

#JULIOL 15

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

Recull mensual del

Blog



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



NOTÍCIES FARMÀCIA

MON COL·LEGI

OPINIONS DEL COL·LEGI

INFARMA

blog.cofb.cat





RETARD EN EL PAGAMENT A LES FARMÀCIES CATALANES: MÉS DE 220M€ DE DEUTE ACUMULAT

L'Administració hauria d'haver pagat avui, 6 de juliol, els **112M€ corresponents a la factura dels medicaments que les farmàcies catalanes van dispensar al maig**. Aquesta factura se suma a la que encara tenia **pendent** pels **fàrmacs dispensats a l'abril (112,7M€)**, que s'hauria d'haver fet efectiva el passat 5 de juny. D'aquesta manera, el **deute que acumula la Generalitat amb els farmacèutics és de dos mesos** i ascendeix a **224,7M€**.

Actualment les farmàcies estan cobrant amb una mitjana de 55 dies de retard respecte al dia de pagament que marca el Concert i gairebé tres mesos després d'haver dispensat els medicaments.

Davant aquesta situació, els representants dels farmacèutics segueixen reclamant que s'acabi amb aquests endarreriments que pateixen des de fa quatre anys i que el pagament dels medicaments sigui una prioritat per a les Administracions de la mateixa manera que ho és per als pacients.

Potser també t'interessa: [Les farmàcies catalanes són les que més trigen a cobrar els medicaments que dispensen](#) (Blog)

Més informació: [nota de premsa](#) (via www.cofb.org)



CAMPANYES INFORMATIVES A FAVOR DE LA VACUNACIÓ

El diagnòstic del primer cas de diftèria a Catalunya després de 32 anys ha reobert el debat sobre la vacunació. En aquest context, el Col·legi de Metges de Barcelona (COMB), amb el suport del Consell de Col·legis de Metges de Catalunya, ha engegat la **campanya "Vacunar és protegir"**. L'objectiu és conscienciar als ciutadans de la importància de vacunar-se, tant per **protegir-se ells mateixos de malalties infeccioses com per protegir al seu entorn més immediat**, i deixar clar que **les vacunes salven vides**.



La campanya consta d'un vídeo en el què han participat metges especialistes amb una sòlida trajectòria professional i reconeguts per la seva implicació en la millora de la sanitat catalana, i destacades personalitats del món cultural, periodístic i esportiu, com l'esportista Ona Carbonell, el periodista Antoni Bassas o l'escriptor Quim Monzó.

La iniciativa també està present a les xarxes socials amb el hashtag #vacunarésprotegir i han creat un portal específic amb tota la informació: <http://vacunaresprotegir.comb.cat>

Farmacèutics i vacunes

Per posar l'ènfasi i alertar de que **la no vacunació pot provocar el retorn de malalties infeccioses que estaven latents i contingudes gràcies als programes d'immunització infantil**, la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya (RAFC) va publicar al mes de març un volum de **recomanacions sobre vacunació i salut pública**. En aquest document fa palesos els beneficis en l'àmbit personal i col·lectiu de la immunització massiva: "moltes malalties infeccioses es troben en un estat latent i es contenen gràcies als programes de vacunació infantil. Si aquest mur de contenció es trenca, els problemes sanitaris poden ser greus. El senyal d'alarma ja s'ha donat, principalment, en la medicina pediàtrica, en què s'estan diagnosticant malalties que estaven sota control" manifesten en aquest informe que "analitza els pros i els contres de les vacunacions en el moment actual perquè es pugui disposar d'una opinió científica independent".

Podeu consultar "**Les recomanacions de l'Acadèmia 'Vacunacions i Salut Pública'**" en aquest [enllaç](#) (PDF).



CAMPANYES INFORMATIVES A FAVOR DE LA VACUNACIÓ

Al [web de salut del Col·legi](#) trobaràs informació sobre les vacunes i la importància de seguir el calendari vacunal.

Decàleg de les vacunes:

1. Les vacunes **protegeixen** contra malalties infeccioses que poden ser molt greus.
2. Aquestes vacunes, que són al calendari de vacunacions sistemàtiques, **prevenen** de patir les malalties següents: diftèria, tètanus, tos ferina, poliomelitis, xarampió, rubèola, paroditis (galteres) i hepatitis B, meningitis contra el meningococ del grup C i meningitis contra l'*Haemophilus influenzae* del grup B.
3. És molt important anotar curosament les vacunes que s'han administrat al nen al **carnet de vacunacions**.
4. Hi ha malalties que perquè la vacunació sigui completa precisen **més d'una dosi** de la vacuna.
5. Les vacunes són **segures** i molt **necessàries**.
6. Les vacunes tenen de vegades **efectes secundaris**.
7. Cal seguir el **calendari de vacunacions sistemàtiques** (via Canal Salut de la Generalitat).
8. Les vacunes són **gratuïtes**.
9. Si el nen té el sistema immunitari alterat (immunodepressió) o alguna malaltia crònica descompensada com pulmonar, coronària o renal, no se l'ha de vacunar.
10. No oblidar **consultar qualsevol dubte al pediatre i/o al farmacèutic**.

Font: Farmaceuticonline

Informació d'interès: [Vacunes infantils](#) (Farmaceuticonline, web de salut del Col·legi)



RETARD EN ELS PAGAMENTS, VENDA ONLINE DE MEDICAMENTS SENSE RECEPTA, I OBJECCIÓ DE CONSCIÈNCIA DAVANT LA PDD, EL MÉS DESTACAT ALS MITJANS AL JULIOL

Segueixen sent notícia els retards en els pagaments

La Generalitat vuelve a acumular 224 millones de deuda con las farmacias

La administración catalana debería haber satisfecho hoy 112 millones de mayo que se suman a los 112,7 millones hasta el 5 de junio

Vida | 06/07/2015 - 13:36h | Última actualización: 06/07/2015 - 13:45h



Una farmacia de Barcelona, de guardia durante la huelga de octubre ACN

Notícia publicada a La Vanguardia

El mes de juliol començava amb la notícia que l'administració catalana havia pagat a les farmàcies la factura del mes de març, tot i l'amença, a finals de maig, d'un nou increment en el retard en el pagament per problemes de tresoreria de la Generalitat, de la qual vàrem alertar. En total, les farmàcies catalanes van rebre 119,5 milions d'euros corresponents als medicaments dispensats durant el tercer mes de l'any. Se'n van fer ressò els mitjans especialitzats, com Correo Farmacéutico, El Global, imFarmacias. Però pocs dies després, el dia 6, vam tornar a denunciar un nou retard en els pagament, que tornava a ser de dos mesos i ascendia a 224,7

milions d'euros. En va parlar la premsa generalista en les seves edicions en paper i online: La Vanguardia, ACN, El Periódico, La Razón, Diario Vasco, Empordà, Directe, El Dia, El Digital de Girona, Nació Digital, Regió 7, i 20 Minutos. El País recollia declaracions de Joan Calduch, tresorer del COFB. En el cas de la premsa especialitzada, la notícia es va publicar a Acta Sanitaria, Correo Farmacéutico, Diario Farma, El Farmacéutico, Redacción Médica, El Global, imFarmacias, i ConSalud.



RETARD EN ELS PAGAMENTS, VENDA ONLINE DE MEDICAMENTS SENSE RECEPTA, I OBJECCIÓ DE CONSCIÈNCIA DAVANT LA PDD, EL MÉS DESTACAT ALS MITJANS AL JULIOL

Enquesta sobre l'estat de salut dels farmacèutics comunitaris

També vam encetar juliol amb la notícia que el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, juntament amb la Fundació Galatea, posaven en marxa un estudi sobre l'estat de salut dels farmacèutics comunitaris.

L'estudi va ser notícia als mitjans especialitzats com *Correo Farmacéutico*, *Acta Sanitaria*, *imFarmacias*, *El Farmacéutico*, *Revista Farma Natur*, *Diario Farma*, i *El Global*. A més, *El Global* va publicar una entrevista a Rafael Guayta, Director de Projectes i Investigació del CCFC.

"El farmacéutico y la farmacia comunitaria han sufrido mucho"



Entrevista a Rafael Guayta, Director de Projectes i Investigació del CCFC, a El Global

"El OTC podrá ser anunciado en 'web' con un descuento máximo del 10%"

Mercedes Gras, jefa del departamento de Asesoría Jurídica de la Junta de Gobierno del COF de Barcelona, respondió en un encuentro digital dudas sobre cómo debe realizarse la venta de fármacos sin receta por internet.

Manuel Fernández Bustero | manuel.bustero@comdefarmacos.com | 20071015 00:00

compartir

00000 (1 voto) 12 comentarios



Mercedes Gras respondió a las dudas de los lectores desde su despacho del COF de Barcelona. (CF)

Trobada digital a Correo Farmacéutico amb Mercè Gras, cap del departament d'Assessoria Jurídica de la Junta del COFB

Es posa en marxa la venda online de medicaments sense recepta

El dia 1 de juliol es va posar en marxa el procés d'acreditació perquè les farmàcies que ho desitgin puguin vendre medicaments sense recepta via online. Els farmacèutics poden inscriure's a través del portal *Distafarma*. Se'n feien ressò els mitjans especialitzats *Correo Farmaceutico* i *El Global*. *La Ser* entrevistava a Mercè Gras, cap del departament d'Assessoria Jurídica de la Junta de Govern del COFB (del minut 12' al 12'43"), qui també va ser protagonista d'una trobada digital amb els lectors de *Correo Farmaceutico* on va respondre dubtes sobre aquest tema.



Objecció de consciència davant la dispensació de la píndola postcoital

El mes passat el Tribunal Constitucional reconeixia l'objecció de consciència d'un farmacèutic de Sevilla com a argument per no dispensar la píndola postcoital. El Periódico recollia la notícia amb declaracions de Pilar Gascón, secretària del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya. Gascón també va ser entrevistada a Catalunya Ràdio (del minut 15'50" al 22'20"), La Ser (del minut 22'54" al 24'17"), i al telenotícies de TV3.

També se'n van fer ressò El Punt Avui, ARA, Europa Press, La Vanguardia, El Periódico de Catalunya, i Regió 7.



Pilar Gascón, secretària del CCFC, fent declaracions per TV3

Fòrum Aprofarm

La nueva versión de Aproformula mejora la relación entre médico y farmacéutico

BARCELONA 1 JUL 2015 - 5:30 PM

Una nueva versión de Aproformula que facilita la coordinación entre el médico prescriptor y el farmacéutico formulador, además de otros temas relacionados con la formulación magistral, centraron el VII Fórum Aprofarm desarrollado recientemente en el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona, bajo el lema "Formulación 2.0: herramientas on-line en una nueva etapa".

Durante el desarrollo de la mesa "APP para el farmacéutico y el prescriptor: nueva versión Aproformula", el farmacéutico y vicepresidente de Aprofarm, Javier Valero, explicó que "la nueva versión de Aproformula se dirige a dos receptores, médico prescriptor y farmacéutico formulador, que deberán registrarse para acceder a los nuevos recursos y formularios".

Alguns mitjans també han recollit la celebració del Fòrum Aprofarm que va tenir lloc al COFB el passat mes de juny. imFarmacias recull que "el COFB acull la presentació de la nova versió d'Aproformula", i Acta Sanitaria destaca que "la nova versió d'Aproformula millora la relació entre metge i farmacèutic".

Notícia publicada a Acta
Sanitaria



VIII FÒRUM APROFARM: UNA NOVA VERSIÓ D'APROFORMULA FACILITA LA COORDINACIÓ ENTRE EL METGE PRESCRIPTOR I EL FARMACÈUTIC FORMULADOR

“La nova versió d’Aproformula es dirigeix a dos receptors, metge prescriptor i farmacèutic formulador, que hauran de registrar-se per accedir als nous recursos i formularis”. Així va explicar el farmacèutic Javier Valero, vicepresident d’Aprofarm –associació professional de farmacèutics formuladors-, en què consisteix l’actualització d’Aproformula durant la taula “APP pel farmacèutic i el prescriptor: nova versió Aproformula”. Va ser un dels actes programats en el **VIII Fòrum Aprofarm**, que va tenir lloc en el Col·legi sota el lema “FORMULACIÓ 2.0: Eines online en una nova etapa”.

L’aplicació ja va suposar una eina nova pel formulador quan es va llançar en 2011. Després de veure la bona valoració que ha obtingut en aquests tres anys quant a utilitat i resolució de casos, s’ha decidit apostar per aquesta actualització que, a més de mostrar una nova arquitectura i disseny, posa a la disposició dels professionals de la salut prestacions que faciliten la coordinació. Algunes de les **millores que ofereix són poder personalitzar receptes i prospectes, i al seu torn, accedir a formularis classificats per especialitats: atenció primària, dermatologia, medicina estètica, podologia i excipients**.



D’esquerra a dreta: Elisa Suñer, vocal de comunicació d’Aprofarm, Joan Calduch, tresorer del COFB, i Francesc Llambí, vocal del Col·legi i president d’Aprofarm



Carmen Dávila, durant la seva intervenció

La importància de la comunicació online entre els agents de salut també es va posar de manifest en la conferència inaugural “Comunicació online com a eina de col·laboració entre nivells assistencials: farmàcia hospitalària i farmàcia comunitària”. **Carmen Dávila**, farmacèutica en el Servei de Farmàcia Complexo Hospitalario de Pontevedra, va destacar que “la comunicació online en el sector de la formulació és un mètode eficient i ràpid per intercanviar dades entre la comunitat científica que hauríem d’aprofitar per crear vincles entre farmàcia comunitària i hospitalària”. Un exemple d’això és la web d’accés lliure del grup de farmacotècnia de la Societat Espanyola de Farmàcia Hospitalària (SEFH), on es publiquen diferents consultes sobre formulació catalogades i indexades.



Els metges demanden més formació amb el farmacèutic



El vocal del COFB i president d'Aprofarm, Francesc Llambí

A la taula rodona "Intercanvi entre formuladors: llums i dificultats al moment actual" -que va moderar Francesc Llambí, president d'Aprofarm i vocal de la Junta de Govern del COFB- es va parlar de la demanda dels metges de formació, informació i comunicació amb el farmacèutic. Aquest interès sorgeix de la bona experiència amb Fórmula 2015, que continuarà amb el nou projecte Formació Magistral. També es va exposar la importància que les associacions professionals treballin unides en projectes comuns per donar a conèixer la qualitat de la formulació magistral, així com que es reconegui la necessitat que el farmacèutic

elabori medicaments per a grups reduïts o malalties òrfenes, com estableix actualment la legislació europea. **"La gran tasca pels formuladors és que l'Agència Espanyola del Medicament reconegui i s'ocupi de la formulació"**, es va concretar.

Més informació a la [nota de premsa enviada als mitjans](http://www.cofb.org) (via Sala de Premsa www.cofb.org)

Galeria d'imatges





RECERQUES BIBLIOGRÀFIQUES MÉS ACURADES AMB PUBMED

PubMed és la **base de dades bibliogràfica més important en ciències de la salut** i abasta diversos camps de la farmàcia, medicina, infermeria, veterinària, salut pública, ciències clíniques i preclíniques. Actualment, conté més de 22 milions de referències bibliogràfiques d'articles de revistes científiques publicades des de l'any 1946 fins al moment actual. Aproximadament, un 8% dels articles referenciats a Pubmed està publicat en castellà.

Amb l'objectiu de conèixer i fer ús de les diferents opcions de **cerca avançada** que aquesta base de dades ofereix i tenir clares les **opcions de personalització** que permeten al professional sanitari **optimitzar el temps dedicat a recuperar la informació**, el Col·legi va organitzar una sessió informativa per a farmacèutics comunitaris, d'hospital, de centres d'atenció primària i de l'administració sanitària el passat 28 de maig.

Al llarg de la sessió, el alumnes van fer cerques en termes MESH (Medical Subject Headings) coneixent el seu potencial i la forma d'ús, van poder elaborar estratègies de cerca complexes i acotar els resultats de la cerca (idioma, tipus de document, revistes d'impacte...). També van aprendre a utilitzar el Single Citation Matcher i el Clipboard, a banda de cercar a través de Clinical Queries i de les Topic-Specific Searches. I finalment van saber com personalitzar en aquesta base de dades creant-se un perfil personal, configurant alertes, col·leccions i bibliografies, generant filtres personalitzats i compartint col·leccions, a més de saber com fer ús dels resultats: guardar, imprimir, exportar a gestors de referències bibliogràfiques, etc.

L'opinió dels alumnes

La formació va obtenir un 9 de mitjana global. Una de les alumnes ens dona el seu punt de vista:

"Em vaig apuntar a aquest curs per adquirir una metodologia de la revisió bibliogràfica en PubMed. Els meus objectius eren conèixer totes les opcions que proporciona aquesta eina, aprendre a buscar informació de forma eficient, com utilitzar les estratègies de recerca, com recuperar les recerques realitzades... i considero que les meves expectatives han quedat satisfetes. D'altra banda, el fet que fos un curs totalment pràctic ens va donar l'oportunitat de fer recerques de manera individual posant en pràctica tots els coneixements adquirits. Sens dubte, un curs interessant i que personalment em serà de gran utilitat en la meva feina" **Teresa Arranz, farmacèutica.**





Elia Almazán, docent d'aquesta formació

Elia Almazán, documentalista especialitzada en gestió de la informació i en fonts d'informació biomèdiques amb àmplia experiència en formació, va ser la docent encarregada d'impartir el curs, coordinat per tres vocals del COFB: Mercè Barau, Tomàs Casasín (Hospitals), Roser Vallès (Atenció Primària), i Rosa Madrideo, vocal Catalunya de la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP) i Julio Martínez, president de la Societat Catalana de Farmàcia Clínica (SCFC).

Potser també t'interessa: [Optimitzar la recerca bibliogràfica amb Medes \(Blog\)](#)

Amb la col·laboració de:





FOTOPROTECCIÓ A LA FARMÀCIA: COM POTENCIAR-LA?

Amb motiu del **Dia Mundial del Melanoma**, el passat 25 de maig, la vocalia de Dermofarmàcia del Col·legi va organitzar una conferència sobre la importància de la fotoprotecció a la farmàcia. **Els farmacèutics col·laboren activament en campanyes sanitàries de divulgació de bons hàbits, prevenció i detecció precoç** i, per aquest motiu, des de la vocalia cada any es promou una jornada de formació i conscienciació dels perills del sol.

En els darrers anys s'ha evolucionat considerablement en el camp de la fotoprotecció i en la prevenció dels efectes nocius de les radiacions solars, i la farmàcia ha jugat un **paper clau en la divulgació**, "però encara ens queda molta feina a fer" explica Núria Bosch, coordinadora de la conferència i vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB. "La població en general és conscient de què s'ha de protegir, evitar les hores de màxima radiació, però no ho acaba de fer; va a la platja a les hores de màxima exposició i s'aplica poca quantitat de fotoprotector, i només en les condicions més imprescindibles. Tenen la informació però encara no actuen en conseqüència".

La investigació duta a terme pels laboratoris farmacèutics també té un paper destacat en aquesta evolució, amb productes cada dia més segurs, més cosmètics, que faciliten l'aplicació i s'adapten a tot els tipus de pell i situació. Així mateix, **"el farmacèutic pot oferir un consell especialitzat i de qualitat per assegurar una millor aplicació del producte fotoprotector, assessorar amb la quantitat adequada i la repetició de l'aplicació, entre d'altres aspectes"** explica Bosch.



El Dr. Josep Malvehy durant la conferència

La sessió va estar dividida en dues parts: una dedicada a "adolescents i fotoprotecció: la millor inversió. El futur està a les nostres mans" que va anar a càrrec de Josep Malvehy, dermatòleg, coordinador de la Unitat de Melanoma del Consell Genètic en Melanoma de l'Institut Clínic de Medicina i Dermatologia de Barcelona. I una segona part sobre "Com reforçar el consell en fotoprotecció des de la farmàcia: el consell personalitzat com a factor diferencial" a càrrec de Marta Sanz, farmacèutica comunitària i responsable de formació de Microcaya.



Informació d'interès:

- Campanya Euromelanoma: <http://euromelanoma.aedv.es/>
- [Informació i assessorament a la farmàcia, eines útils per combatre el càncer de pell](#) (Blog)
- [L'estudi "Sol i salut" detecta desconeixement en protecció solar](#) (Blog)

Amb la col·laboració de:



TERTÚLIA D'ACTUALITAT: NOVES PROPOSTES EN CURES PAL·LIATIVES I MALALTIES AVANÇADES



Davant un escenari sociosanitari orientat a atendre la cronicitat, les cures pal·liatives tenen un paper important a l'hora d'ajudar a aconseguir la millor qualitat de vida possible tant per les persones amb malalties cròniques avançades, com per als seus familiars. D'aquest tema va parlar el doctor Xavier Gómez-Batiste, director del centre col·laborador de l'OMS per a programes públics de Cures Pal·liatives de l'Institut Català d'Oncologia i de la càtedra de Cures Pal·liatives de la Universitat de Vic, a l'última **Tertúlia d'actualitat** de l'edició 2014-2015 que va acollir el Col·legi sota el nom **"Noves propostes en cures pal·liatives i malalties avançades"**.



El doctor Gómez-Batiste durant la conferència

Al vídeo de l'inici, el doctor Gómez-Batiste destaca aspectes com en quin punt es troba el Pla estratègic de l'OMS perquè tots els països puguin dur a terme programes de cures pal·liatives i com aconseguir que tots els països tinguin accés a la morfina i altres medicaments opioïdes. També parla del **que pot aportar el farmacèutic en aquest àmbit**, ja que, **"en ser un professional que està molt a prop de les persones, no només pot ajudar a la identificació de l'adequació del tractament farmacològic, sinó també a donar consell sanitari sobre com utilitzar-lo"**, concreta Gómez-Batiste.



Amb el patrocini de:





ESCLEROSI MÚLTIPLE: QUINS SÓN ELS NOUS TRACTAMENTS?

L'esclerosi múltiple (EM) és una malaltia autoimmunità del sistema nerviós central que **afecta més de 2 milions de persones a tot el món, aproximadament 630.000 a Europa. A Espanya**, es calcula que n'estan afectades al voltant de **46.000 persones, 7.000 a Catalunya**. En els últims anys han aparegut nous medicaments per al tractament de l'EM i, en conseqüència, s'han obert noves portes per conviure amb la malaltia de la millor manera possible. Aquests medicaments aporten avenços en el tractament i millores en la qualitat de vida dels pacients afectats. La última aprovació de l'EMA (European Medicines Agency) i la imminent disponibilitat per als pacients de Catalunya d'aquests nous fàrmacs, ha fet convenient una revisió i una valoració de com quedarà el mapa actual i futur de l'EM.

"El tractament s'ha concentrat bàsicament en l'interferó beta 1b, l'interferó beta 1a, l'acetat de glatiràmer, el natalizumab, el fingolimod i la mitoxantrona, medicaments aprovats i utilitzats com a tractaments modificadors de l'esclerosi múltiple amb els seus avantatges i inconvenients. **Darrerament s'han comercialitzat, o estan a punt de fer-ho, nous medicaments per via oral com el laquinimod, la teriflunomida i el dimetil-fumarat que ofereixen avantatges en la seva administració oral, eficàcia comparable i efectes adversos individualitzats, la qual cosa farà que l'elecció del tractament sigui clarament personalitzada**" explica Tomàs Casasin, vocal d'Hospitals del COFB i coordinador de l'activitat.



Sergio Martínez, neuròleg cap de secció i responsable de la Unitat d'Esclerosi Múltiple de l'Hospital Universitari Bellvitge

Per aprofundir en el coneixement de les noves teràpies per combatre l'EM, conèixer els aspectes científics més rellevants dels nous fàrmacs i revisar la situació farmacoterapèutica actual i el futur dels tractaments, com també donar a conèixer l'anàlisi farmacoeconòmica dels tractaments actuals, el Col·legi, conjuntament amb Societat Catalana de Farmàcia Clínica (SCFC), van organitzar el 4 de juny la conferència "Nous tractaments de l'esclerosi múltiple", adreçada a farmacèutics d'hospital, d'atenció primària i administració sanitària.

Per tractar d'aquests temes, el doctor Albert Saiz, neuròleg responsable de la Unitat d'Esclerosi

Múltiple de l'Hospital Clínic Barcelona, i el doctor Sergio Martínez, neuròleg cap de secció i responsable de la Unitat d'Esclerosi Múltiple de l'Hospital Universitari Bellvitge, varen presentar la situació actual del tractament de l'esclerosi múltiple i analitzar l'aparició dels nous tractaments. "Un dels punts més interessants fou el **diferenciar entre els efectes sobre la disminució dels brots de la malaltia, les lesions inflammatòries en ressonància, però, sobretot, la variable principal com és el grau de dependència dels pacients**"



Albert Saiz, neuròleg responsable de la Unitat d'Esclerosi Múltiple de l'Hospital Clínic Barcelona



concreta Casasin. Després d'aquestes intervencions, es va obrir un interessant debat moderat per Julio Martínez, president de la Societat Catalana de Farmàcia Clínica.



Pere Ventanyol, farmacèutic cap de secció de l'Hospital Universitari de Son Espases

Per últim, Pere Ventanyol, farmacèutic cap de secció de l'Hospital Universitari de Son Espases, va parlar abastament dels informes de posicionament terapèutic del Ministeri de Sanitat amb les mancances d'avaluacions farmacoeconòmiques clares i també de la importància de l'anàlisi de número de pacients a tractar (NNT) en aquestes anàlisis. Així mateix, va aprofundir en el concepte d'anys de vida guanyats de qualitat (AVAQ) com a model econòmic més sofisticat però que dona resposta a les dades d'efectivitat de les intervencions sanitàries aplicades a una determinada població.



D'esquerra a dreta: Tomàs Casasin (COFB), Sergio Martínez, Albert Saiz, Julio Martínez (SCFC) i Pere Ventanyol

Amb la col·laboració de:

genzyme
A SANOFI COMPANY



FORMACIÓ EN PLANTES ALIMENTÀRIES, AROMATERÀPIA CIENTÍFICA I FLORS DE BACH



M. José Alonso, coordinadora del cicle "Més que plantes" i vocal d'Homeopatia i Plantes Medicinals del COFB

La relació entre alimentació i salut és coneguda des d'antic. Entre els aliments, els d'origen vegetal tenen un paper fonamental, i la conservació de la seva diversitat és bàsica per a la supervivència humana. Per aquest motiu, a la nova edició del cicle "Més que plantes" es va triar la **trilogia biodiversitat, alimentació i salut**, referida a algunes plantes alimentàries de grups ben diferents: **l'arròs, els cítrics i les mentes**. El cicle va tenir lloc al Col·legi els mesos d'abril i maig.

La primera conferència del cicle "**L'arròs; paella, transgènics i estatines**" va anar a càrrec de Joan Simon, professor titular de botànica de la Universitat de Barcelona (UB). L'arròs és l'aliment bàsic de més de dos mil milions d'éssers humans. Amb més de 4.000 varietats, està molt

arrelat en la nostra cultura culinària i també s'utilitza com a sopa terapèutica casolana. A la xerrada es va parlar d'un aliment que s'ha modificat genèticament per obtenir l'arròs daurat amb carotè per prevenir la manca de vitamina A, i també de què fa poc l'Agència Europea de Seguretat Alimentària ha aprovat l'ús de l'arròs de llevat vermell amb estatines per mantenir normals els nivells sanguinis de colesterol i, per tant, té la consideració de nutricional, entre d'altres aspectes rellevants.

A la segona xerrada, "**Les mentes: mitologia, diversitat i salut**", Cèsar Blanché, catedràtic de botànica, també de la UB, va parlar de la mà del geògraf i historiador grec Estrabó dels orígens de les mentes (poliols i herba-sanes). Els assistents van poder conèixer els processos d'especiació de la mitja dotzena d'espècies de *Mentha* més usades i també les aplicacions en terapèutica.

Pel que fa als cítrics, originaris del sud-est asiàtic i de gran complexitat taxonòmica, van ser introduïts a la mediterrània per les virtuts terapèutiques. La tercera xerrada del cicle, "**Els cítrics: botànica, alimentació i salut**" va anar a càrrec de Carles Benedí, professor titular de botànica de la UB. El ponent va explicar, entre d'altres aspectes rellevants, que es va descobrir que l'escorbut era una manca de vitamina C va permetre, amb l'ajut dels cítrics, acabar amb l'anomenada pesta dels mariners. Les pectines del mesocarpi dels fruits tenen activitat hipoglucèmica i l'àcid cítric que s'obté dels fruits té diverses aplicacions a la indústria farmacèutica i alimentària.



FORMACIÓ EN PLANTES ALIMENTÀRIES, AROMATERÀPIA CIENTÍFICA I FLORS DE BACH



Assistents a la xerrada que va tancar el cicle sobre tes i infusions

I en la darrera xerrada, **"Tes i infusions, alguna cosa més que begudes agradables"**, que va anar a càrrec de la coordinadora del cicle, M. José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del COFB, es va parlar del món dels tes i les infusions en què s'utilitzen plantes que proporcionen no solament begudes agradables sinó que també són saludables.

L'aromateràpia científica es basa en la utilització dels olis essencials en la prevenció i la millora de diverses patologies. Aquesta pràctica es basa en la relació que hi ha entre les molècules aromàtiques presents en els olis essencials i les accions terapèutiques. A causa de la gran complexitat i potència dels olis essencials, sovint es fa difícil iniciar-se en el coneixement i entrenar-se en la recomanació des de la farmàcia. És per aquest motiu que el curs que s'organitza al COFB se centra en les principals indicacions i formes d'aplicació d'una selecció de quinze olis essencials per poder-los recomanar de forma senzilla, eficaç i segura.



FORMACIÓ EN PLANTES ALIMENTÀRIES, AROMATERÀPIA CIENTÍFICA I FLORS DE BACH

Al curs "Els quinze olis essencials quimiotipats per a l'oficina de farmàcia", adreçat a tècnics i auxiliars de farmàcia, va permetre saber quins són els conceptes fonamentals de l'aromateràpia científica i ensenyar a **recomanar, indicar i aplicar els quinze olis essencials com a eina terapèutica en funció de cada patologia**. Així mateix, els assistents van poder conèixer les diferents **vies d'administració i posologies per evitar possibles toxicitats**.



El docent Alfredo Fernández durant la formació

La formació va anar a càrrec d'Alfredo Fernández, llicenciat en farmàcia, graduat en naturopatia, format en aromateràpia científica i medicinal, Collège International d'aromathérapie, Dominique Baudoux (2014), responsable de formació de Pranarôm Espanya.

La formació en Flors de Bach ha de ser seriosa, rigorosa i contrastada. Es tracta d'una pràctica avalada per gairebé un segle d'utilització i formació a tot el món. Una modalitat que la gent coneix i demana cada cop més i per això els professionals de la salut han de comptar amb una formació per poder aconsellar, assimilant la informació per utilitzar-la activament o per dissipar dubtes i resoldre qüestions que puguin plantejar-los. De fet, en els últims anys, s'ha detectat un gran interès per formar-se en aquest camp.



La formació sobre Flors de Bach a càrrec de M. Carmen Gallego

Amb l'objectiu d'assimilar els coneixements de les essències florals de Bach (les trenta-vuit que els componen), aprendre a fer la selecció i tenir clars els factors a considerar en el procés de selecció, el Col·legi va organitzar el curs "Flors d'Edward Bach: iniciació i tallers pràctics", que va anar a càrrec de M. Carmen Gallego, *practitioner* en Flors de Bach per la Fundació Edward Bach i professora del programa internacional d'educació en Flors de Bach, i coordinat M. José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del COFB. El curs, que va tenir lloc al mes d'abril, compta amb el **reconeixement internacional per la Fundació Edward Bach Anglaterra**.



El curs incorporava part dels **continguts del Programa internacional de formació en Flors de Bach (PIEB)**, que segueix el llegat d'Edward Bach. El tallers pràctics, amb què es varen complementar la part teòrica, van treballar quines Flors de Bach són més freqüents en determinades situacions concretes, i com i quan recomanar-les, a banda del seu ús per al decaïment, els nens i la son.

Cicle "Més que plantes" organitzat conjuntament amb:



Curs "Els quinze olis essencials quimiotipats per a l'oficina de farmàcia" amb la col·laboració de:

PRANARŌM 

Curs "Flors d'Edward Bach: iniciació i tallers pràctics" amb la col·laboració de:





CIRCULAR FARMACÈUTICA: TRACTAMENT DE LA QUERATOSIS ACTÍNICA, ESTRÈS I ALIMENTACIÓ, I UN NOU FÀRMAC PER AL TRACTAMENT DE LA DEPENDÈNCIA ALCOHÒLICA



El nou número de la revista científica Circular Farmacèutica publica a la seva secció de Farmacoteràpia els principals canvis en el document de consens GeSIDA 2015; analitza Nalfemè, un nou fàrmac per al tractament de la dependència alcohòlica, i estudia el tractament de la queratosis actínica i altres càncers de pell no melanomes. A l'apartat d'alimentació i nutrició també trobareu un article sobre estrès i nutrició.

Aquest és el contingut de la nova publicació (segon trimestre 2015, vol. 73, núm. 2):

- Editorial: T. Casasín
- Farmacoteràpia: Principals canvis en el document de consens GeSIDA 2015 / Nalfemè: un nou fàrmac per al tractament de la dependència alcohòlica / Tractament de la queratosis actínica i

altres càncers de pell no melanomes

- Alimentació i nutrició: Estrès i alimentació
- Innovadors
- Vademecum Cultural

[Veure números anteriors de Circular Farmacèutica](http://www.cofb.org) (via www.cofb.org)



UNA RESOLUCIÓ DEL PARLAMENT AVALA EL MODEL DE FARMÀCIA QUE DEFENSEM

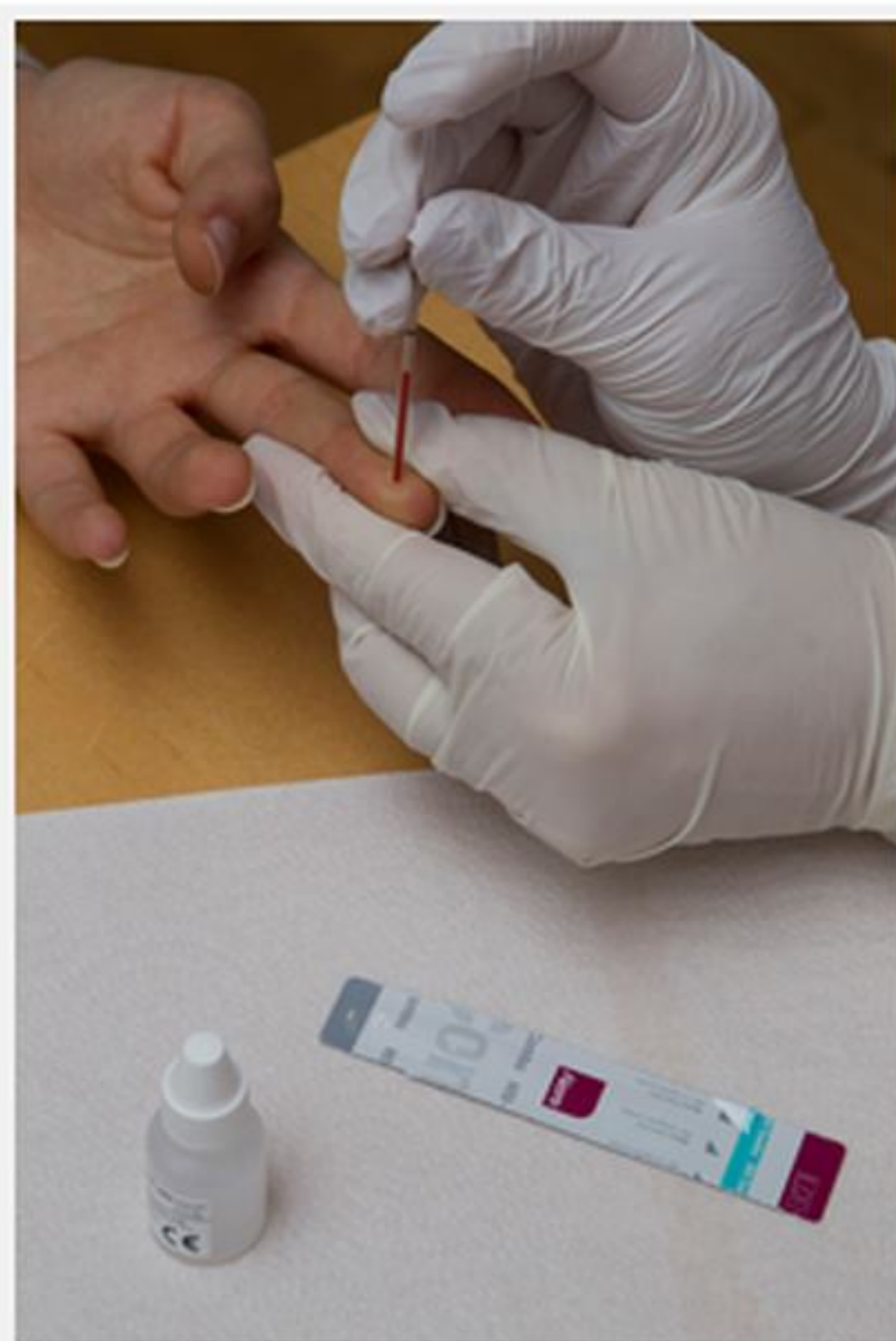
Una farmàcia més integrada en el sistema públic de salut i la posta en marxa d'un grup de treball format pels representants i els professionals del sector per definir com desenvolupar la farmàcia comunitària, són dos dels punts als que s'insta al Govern en la **resolució del Parlament sobre la planificació i el desenvolupament de la farmàcia comunitària**.

Es tracta d'un text debatut en la Comissió de Salut del passat 2 de juliol, a partir d'una proposta presentada pel Grup Parlamentari de Ciutadans i amb les esmenes presentades per CiU, PSC i ERC. La resolució recull, a més, alguns dels objectius i funcions que hauria de perseguir aquest desenvolupament, com per exemple, la **disponibilitat i dispensació d'un major nombre de medicaments d'ús hospitalari mitjançant la farmàcia comunitària; la prestació de servei a residències i a la llar dels pacients -com ja es fa en alguns estats de la Unió Europea-; la gestió de la medicació a pacients amb règims de tractament complexos; cooperar amb altres membres de l'equip assistencial per a la detecció i la gestió de malalties cròniques; garantir la continuïtat de l'atenció farmacèutica durant la transició dels pacients entre els centres d'urgències o hospitalaris i llurs domicilis, o participar activament en el desenvolupament de programes de cribratge com el del VIH o el del càncer de còlon i contribuir més a les estratègies d'immunització i a les campanyes de vacunació, a més de potenciar programes de vida saludable i control de factors de risc**, entre d'altres.

D'altra banda, es recull la necessitat d'impulsar els **canvis normatius i reglamentaris imprescindibles** per a fer possible la consecució dels objectius perseguits, entre d'altres: la creació d'una especialitat en farmàcia comunitària; implantar un sistema d'accés a les noves farmàcies valorant aspectes com l'experiència i la formació en farmàcia comunitària; fer un desplegament normatiu que permeti als farmacèutics assumir noves competències i responsabilitats, l'accés a la informació que sigui necessària de la història clínica del pacient; desenvolupar sistemes oficials de comunicació entre professionals sanitaris i de telefarmàcia amb els pacients, i estudiar la possibilitat d'implantar un model mixt de retribució dels professionals, basat sobretot en honoraris professionals sobre actuacions, abans que en marges sobre el producte.

En aquest [enllaç](#) podeu accedir al **text complet**, dues pàgines on es recullen gran part de les **demandes que es venen reivindicant des de fa molt de temps i per les quals s'ha estat treballant** tant des dels col·legis professionals com des de les associacions i les societats científiques.

Coincidim en la necessitat de desenvolupar una farmàcia comunitària més integrada, sostenible a llarg termini, en relació directa i fluida amb la resta de professionals sanitaris, i on el professional pugui créixer a partir de la gestió del seu coneixement i aportant més valor per al pacient i el sistema de salut.



Programa de detecció precoç de VIH amb el test ràpid a la farmàcia



S'OBREN LES INSCRIPCIONS DE LA NOVA EDICIÓ DEL MÀSTER D'ORTOPÈDIA PER A FARMACÈUTICS

Ja estan obertes les inscripcions per a la 4a edició del **Màster d'ortopèdia per a farmacèutics**, organitzat pel Col·legi i la Universitat de Barcelona que començarà el novembre. A través d'aquesta formació, els alumnes poden ampliar i actualitzar els coneixements teòrics d'anatomia, fisiologia, biomecànica i fisiopatologia del cos humà relacionats amb l'ortopèdia, i aconseguir els coneixements i les habilitats pràctiques per elaborar, adaptar i dispensar correctament articles ortopèdics. Consulta [aquí](#) el programa del Màster. **Un 75% dels farmacèutics que l'han cursat estan exercint com a ortopedes.**

El **contingut** proporciona els coneixements teòrics i pràctics adequats per elaborar els aparells ortopèdics que prescriu el metge especialista i per obtenir la competència necessària per dispensar ortesis, pròtesis i altres dispositius. També passa revista a les pautes a seguir durant el procés fins a l'adaptació final dels elements ortopèdics corresponents (presa de mides, proves, comprovacions, adaptació i assessorament a l'usuari). Al mateix temps, posa un èmfasi especial en els diferents tipus de materials i en la documentació necessària en cada cas per dispensar articles ortopèdics d'acord amb la nova legislació basada en directrius europees.



El Màster té una estructura modular. La metodologia es basa en classes magistrals, sessions teoricopràctiques i sessions de taller per elaborar plantilles, per prendre mides, per elaborar motlles d'escaiola i per aprendre les tècniques de termomodelat i sessions demostratives de l'aplicabilitat dels diferents tipus d'ortesis comercialitzades.

**INSCRIU-TE**

Els farmacèutics aconseguirien els coneixements i habilitats per elaborar, adaptar i dispensar articles ortopèdics i assessorar als usuaris que necessiten algun d'aquests articles. El Màster l'organitzen el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona i la UB.

Potser també t'interessa:

- [Nous farmacèutics es formen al Màster d'Ortopèdia](#) (Blog)
- [Què es fa a les sessions de taller del Màster d'Ortopèdia?](#) (Blog)



Alumnes del Màster d'Ortopèdia 2013-2014 el dia del lliurament de diplomes (4 de juny de 2015)



QUINS SÓN ELS PROJECTES BECATS A LA CONVOCATÒRIA 2015-2016?



Becats i Tribunal de Beques

El Col·legi de Farmacèutics de Barcelona incentiva la recerca amb la seva convocatòria anual de beques. Els membres del Tribunal de Beques han avaluat un total de 12 sol·licituds valorant la novetat científica, la multidisciplinarietat, l'impacte social, a més de l'interès professional, el mètode i la viabilitat dels treballs.

Els projectes becats pel Col·legi amb 9.000 euros, per tal de fer possible el seu desenvolupament, han estat:

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

El pacient trasplantat cardíac (TC) és un pacient crònic que requereix un maneig multidisciplinari. La monitorització de nivells, aparició d'interaccions farmacològiques i efectes adversos del tractament immunosupressor (TIS), són alguns dels exemples de la complexitat farmacoterapèutica d'aquests pacients. Destaca que la manca d'adherència terapèutica (AT) al TIS és el principal factor condicionant de la supervivència de l'empelt.

Objectiu principal de l'estudi: avaluar la millora de l'adherència terapèutica del pacient trasplantat cardíac mitjançant la implementació d'un programa d'atenció farmacoterapèutica multidisciplinària, multinivell i amb el suport de la tecnologia mHealth.



Risc de sagnat dels nous anticoagulants orals en comparació amb acenocumarol en la pràctica clínica habitual

L'acenocumarol és un anticoagulant oral que té descrites interaccions tant amb medicaments com aliments i la seva dosificació personalitzada és motiu per fer una monitorització molt acurada. Els nous anticoagulants manifesten avantatges que l'aproximen a l'anticoagulant ideal però encara presenten alguns punts a tenir en compte a l'hora de prescriure'ls.

Objectiu principal de l'estudi: estimar el risc de sagnat intracranial i gastrointestinal associat a l'ús dels nous anticoagulants orals (NACO) comparat amb acenocumarol en la pràctica clínica habitual.

El Tribunal de Beques del Col·legi el formen **Tomàs Casasín**, vocal d'Hospitals del COFB; **Pilar Gascón**, vocal d'Investigació i Docència; **Mercè Barau** i **Josep M. Llop**, vocals de la Junta de Govern; **Santiago Llovera**, representant de l'àmbit de la indústria, i **Diego Muñoz-Torrero**, farmacèutic, vicedegà de recerca de la Facultat de Farmàcia.

Potser també t'interessa:

- [Veure treballs becats en els darrers cinc anys \(PDF\)](#)
- [Resultats dels projectes becats pel Col·legi del curs 2013-2014 \(Blog\)](#)
- [Actualització en anticoagulants orals \(Blog\)](#)



EL MÉS DESTACAT DE L'ANY, A LA MEMÒRIA DEL 2014

Diuen que les imatges valen més que 1.000 paraules. En aquest cas, però, la imatge és només una petita mostra del que trobareu quan hi feu click: una mostra del conjunt d'avenços realitzats el 2014 en la línia de fer avançar la professió i de millorar l'atenció als pacients, tot plegat materialitzat en la **Memòria 2014 del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona**.

El millor exemple d'aquests avenços és **una cartera de serveis assistencials cada cop més forta**, aquest any ampliada amb el servei de detecció de risc cardiovascular des de la farmàcia i amb l'extensió de programes ja consolidats com el de detecció precoç de càncer de còlon, en els quals la intervenció del farmacèutic ha permès millorar els resultats de salut i mostrar el compromís per fer realitat projectes que la societat necessita.

El 2014 ha estat també un any d'**implicació amb iniciatives solidàries**, com és el cas del projecte *Radars*, per detectar gent gran amb risc d'exclusió social des de la farmàcia, o de la campanya *L'arbre dels petits valents*, per recaptar fons per a la construcció del nou hospital de dia de l'Hospital Sant Joan de Déu. I també ha estat un any en què s'han hagut de fer front a adversitats, com el retard en el pagament dels medicaments dispensats, que hem continuat denunciant cada mes.

En definitiva, en aquest document **trobareu molt més sobre cada un dels projectes, sobre l'activitat del Col·legi i dels farmacèutics, premis, beques i els avenços en formació**.

Accedir a la Memòria 2014 (via www.cofb.org)





COP DE CALOR: COM PREVENIR-LO?



Clica al pòster per veure'l en major resolució (PDF)

Temperatura corporal termometrada molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, somnolència, pèrdua del coneixement o convulsions... són símptomes d'alerta de que una persona pot estar patint un **cop de calor**. Davant d'aquests símptomes, cal traslladar la persona a un lloc més fresc, donar-li aigua, ventar-la, mullar-la, i avisar als serveis sanitaris (061).

Amb les temperatures extremes i l'excés de calor l'organisme pateix una pèrdua de líquids i sals minerals que pot agreujar una malaltia crònica, o provocar deshidratació i esgotament. Per tal d'evitar les possibles conseqüències de les altes temperatures, el Departament de Salut ha tornat a posar en marxa el **Pla d'actuació per prevenir els efectes de l'onada de calor sobre la salut (POCS)** en el qual participen diverses entitats i organismes, entre d'altres el **Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya**.

Controlar la temperatura de casa, sortir al carrer i fer activitat física en les hores de menys sol i calor, hidratar-se força, i controlar l'alimentació, són algunes de les mesures que difon el POCS per tal d'evitar un **cop de calor**. Aquestes recomanacions són especialment importants per als **col·lectius vulnerables**: gent gran, nens, malalts crònics, i persones que pateixen discapacitats físiques o psíquiques.

A les farmàcies podeu obtenir informació i recomanacions per minimitzar els efectes negatius de l'onada de calor.

En el [següent enllaç](#), teniu tota la informació relativa al Pla d'actuació, així com el vídeo divulgatiu sobre els consells per protegir-se de la calor.

RECOMANACIONS PER FER BON ÚS DELS MEDICAMENTS DURANT L'ONADA DE CALOR

Les persones d'edat avançada i els nens són més susceptibles de patir problemes relacionats amb la calor, així com les persones que duen a terme una activitat física important. Però també **els pacients tractats amb determinats medicaments hauran d'extremar les precaucions davant una onada de calor**. Alguns medicaments poden agreujar els efectes de la calor, com ara els antihipertensius, que fan baixar la pressió arterial. També es pot presentar un augment de l'efecte del medicament a causa de la deshidratació, que pot reduir l'eliminació del fàrmac.



Dins del **Pla de Prevenció d'Efectes d'Altes Temperatures-Any 2015**, el Ministeri de Sanitat, a través de l'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris (AEMPS), ha elaborat un document amb **consells per prevenir els efectes d'una onada de calor, incloent informació sobre la conservació dels medicaments en aquest període**. Recomanen que, abans de prendre qualsevol decisió terapèutica, és necessari avaluar completament l'estat d'hidratació de cada persona. També s'inclouen recomanacions sobre fàrmacs en concret.

El document del Ministeri recull que els medicaments "quan s'utilitzen correctament, no poden ser considerats factors de risc desencadenants dels estats patològics induïts per la calor", no obstant alguns "interaccionen amb els mecanismes adaptatius de l'organisme en cas de temperatura exterior elevada, i poden contribuir a l'empitjorament d'estats patològics greus induïts per una molt llarga o una molt intensa exposició a la calor (síndrome d'esgotament-deshidratació o cop de calor)". Per això han elaborat una llista amb els fàrmacs susceptibles d'agreujar el cop de calor, els que poden induir una hipèrtermia i els que poden agreujar indirectament els efectes de la calor. L'informe també inclou un capítol amb consells sobre la conservació dels medicaments.



Com podem prevenir

En tots els casos és millor prevenir els trastorns adoptant mesures com **augmentar la ingesta de líquids fins i tot sense esperar a tenir set, i mantenir-se en un lloc fresc i tranquil**, sense exposar-se al sol en les hores centrals del dia i menys mentre es fa una activitat física intensa.

La calor també pot afectar la qualitat dels medicaments que es guarden a casa, si no es conserven en lloc sec i tan fresc com sigui possible. **No s'hauran d'exposar mai directament al sol ni a temperatures elevades, i caldrà conservar a la nevera els que així ho indiquin en l'envàs.**

Cal recordar que el consum excessiu d'alcohol altera i perjudica les condicions de control de la temperatura corporal i que, en cas d'estar prenent medicaments que puguin agreujar el procés de control de la temperatura corporal, convé extremar les precaucions.

Font: [Farmaceuticonline](#), "Medicaments i calor"

Més informació:

- [Recomanacions AEMPS](#) (document PDF)
- [Prevenió Efectes Altes Temperatures del Ministeri de Sanitat](#)

Potser també t'interessa: [Cop de calor: com prevenir-lo?](#) (Blog)



A LES VACANCES, VIATJA AMB SALUT

Arriben les vacances i també el moment de marxar de viatge. A banda de pensar tot el que duràs a la maleta, abans que marxis de viatge és **recomanable que facis una visita al metge perquè avaluï el teu estat de salut**. És important que estiguis segur que disposaràs de medicaments – sobretot si n'estàs prenent algun – i d'una assegurança mèdica adequada al tipus de viatge. A més, pots consultar a qualsevol **centre internacional de vacunació** quines són les vacunes necessàries per viatjar a la teva destinació.



Quan facis la maleta, assegura't de dur **roba adient per a cada destinació**. A banda de les ulleres de sol, la gorra i la protecció solar total, és recomanable que duguis roba de fibres naturals com el cotó o el lli, per la seva lleugeresa i comoditat. Procura que el teu calçat et cobreixi el peu, que sigui ample – per tal d'evitar les butllofes per fricció – i de material transpirable. I duu sempre un parell de recanvi. **A l'avió procura vestir amb roba còmoda que faciliti la circulació**.

A l'hora de desplaçar-te, recorda aquests consells per evitar la **síndrome de la classe turista**, és a dir, les conseqüències de viatjar assegut en la mateixa posició durant molt de temps: **mou les cames i els braços de manera regular**. Pots fer petits exercicis, com ara aixecar la punta del peu de forma enèrgica i moure els dits durant uns segons, recolzant el taló a terra. També és recomanable que t'aixequis de tant en tant, que evitis dormir en posicions incòmodes i que beguis abundant aigua.

Quan arribis a la teva destinació, **recorda extremar les mesures higièniques i vigilar la teva alimentació**. Beu sempre aigua envasada i, en determinats països, evita menjar aliments crus o semicuits i fruita sense pelar.

Al nostre **[web de salut](#)** trobaràs més informació sobre què has de fer **abans, durant, i després de viatjar**.



Blog  COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

