructive pulmonary disease](#), via PubMed). "Per millorar el diagnòstic hem d'implicar a tots els agents sanitaris i la farmàcia comunitària és una peça fonamental: realitza una gran labor en el camp de la prevenció de les malalties i en el seguiment de pacients crònics" explica Burgos, i afegeix: **"la deshabituació tabàquica és el millor tractament per l'MPOC i existeix evidència científica que avala la incorporació i integració de les farmàcies en els programes de deshabituació, en cooperació amb els centres de atenció primària i d'atenció hospitalària"**.



El doctor Felip Burgos durant la seva intervenció a la jornada



PAPER DE LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA EN LA PREVENCIÓ I CONTROL DE L'MPOC

Actualment la farmàcia comunitària ja participa amb èxit en programes de detecció precoç de malalties com és el cas del [càncer colorectal](#) o l'[VIH](#). A l'estudi pioner FarmaEPOC (més informació a l'article [Airflow obstruction case finding in community-pharmacies: a novel strategy to reduce COPD underdiagnosis](#), via PubMed), una iniciativa del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona i la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), es va demostrar que els **farmacèutics estan en contacte amb subjectes de risc de patir l'MPOC** -en general són adults de mitjana edat, no estudiats- i també que la farmàcia comunitària és un bon sistema per fer la selecció i estudiar els pacients utilitzant un qüestionari i realitzant una espirometria de qualitat, si s'utilitzen les tecnologies de la informació i comunicació (TIC).

En la seva intervenció a la jornada, Burgos també va destacar el **potencial que té la farmàcia comunitària en el seguiment de malalts respiratoris crònics**, ja que es tracta d'un servei que està molt estudiat a la bibliografia científica (referència via PubMed: [The role of community pharmacists in screening and subsequent management of chronic respiratory diseases: a systematic review](#) i [Feasibility and effectiveness of an evidence-based asthma service in Australian community pharmacies: a pragmatic cluster randomized trial](#)) sobretot en dues de les malalties cròniques més prevalents, l'asma i l'MPOC. Pel que fa a aquesta última, s'ha demostrat que **la farmàcia comunitària pot incidir amb l'adherència al tractament, la tècnica inhalatòria, la vacunació antigripal i la deshabituació tabàquica**. A la presentació es va considerar la necessitat de millorar els lligams entre la farmàcia comunitària i l'atenció primària i es va incidir en el paper de la farmàcia en el tractament de l'MPOC: pot ser un **element de valor en el maneig ambulatori de les malalties respiratòries cròniques i en la lluita contra el seu infradiagnòstic**. "És necessària la implantació de programes innovadors que puguin contribuir a l'automaneig de l'asma i l'EPOC incidint en malalts amb mal control de la seva malaltia" conclou Burgos (referència: [The Role of Community Pharmacies in Respiratory Disease Control](#), via PubMed).



- Té més de 40 anys?
- Té tos la majoria dels dies?
- Es cansa més aviat que les persones de la seva edat?
- Fuma o ha fumat?

Si respon SÍ a alguna d'aquestes preguntes, vostè pot tenir un problema de salut respiratori

En aquesta farmàcia li podem fer una espirometria, una prova que l'ajudarà a conèixer la seva capacitat pulmonar.

Pregunti al farmacèutic

Estudi FARMAEPOC



Pòster informatiu de les farmàcies
que van participar a l'estudi
FarmaEPOC realitzant espirometries

La teva farmàcia et pot ajudar a deixar de fumar

El farmacèutic és un professional format en l'àmbit de la promoció de la salut i de la prevenció de la malaltia, fet que l'implica directament en les intervencions de deshabitació tabàquica.

Cada final d'any les consultes per deixar de fumar es fan notar a les farmàcies. Més enllà de productes com els substitutius de nicotina (pegats, xiclets, etc.), les farmàcies de Barcelona ofereixen seguiment als usuaris que decideixin que ho volen deixar. Ho fan a través del Programa de Cessació Tabàquica del Col·legi.

Al nostre web de salut, Farmaceuticonline, podeu consultar el [llistat de farmàcies que participen en aquest programa](#).

Potser també t'interessa:

[Publicat un article sobre el paper de les farmàcies comunitàries en el control de les malalties respiratòries \(Blog\)](#)



LES FARMÀCIES COBREN DUES FACTURES PERÒ SEGUEIX PENDENT LA DELS MEDICAMENTS DISPENSATS A L'OCTUBRE

Arribada del FLA extraordinari: insuficient per acabar amb el deute

Avui les farmàcies catalanes han cobrat **213M€** a través del **Fons de Liquiditat Autònoma (FLA) Extraordinari**, corresponents als mesos d'agost i setembre. Aquesta quantitat és insuficient per cobrir la totalitat del deute, que ascendeix a **330M€**. Tenint això en compte, els farmacèutics catalans reclamen a la Generalitat que es pagui, abans que acabi l'any, la factura que encara queda pendent, la dels medicaments dispensats a l'octubre (**117,8M€**) i que s'hauria d'haver fet efectiva el 5 de desembre. Seria l'única manera de començar 2016 amb el compte del deute a zero.

Els 213M€ destinats a farmàcia permeten **fer front a les factures d'agost i setembre**, però encara **queda pendent la d'octubre (117,8M€)**

Reclamen a la Generalitat que la **factura es pagui abans que acabi l'any**, si no és així, i el proper 5 de gener tampoc es paga la del novembre, el deute acumulat tornarà a ser de 2 mesos

Si no es cobra res més aquest desembre, el proper 5 de gener tornarien a acumular dos mesos de deute

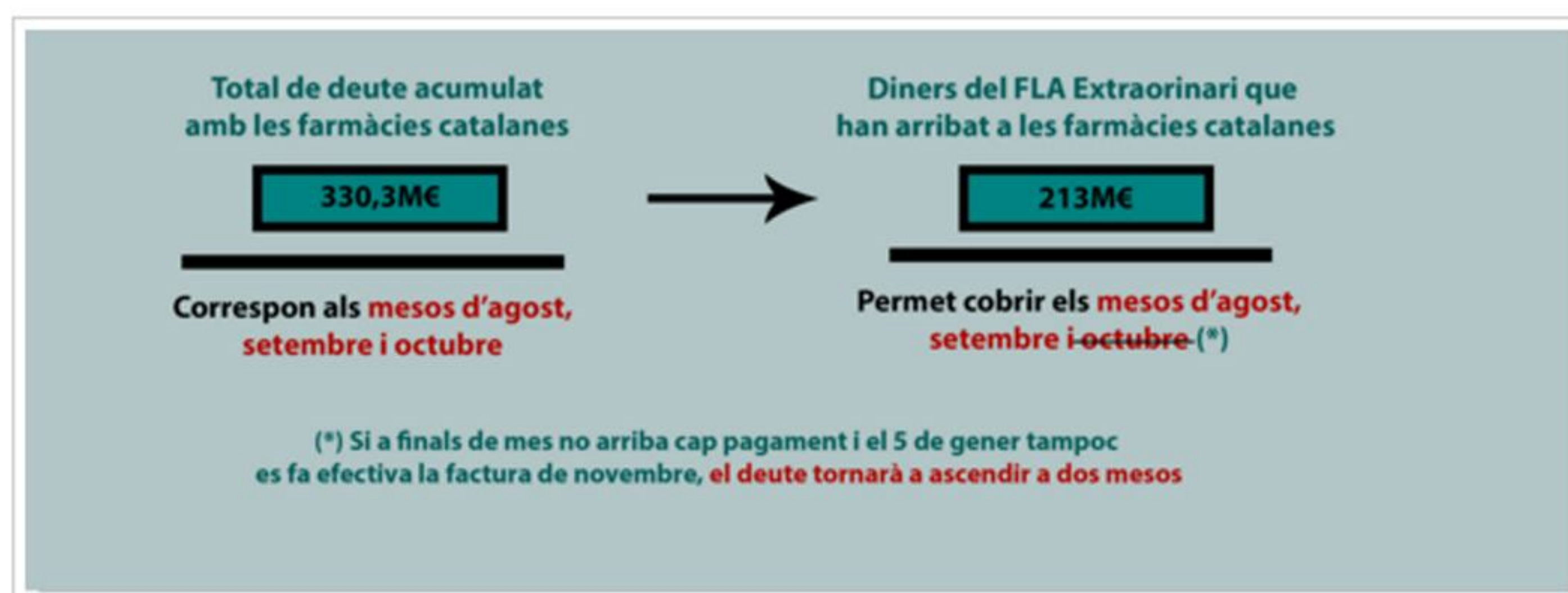
Si no es produeix aquest pagament i el proper 5 de gener l'Administració tampoc no fa efectiva la factura dels medicaments dispensats al novembre, tal i com ho estableix el Concert, el deute amb les farmàcies catalanes tornaria a augmentar a dos mesos i els farmacèutics tornarien a cobrar els medicaments 90 dies després d'haver-los dispensat, repetint-se el mateix escenari amb què van començar el 2015.



"Amb el FLA Extraordinari s'havia de posar a zero el deute"

"El FLA Extraordinari havia de servir per posar a zero el deute i fer un replantejament per tal que no es tornin a repetir els mateixos errors", reclama Jordi de Dalmases, president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya. **"Si tornem a començar l'any amb dos mesos de retard i els pressupostos tampoc reflecteixen la despesa que sabem que serà necessària per fer front al pagament dels medicaments, és evident que no s'haurà donat solució a la problemàtica que patim des de fa quatre anys"**, afegeix. **"No és de rebut que, en un moment de recuperació econòmica del país i amb sistemes de finançament disponibles, es continuï arrossegant el deute dels farmacèutics, que porten quatre anys carregant sobre les seves espatlles una responsabilitat que li pertoca a l'Administració, la de fer front a un dret bàsic de la població com és l'accés a la seva medicació"**, denuncia Antoni Torres, president de la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya.

En aquesta línia, els **farmacèutics exigeixen responsabilitat a les Administracions**, tal i com ho recollia la **campanya de sensibilització** que van posar en marxa el passat **5 de novembre**. I en tot cas, que el pagament dels medicaments sigui una prioritat de la mateixa manera que ho és per als pacients.



Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (és pot consultar a la [Sala de Premsa](#) del web institucional www.cofb.org)



III JORNADA DE DERMOFARMÀCIA: POSAR EN VALOR EL CONSELL FARMACÈUTIC

“Professionalitat i dermofarmàcia són dos conceptes units en les farmàcies del nostre país, ja que els farmacèutics a més de respondre a la necessitat d’un usuari sobre un producte cosmètic també li ofereix informació sobre els seus ingredients, com usar-ho per aconseguir una major efectivitat, etc.”. Són paraules de **Cristina Tiemblo, vocal nacional de Dermofarmàcia** a la inauguració de la **III Jornada Professional de Dermofarmàcia**, que va tenir lloc el 24 d’octubre a Madrid i va estar organitzada pel Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Vocalia Nacional de Dermofarmàcia.



Pla general dels assistents a la jornada

Sota el lema “**La Dermofarmàcia del segle XXI**”, la jornada va ser declarada d’interès sanitari pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. De fet, segons va declarar Jesús Aguilar, president del Consejo, a la inauguració, “la dermofarmàcia és una de les àrees en la qual la farmàcia comunitària desenvolupa un treball important”. Després de la inauguració, va tenir lloc la conferència sobre “Noves fórmules cosmètiques a examen: màrqueting o eficàcia”, a càrrec de M^a Jesús Estel, professora de la Facultat de Sevilla i, a continuació, la taula “Atenció Dermofarmacèutica: de 0 a 100”, que va moderar **Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia del COFB**, i en la qual van participar Gema Herreras i Tomás Muret, vocals de Dermofarmàcia dels Col·legis Oficials de Farmacèutics de Sevilla i Balears, respectivament.



Bosch, resumeix els aspectes més destacats de la conferència que va moderar:

Intervenció Gema Herrerías:

- Importància de **posar en valor el consell professional del farmacèutic**, l'usuari busca el consell.
- L'única manera de diferenciar-se d'altres canals és **oferint un servei de qualitat**.
- Passar de ser venedors de productes cosmètics a **fer atenció farmacèutica en dermofarmàcia**.
- Cal saber adaptar el servei a la farmàcia: totes les farmàcies, per petites que siguin, poden oferir aquest servei. Necessiten un **espai diferenciat** encara que no sigui de grans dimensions.
- Els factors **claus d'èxit** són la **formació** i la **motivació de l'equip**, comunicar el servei als usuaris i establir un procediment normalitzat de treball (PNT) que segueixi tot l'equip.
- **Realitzar un seguiment**, no existeix servei professional sense seguiment.
- Per diferenciar-se, **el farmacèutic ha de treballar amb la informació de salut del pacient**: revisar l'historial farmacològic i tenir clars els criteris de derivació al metge, i de l'auxiliar al farmacèutic.
- **Importància de la cosmetovigilància**.

Intervenció de Tomàs Muret:

- És important **saber treballar el mostrador i treballar en equip**.
- Importància de **cuidar l'equip**: "cuidem als empleats i ells cuidaran dels clients" de J. Willard Marriott.
- Donar seguretat a l'equip amb **formació i protocols de mostrador consensuats** per tot l'equip.
- Cada farmàcia ha d'**elaborar els seus propis protocols**, seguint els seus criteris, i els ha d'anar actualitzant amb el pas del temps.
- Avantatges dels protocols:
 - Aporten **seguretat a l'equip**.
 - Potencien la **imatge de professionalitat**.
 - Augmenten la **rendibilitat de la farmàcia**.



D'esquerra a dreta: Tomàs Muret (COF Balears), Gemma Herrerías (COF Sevilla) i Núria Bosch (COFB)



III JORNADA DE DERMOFARMÀCIA: POSAR EN VALOR EL CONSELL FARMACÈUTIC



Taula "Protocols pràctics d'actuació en dermofarmàcia"

"Protocols pràctics d'actuació en dermofarmàcia" va ser la segona taula en la qual es van tractar temes com les pells agredides, l'antienvelliment i la pell masculina. Van participar els vocals de Dermofarmàcia dels COF de Granada i Badajoz, a més de José Montero, farmacèutic comunitari de Barcelona. Aquesta taula va estar moderada per Amalia Oliete, vocal de Dermofarmàcia del COF Tarragona.

Durant la sessió de tarda va tenir lloc una conferència sobre el llistat d'ingredients INCI dels productes

dermofarmacèutics, i a continuació una taula sobre les claus en la gestió de la dermofarmàcia: especialització, rendibilitat, Farmàcia 2.0 i la col·laboració amb la indústria, que va moderar la vocal nacional de Dermofarmàcia, Cristina Tiemblo. En aquesta taula van intervenir Rosalía Gozalo, vocal de Dermofarmàcia de Madrid; Carlos Sales, director BrickFarma; Inma Riu, farmacèutica i social media manager, i Diego Sarasqueta, farmacèutic comunitari a Bizkaia.

Per a més informació:

- [Consultar totes les ponències](#) (via Portalfarma)
- Nota de premsa: [Profesionalidad y consejo sanitario, claves de la Dermofarmacia en España](#) (via Portalfarma)
- [Espai específic de la jornada al web del Consejo](#) (via Portalfarma)



EL DEUTE A LES FARMÀCIES I ELS SERVEIS ASSISTENCIALS A LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA, ENTRE ELS TEMES MÉS DESTACATS EL MES DE DESEMBRE

El deute amb les farmàcies segueix sent notícia

Si al recull de mitjans del passat **novembre** us explicàvem que **vam acabar el mes amb el cobrament del FLA ordinari**, que va permetre el pagament a les farmàcies catalanes de la factura de juliol, vam encetar el mes de **desembre** amb un escenari encara difícil: el **dia 5** el deute va tornar a superar els **330 milions d'euros**, amb una nova factura impagada, sumant un total de tres factures pendents de fer-se efectives (les dels medicaments dispensats els mesos d'agost, setembre i octubre). Un **deute creixent** no només a la farmàcia, sinó a **tot el sector sociosanitari**, amb xifres superiors al **2.000 milions d'euros en total**.



El diari El Economista entrevista a Jordi de Dalmases, president del COFB i del Consell de COFs de Catalunya, i Antoni Torres, president de la FEFAC

Aquesta situació es va tornar a denunciar el dia 2 de manera conjunta mitjançant l'enviament d'una nota de premsa als mitjans de comunicació aconseguint, novament, àmplia cobertura informativa. Es reclamava l'arribada de l'anunciat FLA extraordinari per fer front al deute, com podem llegir al diari de premsa especialitzada *Correo Farmacéutico*. Dels primers dies dels mes, destaquem l'entrevista al president del Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya, Jordi de Dalmases, i Antoni Torres, president de la FEFAC, publicada a *El Economista* (pàgines 12-15) o la que l'espai de salut de *Mataró Ràdio I... com estàs de salut?* (del minut 47'38" al 57'15") va fer a la vocal d'Oficina de Farmàcia del Col·legi, Francisca Aranzana, ambdues per tractar la situació de les farmàcies catalanes.



EL DEUTE A LES FARMÀCIES I ELS SERVEIS ASSISTENCIALS A LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA, ENTRE ELS TEMES MÉS DESTACATS EL MES DE DESEMBRE

"Lo que está pasando con las farmacias es ilegal"

Por: Clara Ferrer Capó
domingo, 13 de diciembre de 2015



Desde hace cuatro años las farmacias catalanas han sufrido graves retrasos en el pago por parte de la Generalitat. En estos momentos, la deuda de la Generalitat con estas empresas asciende a 300 millones de euros, pues los farmacéuticos no reciben ni un euro desde el mes de julio, cuando se efectuó el último pago. En esta complicada situación se encuentra Ana Sanz, propietaria de la conocida como Antigua Farmacia de Ana María Álvarez Montesinos en la Elxample Esquerra. A Sanz le deben ya 40.000 euros y recuerda que ella ha tenido que poner 50.000 euros de su bolsillo para poder vender medicamentos. "Los farmacéuticos no tenemos clientes, tenemos pacientes", declara. Por su parte el vicepresidente del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB), Francesc Pla Santasus, advierte que la situación es muy grave y continua y que hasta un 15% de las farmacias de Cataluña están muy endeudadas.



El vicepresidente del COFB, Francesc Pla, entrevistat per la revista Rambla

Davant el descontentament i els reclams per part dels professionals sanitaris afectats, el ministre d'Hisenda i Administracions Públiques, Cristóbal Montoro, va assegurar que l'abonament del FLA extraordinari adjudicat a Catalunya, de 3.034 milions d'euros, s'efectuaria pocs dies més tard, el 16 de desembre (veure notícia a [Correo Farmacéutico](#)). El Departament d'Economia de la Generalitat, va publicar el 8 de desembre un comunicat en relació als pagaments pendents de finançar amb el Fons de Liquiditat Autòmic (FLA) de 2015 uns dies després. La factura tramesa era d'un total de 3.150 milions d'euros, i contemplava 213 milions d'euros per a les farmàcies. L'expectació per l'arribada del fons de liquiditat per fer front als deutes era gran, com es pot comprovar a **diversos mitjans** que **recollien la notícia** un dia després, el 9 de desembre: a tall d'exemple, és el cas de [La Vanguardia](#), [El Mundo](#) o el Diari de Girona a la

premsa escrita o [imFarmacias](#) i [Negocios](#) a la premsa especialitzada, entre d'altres.

Destaquen també altres repercussions prèvies a l'arribada del FLA extraordinari: [La Vanguardia](#) va publicar un repàs del que ha estat la sanitat durant els darrers quatre anys, **on es fa menció a les farmàcies catalanes i els impagaments**, la [revista Rambla](#) va entrevistar al vicepresident del Col·legi, Francesc Pla, o les seves declaracions per a [l'informatiu vespre de Ràdio 4](#) (del minut 05'08" al 06'43").

El dia 16 de desembre, tal i com havia notificat dies abans, el Ministeri d'Hisenda i Administracions públiques va enviar un [comunicat](#) sobre l'assignació de recursos del Fondo de Financiación a Comunidades Autónomas. Nombrosos mitjans van recollir la notícia, donada l'expectació mediàtica. **En televisió destaquem que TV3 va obrir el Telenotícies migdia amb la notícia** (apertura fins al segons 16" i notícia del minut 06' al 07'34"), **que inclou declaracions del vicepresident del Col·legi, Francesc Pla, i del farmacèutic Emili Moliner. També va ser notícia a la tertúlia dels Matins de TV3 el mateix dia** (fins al minut 06'23" entrevisten a Francesc Pla, i després hi ha tertúlia sobre el tema). **Altres mitjans** que també van donar notícia van ser [La Vanguardia](#) o l'agència de notícies [Europa Press](#) i als mitjans especialitzats, [Correo Farmacéutico](#), [El Global](#), [Consalud](#) o [imFarmacias](#).



El dia 17 vam enviar nota de premsa per denunciar que els farmacèutics van cobrar dues factures però seguia pendent la dels medicaments dispensats a l'octubre: el deute, per tant, no quedava saldat amb el FLA extraordinari. **Aquesta nota també va tenir una àmplia difusió als mitjans de comunicació:** el programa El Balcó de Ser Catalunya recollia declaracions de Francesc Pla, vicepresident del COFB (del minut 24'59" al 26'19"), i també ho feia el programa La tarda de Cope Catalunya. A

la premsa escrita, destaquen les edicions en paper del diari Ara, El Punt Avui, El Economista, Expansión, La Razón, Diari de Girona, i al format online, l'agència Europa Press, La Vanguardia, El Periódico, ABC o els diaris de premsa digital Al Dia, El Diario, Público, Te interesa, Crónica Global o Nació Digital, entre d'altres. A l'especialitzada, Correo Farmacéutico, El Farmacéutico, imFarmacias, Consalud o Redacción Médica.

La última notícia sobre els pagaments, prèvia a les vacances de Nadal, arribava després d'aquest cobrament del FLA: **després de la reclamació i les gestions del COFB estava previst cobrar una última factura, la d'octubre, abans d'acabar l'any, tal i com recollien El País en la seva edició en paper, El Global o imFarmacias, però aquest pagament no es va poder fer efectiu en acabar el 2015.** Els farmacèutics comencen, doncs, el nou any amb una factura pendent.



Francesc Pla fa declaracions per a l'informatiu de TV3



EL DEUTE A LES FARMÀCIES I ELS SERVEIS ASSISTENCIALS A LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA, ENTRE ELS TEMES MÉS DESTACATS EL MES DE DESEMBRE

El serveis professionals continuen guanyant pes a la farmàcia comunitària

La farmàcia comunitària, peça clau en la detecció precoç del VIH



Amb motiu del **Dia Mundial de la Sida**, el passat 1 de desembre, vam enviar una nota de premsa destacant el **paper de la farmàcia comunitària com a peça clau en la detecció precoç del VIH**. Actualment ja són 128 les farmàcies a Catalunya que realitzen la prova de detecció precoç. La notícia va tenir repercussió a La Vanguardia, El Economista, Cadena Ser, La Informació, Vilaweb o Al Dia. L'agència de notícies Europa Press també se'n va fer ressò, i pel que fa a la premsa especialitzada, El Global, imFarmacias, Diariofarma i Sanifax van recollir la notícia.

El paper de les farmàcies en la detecció del VIH, destacat a La Vanguardia

Serveis remunerats

Sota

l'objectiu de contribuir a la millora la salut dels pacients, **la farmàcia es troba immersa en un procés de desenvolupament de serveis més enllà de la dispensació de medicaments**. El **IX Congreso Nacional de Atención Farmacéutica** va abordar en una taula rodona la "Remuneración de los Servicios Profesionales Farmacéuticos" on, entre d'altres qüestions, es va parlar d'una **major implicació del farmacèutic i un major coneixement pel que fa al servei de seguiment farmacoterapèutic**. El Global va recollir la notícia, que conté declaracions de Pilar Gascón, secretària del Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya, durant la seva intervenció a la taula. També se'n va fer ressò el diari de premsa especialitzada imFarmacias, destacant que **serveis com l'SPD permetrien estalviar uns 500 euros anuals per pacient al SNS**. Al seu anuari de 2015,

GESTIÓN FARMACÉUTICA /

Los farmacéuticos inciden en la necesidad de remuneración de los servicios profesionales

Imágenes



Temas relacionados: OMS · Organización Mundial de la Salud · Pacientes · Universidad · Cataluña · Legislación · Atención Farmacéutica · Colegios de Farmacéuticos · Seguimiento farmacoterapéutico · Adherencia terapéutica · Investigación · Canadá · Australia · FIP

EL GLOBAL / MADRID



Correo Farmacéutico va oferir un recull de les notícies de farmàcia més destacades d'aquest 2015. Destaca la tribuna *Vías de concertación de los Servicios en botica*, en què Gascón, parla dels serveis concertats de les farmàcies a Catalunya i de la necessitat de buscar noves vies de concertació per llençar els serveis farmacèutics.

El Global recull declaracions de Pilar Gascón, secretària del Consell, sobre remuneració del serveis a la farmàcia

D'altra banda, El Global va difondre una notícia informant de l'adhesió de Castella – la Manxa a les regions d'Espanya que ja aposten per les **farmàcies sentinel·les**, recollint també l'estat del projecte a Catalunya. Correo Farmacéutico també en va fer difusió tant al seu web com a l'anuari publicat en paper.

Més de 200 farmàcies participen al projecte Radars

Gràcies a un conveni amb el COFB, **200 farmàcies de la ciutat són les que ja s'han adherit al programa Radars**. El 23 de desembre El Periódico va publicar una notícia dedicada a aquest projecte en la seva edició en paper. La notícia, *El teixit comercial compleix una funció vertebradora essencial* destaca la col·laboració del COFB i de les farmàcies al projecte.

Barcelona, ciutat cardioprotegida

Entre les notícies més rellevants del darrer mes, també cal destacar la **participació de les farmàcies al projecte "Barcelona, ciutat cardioprotegida"**, impulsat per l'Associació Barcelona Salut, on entre diverses entitats col·labora el Col·legi. El Periódico va recollir la notícia a la seva edició en paper del 25 de desembre.



EL DEUTE A LES FARMÀCIES I ELS SERVEIS ASSISTENCIALS A LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA, ENTRE ELS TEMES MÉS DESTACATS EL MES DE DESEMBRE

Farmacia Comunitària

Àgora Sanitaria pone en marcha un curso sobre cómo reducir el abandono precoz de la lactancia materna por el dolor y la mastitis



Àgora Sanitària a imFarmacias

Àgora Sanitària, nova formació

Una **formació d'Àgora Sanitària** busca ajudar a reduir l'abandonament precoç de la **lactància materna** a causa del dolor i la mastitis.

S'emmarca en un nou format anomenat **Àgora express**, on la formació, de no més d'una hora de durada, respon a necessitats concretes manifestades per part dels alumnes. El 9 de novembre es va enviar nota de premsa informativa, que també podeu consultar al [Blog](#). Els mitjans de premsa especialitzada [imFarmacias](#),

[Acta Sanitaria](#) i Sanifax se'n van fer ressò.

Farmàcies de guàrdia

El 8 de desembre [La Vanguardia](#) va publicar la resposta a la **carta d'una lectora sobre els serveis de les farmàcies de guàrdia** a Barcelona. La secretària del Col·legi, Maria E. Calvo, va contestar explicant com es regeix aquest servei destacant l'existència de l'aplicació gratuïta [Farmaguia](#), que permet triar a l'instant la farmàcia més propera a l'ubicació de l'usuari entre una mitjana de 150 farmàcies que cobreixen el servei diürn. Uns dies més tard, una segona lectora, en aquest cas farmacèutica, [va publicar una nova carta](#), en relació a aquest tema on mencionava la resposta del COFB.



Carta resposta de la secretària del COFB, Maria E. Calvo, a una lectora sobre les guàrdies a les farmàcies



El Periódico parla de la vacuna de la meningitis a les farmàcies

Vacuna de la meningitis a les farmàcies

Les farmàcies catalanes porten cert temps patint **problemes de subministrament de la vacuna de la meningitis B** per l'alta demanda. El COFB ha fet de portaveu, justament amb el laboratori implicat, per explicar les causes de la situació. Ho van recollir els diaris El Periódico, La Vanguardia, Diari de Girona, El Punt Avui o el diari digital Vilaweb, entre d'altres.

III Jornada de Dermofarmàcia

“La Dermofarmàcia del segle XXI”. Sota aquest lema va tenir lloc la III Jornada Professional de Dermofarmàcia el passat 24 d'octubre a Madrid. **Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia del COFB, va moderar la taula rodona “Atenció Dermofarmacèutica: de 0 a 100”**, que també va comptar amb la participació dels vocals de Dermofarmàcia dels Col·legis de Farmacèutics de Sevilla i Balears. Correo Farmacéutico i Infarmacias van recollir la notícia.

La vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB també va exercir com a font de referència a un article de Correo Farmacéutico sobre els productes ‘flash’ com a complement de bellesa.

EFICACIA Y RAPIDEZ Cosmética 'flash', belleza exprés que complementa

Estos productos contienen activos, entre ellos péptidos, ácido hialurónico y nácaros, a elevadas concentraciones.

Carla Nieto | redaccion@correfarmacautico.com | 07/12/2015 00:00

compartir

000000 12 1 comentarios

enlace

Máximos beneficios con un tiempo, mínimo de aplicación. Esta sería la mejor carta de presentación de los cosméticos flash o de “belleza instantánea”, una solución rápida y eficaz para lucir una piel descansada y en perfecto estado en tiempo récord. Tal y como explica Núria Bosch, vocal de Dermofarmacia y Productos Sanitarios del COF de Barcelona, se trata de productos específicamente diseñados para producir en la piel un efecto lifting inmediato y reducir ópticamente las arrugas de expresión, de manera casi instantánea. “Este efecto exprés atenúa los signos de cansancio y de fatiga del rostro, aportando a la piel un aspecto liso y uniforme, pero, eso sí, tiene una duración efímera (sólo se mantiene de 6 a 8 horas)”, especifica. Por ello, insiste en que su uso “está aconsejado en aquellas ocasiones especiales en las que se busca borrar las huellas del estrés o tensar la piel e iluminar la tez de manera rápida, como situaciones de falta de horas de sueño, preparación para una celebración importante, un evento nocturno después de una jornada de trabajo intensa...”.

Pero, además de “estirar” la piel, estos cosméticos tienen otros beneficios añadidos que explica el doctor Moisés Anselmi, miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME): “Proporcionan un efecto de relleno, hidratan y regeneran la dermis, dan mayor turgencia y elasticidad a la piel y redefinen el volumen”.

Núria Bosch: “Los cosméticos de efecto inmediato no deben sustituir los cuidados diarios de la piel”

Estas bondades se producen gracias a los activos que contienen que están en “una elevada concentración, con el objetivo de producir un efecto inmediato y visible a nivel cutáneo”, comenta Bosch. Estos ingredientes actúan sobre las capas superiores de la epidermis, favoreciendo que las células cutáneas, literalmente “se hinchen”, lo que tiene como consecuencia un relleno de las arrugas superficiales y una

Article sobre productes “flash” a Correo Farmacéutico, amb declaracions de la vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB



ELS MODELS DE NEGOCI CANVIEN: PRESENTACIÓ DEL CORPORATE MBA PER A COL·LEGIATS DEL COFB

El 29 d'octubre el Col·legi va acollir la conferència "Canvien els models de negoci", que va anar a càrrec de **Carles Torrecilla, director del Programa Corporate Master Bussines of Administration d'ESADE**, i **Andrés Raya, director de Programes Partner**. La xerrada va donar una visió als assistents sobre els canvis radicals que estan experimentant els sectors que fins ara es creia que eren difícils de canviar.



Carles Torrecilla, director del Programa Corporate Master Bussines of Administration d'ESADE



Andrés Raya, director de Programes Partner d'ESADE

En la sessió es va presentar el **Programa Corporate MBA**, un programa executiu que vol donar un impuls definitiu a la carrera dels participants. Per primera vegada s'ofereix als col·legiats després del conveni signat entre el Col·legi i ESADE (exclusiu per membres de diferents col·legis professionals). El programa es va presentar com una oportunitat amb projecció de futur de la mà d'una de les escoles de més prestigi internacional.

El Corporate MBA es presenta com una **profunda transformació professional per al participant**: permet progressar professionalment, facilita una comunitat oberta al networking i a l'intercanvi, permet desenvolupar projectes o idees de negoci en un entorn segur (Action Learning Project), disposa d'un servei de carreres professionals i atorga una acreditació acadèmica reconeguda.



Últimes places disponibles al CMBA! (exclusiu per a col·legiats del COFB)

Més informació: Departament de Formació i Desenvolupament Professional del COFB

Mònica Gallach: mgallach@cofb.net / 93 244 07 13





ÀGORA SANITÀRIA: FORMACIÓ PER AJUDAR A REDUIR L'ABANDONAMENT PRECOÇ DE LA LACTÀNCIA MATERNA A CAUSA DEL DOLOR I LA MASTITIS

En nombrosos estudis s'ha demostrat la importància de la lactància materna per al bebè que, entre altres beneficis, fomenta el seu desenvolupament sensorial i cognitiu, i el protegeix de les malalties infeccioses i cròniques, tal com apunta l'OMS. **Per**



donar més eines als farmacèutics que ajudin a evitar l'abandonament precoç de la lactància materna a causa d'afeccions com la mastitis, Àgora Sanitària, el portal de formació online dels Col·legis de Farmacèutics de Barcelona i Madrid, ha posat en marxa el curs "Lactància sense dolor: mastitis i probiòtics".

INSCRIU-TE! Inscripcions obertes fins al 18 de novembre del 2016 a través de la [web d'Àgora Sanitària](#).

Probiòtics, una nova eina en el camp de les mastitis

Amb aquesta formació, que compta amb el **patrocini d'Angelini Farmacèutica**, Àgora persegueix proporcionar **més eines als farmacèutics per abordar les consultes sobre mastitis**, una de les més habituals al postpart, i realitzar, d'aquesta manera, una **correcta recomanació farmacèutica, comptant amb el recurs dels probiòtics**. Aquests microorganismes vius, en ingerir-se en quantitats adequades, ajuden a equilibrar la flora bacteriana de la glàndula mamària i a restablir l'equilibri de la flora mamària.

La formació –elaborada per un equip multidisciplinari que compta amb la participació d'una matrona i una farmacèutica comunitària– se centra també en la correcta aplicació de les recomanacions d'actuació farmacèutica davant una consulta per dolor en el pit durant la lactància, com acompanyar la indicació farmacèutica d'informació personalitzada i quines mesures higiènic-dietètiques proporcionar per al tractament i la prevenció de les mastitis.



Àgora express, nou format engegat al portal

Aquest curs sobre mastitis s'emmarca en el nou format que s'ha engegat anomenat **Àgora Express**. Gràcies a aquest sistema, s'ofereixen **cursos de temes específics de no més d'una hora durada**, que responen a actualitzacions puntuals o necessitats concretes manifestades per part dels alumnes. Al seu torn, també es proporciona una **formació ràpida i efectiva en qüestions que el farmacèutic necessita en el seu dia a dia**, i l'eix d'aprenentatge es basa en l'enfocament pràctic dels continguts i la col·laboració i intercanvi d'experiències entre els participants.

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (també la pots consultar a la [Sala de Premsa](#) del web www.cofb.org).

Aquesta formació compta amb el patrocini de:





QUINES SÓN LES DARRERES TENDÈNCIES DEL SECTOR DE LA COSMÈTICA A LA FARMÀCIA?

Com es pot diferenciar la farmàcia que aposta per la dermocosmètica? Què pot oferir a l'usuari? Quines són les tendències del sector a dia d'avui i a mig termini? El 3 de novembre la conferència "**Darreres tendències del sector de la cosmètica a la farmàcia**" va analitzar i mirar de donar resposta a aquestes qüestions.



Donada la importància que el consumidor dóna a la salut, **la farmàcia ha anat progressivament ocupant un paper més rellevant pel que fa a l'oferta de productes de dermocosmètica**. Al 2007 el canal farmàcia tenia el 10% del mercat de cosmètica i al 2015 ja arriba al 21% (per les pèrdues del canal gran consum i selectiu). El canal farmàcia, a diferència dels altres, no ha patit una bombolla distributiva, és a dir, un excés de punts de venda, gràcies a la seva regulació, però s'ha identificat que un 10% de les farmàcies mouen el 80% del mercat, destacant unes 2.100 farmàcies ultradinàmiques.



Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB

Què busca el consumidor de cosmètica a la farmàcia? Valor afegit del producte i consell professional, eficàcia, resultats, salut i benestar.

"El consumidor actualment és exigent i expert, està preocupat per envellir de forma sana i, per tant, el **farmacèutic**, gràcies a una **bona formació**, pot aportar molt" explica Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB i moderadora de la conferència, i afegeix: "la farmàcia disposa d'una **identitat pròpia** que el posiciona favorablement però és important **potenciar-la i mantenir-la**".



Oscar Mateo, responsable de l'Àrea de Coneixement de Mercat per al sector de Perfumeria i Cosmètica i de l'Àrea de Formació d'STANPA

La conferència va anar a càrrec d'**Oscar Mateo**, psicòleg, màster en RRHH per la Universitat P. Comillas (Madrid), i responsable de l'Àrea de Coneixement de Mercat per al sector de Perfumeria i Cosmètica i de l'Àrea de Formació d'STANPA, i de **Cristina Tiemblo**, vocal nacional de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

També cal tenir en compte que els productes cosmètics tenen una reglamentació específica, han de complir el Reglament 1223/2009 sobre productes cosmètics que té per objectiu garantir la seguretat del consumidor. El Reglament inclou la obligació de fer cosmetovigilància i el farmacèutic té una posició privilegiada per realitzar-la, **potenciant el concepte de seguretat i professionalitat** que valora el consumidor.



Cristina Tiemblo, vocal nacional de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos



QUINES SÓN LES DARRERES TENDÈNCIES DEL SECTOR DE LA COSMÈTICA A LA FARMÀCIA?

Quarta edició de la Convenció Internacional de Líders de Farmàcia de L'Oréal

Del 30 de setembre al 2 d'octubre Barcelona va acollir la quarta edició del Global Summit of Pharmacy Leaders que organitza L'Oreal Cosmètica Activa amb el títol "**Fidelitzar clients en l'era digital**", a la qual van assistir més de 300 farmacèutics de 23 països. La vocal de Dermofarmàcia del COFB, Núria Bosch, va estar present i resumeix els conceptes claus d'aquesta convenció:

- Bellesa i gestió de la salut: els usuaris necessiten ajuda per gestionar el seu capital de salut i de bellesa.
- Augmenta la preocupació per estar sa i la bellesa es considera un reflex de la salut.
- Disminueix la despesa pública i augmenta la inversió personal en salut.
- El farmacèutic té un paper fonamental com a consultor de salut i bellesa.
- Punts forts del farmacèutic: proximitat, confiança, formació, privadesa.
- L'usuari busca productes naturals i tecnologia però requereix un consell professional.
- La farmàcia té tots els factors per convertir-se en la destinació predilecta de cures de la pell, on trobar un assessorament personalitzat professional.
- Importància de centrar-se en el pacient, cada dia està més informat i vol un servei de qualitat.
- Importància de la formació: és clau per assegurar un servei de qualitat, formació en tipus de pell, diagnòstic, serveis, etc.
- Donar valor als productes, conceptes a destacar: seguretat, recerca, principis actius, fórmules, estudis clínics....
- La importància de la col·laboració entre laboratori i farmàcia per desenvolupar la dermofarmàcia dins de la farmàcia: formació, assessorament... Saber aprofitar les eines que el laboratori posa a la disposició de la farmàcia.

Amb la col·laboració de:

stanpa Asociación Nacional
de Perfumería y Cosmética



QUÈ POT APORTAR LA TECNOLOGIA AL COMPLIMENT DELS TRACTAMENTS? ENTREVISTA A ERAN SHAVELSKY, FUNDADOR DE MEDMINDER



Més de 21.500 persones es beneficien a Barcelona dels Sistemes Personalitzats de Dosificació que ofereixen les farmàcies. Què hi podria aportar la tecnologia a aquests dispositius? Aquesta és una de les preguntes a les que va respondre Eran Shavelsky, fundador i CEO de Medminder, en l'entrevista que li vam fer al Col·legi, aprofitant la seva visita a Barcelona el passat mes d'octubre.

Als Estats Units l'empresa ha desenvolupat uns dispositius electrònics amb la mateixa finalitat que els SPD, però comptant amb el suport de la tecnologia. Amb l'objectiu de garantir que els usuaris segueixin el tractament correctament aquests "dispensadors de píndoles", tal com els defineixen, incorporen alertes tant visuals com sonores, i altres sistemes d'avís, per exemple gravacions de veu que poden programar els familiars, fins i tot, telemàticament. A més, permet fer el seguiment en línia de com s'està prenent el pacient el tractament i detectar si hi ha hagut oblit i en quin moment.

Entre els principals beneficis, Shavelsky explica que amb aquest sistema han aconseguit una "taxa de compliment del 95%" per part dels pacients que l'utilitzen, "s'estalvien hospitalitzacions" i s'ajuda a "mantenir la seva independència".



QUÈ POT APORTAR LA TECNOLOGIA AL COMPLIMENT DELS TRACTAMENTS? ENTREVISTA A ERAN SHAVELSKY, FUNDADOR DE MEDMINDER

Com podrien beneficiar-se els pacients a Catalunya? Qui estaria disposat a apostar per aquest servei? Què podria aportar als farmacèutics? Aquestes són algunes de les preguntes que li va formular el tresorer del Col·legi, Joan Calduch, a l'ideòleg d'aquests dispositius per tal de poder compartir la seva experiència amb vosaltres. **Trobareu totes les respostes en aquest [vídeo](#).**

Els **Sistemes Personalitzats de Dosificació (SPD)** permeten organitzar la medicació dels pacients en funció del moment del dia en què se l'han de prendre, de manera que els hi resulti més fàcil fer-ho correctament. Amb la seva utilització es busca evitar errors de medicació i millorar l'adherència als tractaments.

Enllaços relacionats:

- [1 d'octubre, Dia Internacional de la Gent Gran: els farmacèutics donen eines per millorar el seguiment dels tractaments](#) (Blog)
- [Les farmàcies catalanes estudien monitoritzar a pacients crònics](#) (Blog)



BEQUES COL·LEGIALS 2014-2015: QUÈ S'HA ACONSEGUIT?

En la convocatòria de **beques 2014-2015 del Col·legi** s'han becat dos projectes i atorgat un accèssit a un tercer treball després de valorar l'interès professional, la multidisciplinarietat, l'impacte social, la novetat científica, la metodologia i la viabilitat de cada projecte presentat.

Hem demanat als autors dels projectes becats que ens resumeixin quins resultats han obtingut amb els treballs desenvolupats amb el suport de les beques col·legials. Aquestes són les conclusions dels projectes, que es van presentar a la seu col·legial el 16 de novembre:



D'esquerra a dreta: Gerardo Colorado, Martha Milena Silva, Anna Font i Laura Rius

Avaluació del seguiment farmacoterapèutic realitzat en pacients d'una Unitat d'Optimització de la Farmacoteràpia. En una farmàcia comunitària de Granollers (Barcelona) es va dur a terme l'avaluació de variables d'impacte del seguiment farmacoterapèutic en comparació a l'alternativa d'altres serveis clínics de la cartera de serveis de la Unitat.

Autors: *Martha Milena Silva Castro, Anna Maria Font Olivet, Laura Rius Font, Clara Bermúdez Tamayo, Gerardo Colorado Díaz-Caneja (oficina de farmàcia).*

Martha Milena Silva, que va exercir com a portaveu d'aquest treball, forma part de l'equip de la farmàcia Olivet de Granollers. Han presentat els resultats d'implantació de quatre anys de seguiment farmacoterapèutic a aquesta farmàcia i ho han comparat amb alternatives d'altres serveis que es troben a la cartera de serveis. Una de les conclusions més interessants extretes d'aquest treball és que "comparant el grup control, que són els pacients que han rebut altres serveis clínics, amb els pacients que han rebut seguiment a la farmàcia, **augmentem quasi sis anys la qualitat de vida associada a la salut d'aquests pacients que es fan seguiment**" explica Silva. "Aquesta alternativa és, evidentment més costosa, però no impedeix que tingui un bon Rati de Cost-Utilitat (RCUI) -expressat en AVAC, anys de vida ajustat per la qualitat, correspondria a 47,12 €/AVAC-. La tecnologia sanitària està a favor del seguiment, això és important" matisa aquesta farmacèutica.



BEQUES COL·LEGIALS 2014-2015: QUÈ S'HA ACONSEGUIT?

Han calculat minuciosament tots els costos associats a prestar serveis clínics “pel que considerem que és un **punt de partida concret per parlar de remuneració**, perquè sempre volem que ens paguin els serveis, però no sabem quin costos tenen” diu Silva. L'estudi té una sèrie de costos molt tipificats: van utilitzar la metodologia ABC (*Activity-Based-Costing*) per establir el preu de serveis clínics oferts a la farmàcia comunitària. “No hem arribat a calcular temes de quan s'hauria de pagar, però sí que sabem quan costen en una farmàcia de Catalunya, en aquesta època, que és diferent a l'època anterior, una època de majors dificultats econòmiques” concreta Silva.

Per a tot l'equip “ha estat un repte molt gran perquè intentar fer una valoració econòmica a l'ús d'una pràctica habitual dins d'una farmàcia comunitària va suposar molts temes metodològics que valorar i discutir, però alhora te'n adones que és possible i que, d'alguna manera, **podem generar un grau d'evidència de les activitats clíniques que es fan en farmàcia comunitària**” explica aquesta farmacèutica que desenvolupa la seva tasca sanitària a Granollers.

Avaluació de l'efectivitat i la seguretat en la pràctica clínica habitual del cinacalcet en pacients amb malaltia renal crònica i hiperparatiroidisme secundari sense tractament renal substitutiu. El projecte buscava determinar l'efectivitat a la pràctica clínica de l'ús del cinacalcet en l'hiperparatiroidisme secundari a malaltia renal crònica en pacients no sotmesos a teràpia renal substitutiva –hemodiàlisi–, una indicació terapèutica encara no inclosa a fitxa tècnica però de pràctica clínica habitual.



Ariadna Pérez i José Bruno Montoro

Autors: *Ariadna Pérez Ricart, Maria Alcalde Rodrigo, Dolors Comas Sugrañes, Josep Maria Cruzado Garrit, Alfons Segarra Medrano, José Bruno Montoro Ronsano (Servei de farmàcia d'hospital).*



Ariadna Pérez, farmacèutica d'hospital, ens va parlar en nom de l'equip d'aquest projecte. Amb el seu treball, han observat que **el cinacalcet seria útil** en pacients sense tractament renal substitutiu. "Hem vist que disminueix de manera important el valor de parathormona i que aquesta resposta ja s'observa en els primers tres mesos de tractament" explica Pérez. "A més, l'efectivitat vindria condicionada pels nivells de parathormona basals més que per l'estadi renal, la qual cosa seria un argument a favor per utilitzar el cinacalcet en els estadis primerencs de la malaltia renal crònica", afegeix. L'estudi també permet constatar que **s'hauria de monitoritzar el calci i el fosfat**. "Hem detectat que el cinacalcet pot disminuir els nivells de calci. I també hem observat, com algun altre estudi ja apuntava, que pot incrementar els nivells de fosfat", indica Pérez. L'estudi determina que **aquest fàrmac és vàlid en pacients no dialitzats**. "Aquest projecte obre nous interrogants i noves opcions per seguir investigant en aquest àmbit", conclou aquesta farmacèutica d'hospital.



D'esquerra a dreta: Pere Travé, Maria Àngels Via, Marian March i Maria Rubio

(accèssit) **Avaluació clínica i econòmica de la integració del farmacèutic en un equip d'atenció domiciliària multidisciplinari**. Un treball que tenia per objectiu fer una revisió dels tractaments dels pacients del servei d'atenció domiciliària i detectar problemes en la medicació, posant l'èmfasi en el cost relatiu que tindria remunerar aquest servei en uns pacients que generen una gran despesa.

Autors: *Maria Rubio Valera, M. Antonia March Pujol, Maria Àngeles Via Sosa, Dra. Dolors Lumbreras Garuz, Neus Blancas*

Bernuz, Pere Travé i Mercadé, M^a Belén Guerra Barrero (Facultat de Farmàcia i Institut Català de la Salut).



BEQUES COL·LEGIALS 2014-2015: QUÈ S'HA ACONSEGUIT?

Maria Rubio, professora associada de la Universitat de Barcelona, ens va detallar els resultats del treball al que es va atorgar l'accedir. L'estudi ha permès **incorporar a farmacèutiques en un equip d'atenció domiciliària del CAP**, que està molt ben instaurat. Segons explica Rubio "tot i que sempre hi ha una certa dificultat a integrar un nou professional, la col·laboració amb metges i infermers de l'Institut Català de la Salut ha suposat una sèrie de reptes, uns que ens esperaven i altres que no, i d'això n'hem après molt". Els pacients objectes d'estudi portaven un control molt estricte, sota la supervisió de metge i infermera, però tot i així, **l'aportació de les farmacèutiques ha permès detectar molts problemes relacionats amb la medicació**. "La mitjana voltava els 5 problemes relacionats amb la medicació (PRM) per pacient, que és una dada molt elevada. **S'han proposat una sèrie d'intervencions, algunes relacionades amb canvis en la posologia, dosi o inclús principi actiu, que han estat molt ben rebudes**" indica Rubio, i concreta: "El 76% de les intervencions que vam proposar han estat acceptades; les que menys, les relacionades amb un canvi en el principi actiu perquè en diverses ocasions la metgessa o la infermera ja havien provat prèviament un determinat principi actiu. En general, però, l'acceptació ha estat molt bona, a banda dels resultats obtinguts".

L'equip ha volgut **analitzar quin era el cost per pacient per al sistema sanitari**, com a mínim, des de la perspectiva de CatSalut, que és qui concerta els serveis: "Integrar al farmacèutic suposa una despesa que no arriba a un increment del 10%. Si fem un estudi en el futur, s'haurà de veure com treballem aquests pacients perquè generen molta despesa però també tenen una taxa elevada de mortalitat: és difícil veure com aquesta inversió extra estalvia diners al CatSalut", explica Rubio. No obstant, els pacients poden sortir guanyant: **"És possible que l'estalvi no sigui monetari, però els pacients poden guanyar en qualitat de vida i també els seus cuidadors**: al voltant del 95% dels pacients que hem tractat a l'estudi vivien sols i els cuidadors sempre eren familiars. Potser s'hauria de mesurar com a **projecte de futur quina és la càrrega per al cuidador**, una persona que està en actiu i que, en moltes ocasions, ha de deixar la feina per cuidar del pacient". I conclou: "S'hauria de veure quin impacte té en la millora de la salut d'aquests pacients, per exemple, reduir la medicació i possibles interaccions, i si això també té un impacte sobre el cuidador i pot suposar un alleugeriment de la seva càrrega. Crec que aquesta podria ser una línia de treball futur".



Potser també t'interessa:

- [Beques col·legials 2014-2015: reconeixement a la investigació](#) (Blog)
- [Beques col·legials 2013-2014: suport a noves investigacions](#) (Blog)
- [Quins són els projectes becats a la convocatòria 2015-2016?](#) (Blog)

S'APROVA LA PROPOSTA DE PRESSUPOSTOS DEL COFB PER AL 2016



D'esquerra a dreta: Maria E. Calvo, secretària, Francesc Pla, vicepresident, Jordi de Dalmases, president, Joan Calduch, tresorer, i Pilar Gascón, vocal d'Investigació i Docència del Col·legi

Els col·legiats van aprovar ahir en Junta General Ordinària la proposta de pressupostos col·legials per al 2016. Una aposta per la innovació, la promoció professional i el desplegament territorial de la cartera de serveis.

Els col·legiats van aprovar uns pressupostos que, **mantenint les quotes de col·legiació que ja es van reduir l'any anterior**, aposten decididament per la **innovació tecnològica orientada a la millora de l'adherència**, per la **promoció de l'activitat professional** alineada amb la proposta inicial del Pla de Salut per al 2016-2020, i pel **desplegament de la cartera de serveis professionals** en tot l'àmbit territorial de la província.

En l'àmbit de la comunicació i la difusió, es van dotar noves partides del pressupost destinades a la **publicació, difusió i comunicació dels projectes professionals**, així com una potenciació de la presència online.

Una de les novetats aprovades va ser la creació d'un **premi a la innovació** que permeti premiar les propostes innovadores relacionades amb l'actuació professional farmacèutica.



Així mateix, els farmacèutics van aprovar crear una **comissió de Responsabilitat Social Corporativa** (RSC) amb la finalitat de transcendir i transformar en l'àmbit comunitari i social, a través de l'activitat professional i col·laborativa.

En l'àmbit operatiu, la proposta aprovada contempla l'**ampliació de l'horari del Centre d'Informació del Medicament** (CIM) fins les 20.30 h. així com una major despesa associada a la millora logística de recollida de receptes des de la farmàcia.

A l'**informe de Presidència**, el president del Col·legi, Jordi de Dalmases, va començar fent un repàs a la situació econòmica de les farmàcies: va explicar als assistents com acabem l'any, les perspectives per al 2016 i les accions i repercussions que aquest tema ha tingut als mitjans de comunicació (podeu veure l'últim recull de premsa [aquí](#)). Seguidament, va detallar quines són les novetats legislatives, referint-se a la modificació de la Llei de Garanties per la Llei 48/2015 de Pressupostos Generals de l'Estat, la nova Llei de l'Impost de Societats i les recomanacions de la CNMC (Comissió Nacional del Mercat de la Competència) que ja va fer públiques el passat mes d'octubre.



El vicepresident, Francesc Pla, i el president del COFB, Jordi de Dalmases

També va explicar als assistents quins són els mecanismes dels què disposa el COFB per assegurar la disponibilitat i traçabilitat dels medicaments –**CISMED** i EMVO (The European Medicines Verification Organisation)-va finalitzar la seva intervenció abordant algunes qüestions d'actualitat formativa (com l'equiparació del títol de Llicenciat/a en Farmàcia al Nivell 3 de Màster del MECES -Marco Español de Cualificación para la Educación Superior-, la convocatòria FIR i les novetats d'**Àgora Sanitària**) i com es segueixen desenvolupant projectes amb què es consolida el rol assistencial dels farmacèutics alhora que s'aporta més valor als pacients (programes de detecció precoç de malalties, abordatge de l'excés de pes i l'obesitat, i el projectes d'acció comunitària per a les persones grans, Radars).

SEGUIMENT DEL PACIENT DIABÈTIC TIPUS II A LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA



El doctor Pere Travé va ser un dels docents del curs que va acollir el COFB

Les dades de prevalença de la diabetis a tot el món són molt elevades. L'edat, l'obesitat, la presència d'història familiar, les ètnies, el sedentarisme, un nivell socioeconòmic baix, la tolerància a la glucosa alterada, la hipertensió arterial i la hiperlipèmia són factors de risc que s'associen al desenvolupament de la diabetis mellitus tipus 2 (DM2). **Establir un bon control i seguiment del pacient diabètic millora l'adherència al tractament, el grau de compliment de la teràpia dietètica o la resolució dels problemes que presenta en general el programa terapèutic,** alhora que facilita el control glucometabòlic, la reducció de l'aparició de manifestacions agudes i cròniques o atenua l'impacte si ja han aparegut.

Amb l'objectiu de formar i responsabilitzar al farmacèutic en les tasques de prevenció, seguiment farmacoterapèutic i control del pacient amb aquesta malaltia, el COFB va acollir al mes de novembre el **curs "Seguiment del pacient diabètic tipus II"**. La formació va permetre establir mecanismes de coordinació amb els equips d'atenció primària; també donar a conèixer les estratègies dietètiques que poden ajudar el pacient diabètic a aconseguir canvis en els hàbits d'alimentació i activitat física que aconseguixin millorar el control metabòlic, permetent que els farmacèutics assistents implementin aquests serveis professionals a la farmàcia comunitària. "Aquests serveis s'orienten a la **prevenció de la malaltia, la detecció de possibles pacients de risc, la identificació de pacients diabètics mal controlats i el seguiment farmacoterapèutic personalitzat** del pacient diabètic per facilitar-li l'adherència i la seguretat del tractament farmacològic per tal d'evitar l'aparició d'efectes adversos indesitjables" explica **Pere Travé**, doctor en farmàcia i diplomat a l'Institut Pasteur de Paris, especialista en anàlisis clíniques i bioquímica clínica, i un dels docents del curs.

La formació es va dur a terme mitjançant l'abordatge d'hàbits higiènic-dietètics que impliquen la implementació de programes de pèrdua de pes i plans d'exercici físic que condueixin a disminuir el risc de la malaltia. "Tanmateix, s'han desenvolupat eines per a la detecció precoç de la malaltia, donat que **s'estima que per cada pacient diabètic conegut, existeix un altre que ho desconeix** i que la seva freqüència augmenta significativament amb l'edat, l'excés de pes i vida sedentària" explica Travé, i per abordar el problema "s'ha destinat un temps d'aprenentatge per a promoure el cribratge en la població susceptible de risc, segons les recomanacions del Ministeri de Sanitat".



Assistents al curs de seguiment del pacient diabètic tipus II

D'altra banda, i donat que el pacient diabètic presenta un alt risc cardiovascular i que aquest pot ser identificat a la farmàcia, es van dur a terme exercicis a l'aula de càlcul del risc coronari segons les taules Regicor, adaptades a la població catalana i amb les taules Score de risc cardiovascular, adaptades a la població europea, per tal que els farmacèutics assistents adquirissin les competències necessàries per a dur a terme aquest servei.

Donada la importància de portar un control des de la farmàcia dels pacients que pateixen aquesta malaltia -la diabetis és una de les principals causes d'insuficiència renal i els pacients diabètics requeririen un control farmacèutic dels seus medicaments alhora que també cal tenir present les possibles complicacions que aquesta malaltia pot causar-, es va considerar d'interès aprofundir en els sistemes per a la millora de l'ús efectiu i segur dels medicaments que utilitzen: "Concretament, al curs es va treballar el mètode de determinació de la funció renal mitjançant el filtrat glomerular, accedint a la pàgina web de la Societat Espanyola de Nefrologia (SEN) per tal d'entrenar el significat i ús de les fórmules, així com la categorització de la malaltia renal" matisa Travé. El **seguiment farmacoterapèutic dels pacients diabètics a la farmàcia és un servei farmacèutic d'elevada importància**, donat que aquests pacients necessiten un **control periòdic de la seva medicació** per garantir que s'utilitzen de forma segura en funció de la pèrdua de la funcionalitat renal.



SEGUIMENT DEL PACIENT DIABÈTIC TIPUS II A LA FARMÀCIA COMUNITÀRIA

A banda del doctor Travé, l'equip docent va estar formar per **Mercè Mercadé**, farmacèutica comunitària i membre del grup de treball d'atenció farmacèutica del COFB, i **Gemma Tribó**, farmacèutica comunitària, diploma en Alimentació i nutrició comunitària de l'Escuela Nacional de Sanidad, professora associada d'estades de pràctiques tutelades de la Facultat de Farmàcia i professora del màster oficial de farmàcia assistencial de la UB. La coordinació va anar a càrrec de **Mercè Barau**, vocal de la Junta de Govern del Col·legi.

Potser també t'interessa:

- [Les farmàcies de Barcelona realitzaran proves per identificar factors de risc cardiovascular a 10 anys](#) (Blog)
- [14 de novembre: Dia Mundial de la Diabetis](#) (Blog)
- [La farmàcia comunitària aprofundeix coneixements en el Pla de Salut](#) (Blog)
- [Diabetis: com es poden prevenir o reduir les complicacions? \(vídeo\)](#) (Blog)

Amb la col·laboració de:





NUTRICIÓ I ESPORT: EL FARMACÈUTIC TÉ MOLT PER APORTAR

La pràctica d'una activitat física o d'un esport i una alimentació equilibrada es consideren els pilars bàsics d'un estil de vida saludable que s'ha demostrat eficaç per prevenir i fins i tot tractar moltes patologies. A vegades, la persona intensifica la pràctica esportiva i exigeix un nivell elevat d'esforç a l'organisme que s'ha d'adaptar a la nova situació perquè no es produeixin efectes no esperats que posin en risc la salut. Tot i que tota pauta d'alimentació ha d'estar ben dissenyada i adaptada a cada persona, en el cas dels esportistes és molt difícil cobrir totes les necessitats nutricionals, i sovint són necessaris els complements alimentosos. Per això al mercat ens trobem productes que poden ajudar a optimitzar el rendiment, disminuir la inflamació, etc. sempre que estiguin ben aconsellats i pautats.

Per tal de conèixer la composició i les indicacions dels principals complements alimentosos per a esportistes, fer un recomanació correcta i donar un consell personalitzat, el COFB va organitzar el curs "Nutrició i esport" que va tenir lloc el passat mes de novembre. A la formació també es van revisar les possibles interaccions farmacològiques i es van definir les estratègies eficients de posicionament de la nutrició esportiva a la farmàcia.



Farmacèutics assistents al curs, durant la intervenció d'una de les docents, la dra. Antonia Lizárraga



NUTRICIÓ I ESPORT: EL FARMACÈUTIC TÉ MOLT PER APORTAR

Els farmacèutics assistents van començar el curs amb una breu introducció de la fisiologia de l'esport i de l'esforç, coneixent també quines són les vies metabòliques en l'exercici, per donar pas a les ajudes ergogèniques de caràcter nutricional segons intensitat i tipus d'esforç: creatina, carbohidrats, proteïnes, etc. A continuació, es va explicar quins són els complements destinats a augmentar la massa muscular, i quins lipolítics, cremadors de greix, etc. es troben al mercat. Així mateix, es van repassar les ajudes ergogèniques de caràcter antiinflamatori, antioxidant, etc. i es va recordar la importància de la hidratació i quines són les begudes hidroelectrolítiques. Finalment, es van abordar les possibles interaccions de fàrmacs amb complements per a l'esport i com es pot fer màrqueting en nutrició esportiva (gestió per categories).

Els docents ens donen les seves impressions de com ha anat el curs

"Molts alumnes demanaven més formació abans d'instaurar un servei d'assessorament als esportistes a la farmàcia. Hi havia interès en assistir a jornades de formació organitzades i vam quedar que, des de la Vocalia es faria ressò d'aquestes. Sens dubte **el tema és nou i amb molt potencial per a la farmàcia**" explica **Mercedes López**, farmacèutica comunitària a Vilafranca del Penedès, formadora del Programa d'educació nutricional del COFB, experta en nutrició esportiva per la UB.

"És un **curs que any rere any es va complementant amb més contingut**. Hem mirat d'aportar la visió més pràctica del curs respecte a la gestió de la categoria a l'hora que emmarcàvem els complements alimentosos esportius dins del prisma de l'atenció farmacèutica, posant de manifest que també **presenten interaccions i contraindicacions que hem de saber detectar**. La suplementació esportiva és una línia de desenvolupament professional apassionant, però molt difícil de treballar. La clau per diferenciar-nos està en el coneixement" comenta Guillermo Bagarí, farmacèutic comunitari.



A banda de **Mercedes López i Guillermo Bagarí**, el quadre docent el va complimentar **Antonia Lizárraga**, metgessa, especialista en medicina de l'esport, màster en nutrició, professora de fisiologia de nutrició humana i dietètica (UB), Facultat de Medicina-Campus de Bellvitge. La coordinació de la formació va anar a càrrec d'**Anna Bach**, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB.

El curs té una valoració mitjana general per part dels alumnes de 9.

Potser també t'interessa:

- [Esport: la farmàcia té molt per aportar](#) (Blog)
- [Nou grup de treball al COFB sobre esport i nutrició](#) (Blog)

Amb el patrocini de:





RECOMANACIONS PER GAUDIR DELS ALIMENTS I LES TRADICIONS NADALENQUES EN COMPANYIA

Les vocalies d'Alimentació i Nutrició i la de Plantes Medicinals i Homeopatia del Col·legi ens donen alguns consells per aquestes festes.

Joiós el mes de Desembre, que entra amb llardons i surt amb torrons. I alguns quilos de més... afegiríem a la dita. Per Nadal i Cap d'Any apleguem la família i els amics en celebracions d'àpats amb sobretaules interminables on els excessos són el més habitual. Aquestes dates s'han de gaudir com cal, com excepcions que són, per així entendre i diferenciar el patró alimentari prudent del dia a dia.



Com podem compensar els nostres excessos nadalencs? Una bona opció seria seguir una dieta suau composta per fruita, verdura, llegums i cereals i de forma moderada carns blanques, ous i peix juntament amb fruits secs i oli d'oliva verge. Els sucres de verdures (api, fonoll, espinacs), sorbets de pinya o kiwi, tes verds i brous de verdures sense greix ens poden ajudar a depurar el nostre organisme.

Com podem prevenir els afartaments? De fet, és més fàcil evitar els excessos que perdre els quilos guanyats per Nadal. Per això, és útil ingerir mig litre de beguda isotònica i una peça de fruita 30 minuts abans de cada menjada. O, de manera alternativa, un altre consell seria prendre a casa un aperitiu, que consisteix en menjar aliments baixos en calories, perquè el cos tingui temps de segregar l'estímul de la sacietat i així arribar al menjar principal amb menys gana. Un suggeriment d'aperitiu seria una tassa de iogurt natural amb un plàtan a rodanxes; les proteïnes del iogurt alenteixen el buidatge de l'estómac i el potassi que conté el plàtan equilibra la concentració de sal per aquells que els agrada picar olives, patates fregides o fruits secs salats durant les celebracions. Un error freqüent és ometre àpats el dia dels esdeveniments.

Per als menuts de casa suggerim que el menjar i berenar dels dies de Nadal i Cap d'Any sigui poc abundant perquè tinguin gana a l'hora de sopar, i podem pactar amb ells un límit de dolços. Altres consells serien pelar els grans de raïm i treure-li les llavors, servir olives sense pinyol i no tenir fruit secs a l'abast de nens de menys de 2-3 anys pel risc d'ennuegaments. Recordeu que als nens els fascina ser petits "xefs" de cuina i ajudar en els preparatius de la taula. Compteu amb ells! S'ho passaran d'allò més bé.



Més informació: [Que els teus fills mengin sa durant les festes, és més fàcil del que creus!](#) (via FAROS Sant Joan de Déu)



I com a complement, recordem les **infusions saludables**:

Per alleugerir la digestió, **una bona infusió després dels copiosos menjars** evitarà molèsties d'estómac i un mal processament dels aliments. La **camamilla** que té acció digestiva combina molt bé quant a gust i efectes amb les plantes que ajuden a eliminar els gasos (carminatives) com el fonoll, l'anís o el comí de prat. Per ajudar a digerir els greixos, **una tassa d'infusió de carxofa amb fonoll abans dels àpats**, posarà en marxa la producció de bilis al fetge i la seva secreció des de la vesícula biliar en el moment oportú

per ajudar a digerir els greixos i mantenir els nivells de colesterol. **Una tassa de te verd a mig matí i a mitja tarda**, a més d'exercir un efecte antioxidant i escombrar els nocius radicals lliures, estimularà el metabolisme dels greixos, no ens aprimarà, però si mes no, pot minimitzar l'augment de pes si ens passem una mica.

Potser també t'interessa:

[10 consells nutricionals per a un Nadal saludable](#) (via UOC)



Blog  COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

