#NOVEMBRE 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

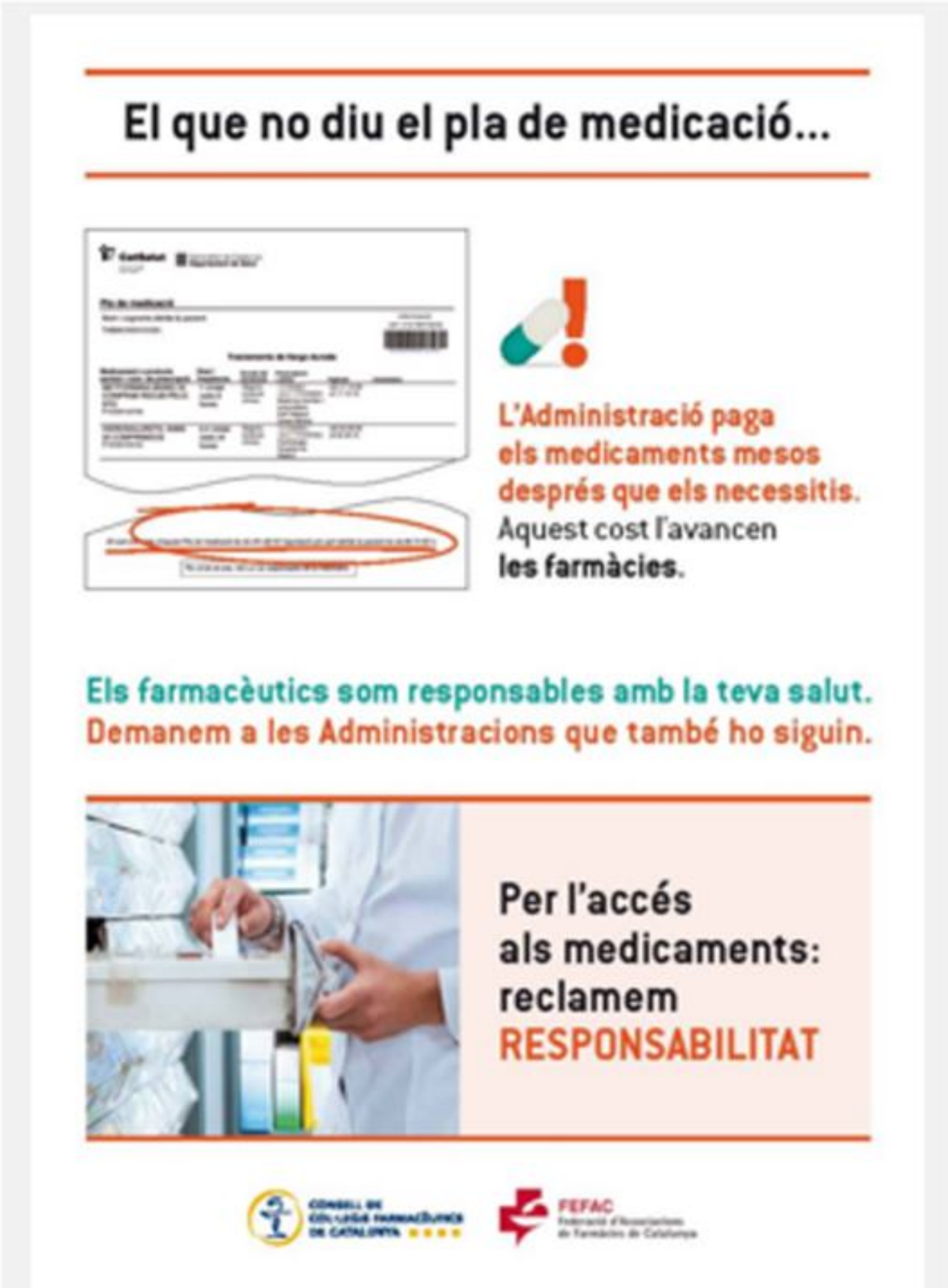
blog.cofb.cat

LES FARMÀCIES CATALANES POSEN EN MARXA UNA CAMPANYA PER DENUNCIAR ELS RETARDS EN EL PAGAMENT DELS MEDICAMENTS

"El que no diu el pla de medicació...L'Administració paga els medicaments mesos després que els necessitis. Aquest cost l'avancen les farmàcies". Aquest és el missatge que encapçala el **cartell i el flyer que, a partir d'avui, tindran les més de 3.100 farmàcies de Catalunya.** Els materials s'emmarquen en la **campanya de sensibilització** que han posat en marxa els farmacèutics per denunciar l'agreujament del deute després que la Generalitat els hagi anunciat que ja no té diners per pagar els medicaments.

"Per l'accés al medicaments, reclamem responsabilitat"

Un altre dels missatges que es pot llegir tant en el cartell com en el flyer és que els farmacèutics són responsables amb la salut dels pacients i demanen a les Administracions que també ho siguin. **"Per l'accés al medicament, reclamem responsabilitat",** conclouen. Aquesta denúncia coincideix amb el que reiteren des del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya i la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya: **"Qüestions bàsiques com la salut, l'accés als medicaments, han d'estar garantits i han de quedar al marge de qualsevol divergència política".**



Cartell de la campanya que comença avui a les farmàcies

Precisament **avui,** 5 de novembre, **l'Administració hauria d'haver pagat la factura** dels medicaments dispensats al **setembre (112,5M€).** Com no s'ha fet efectiva, **s'acumula a les que tenia pendents** dels mesos **de juliol (121,5M€)** –s'hauria d'haver pagat el 5 de setembre-i **agost (100M€)** –s'hauria d'haver abonat el 5 d'octubre- **i el deute ascendeix a més de 330M€. Per segon cop en un mateix any** – l'anterior va ser al març- **la Generalitat acumula tres mesos de retard, el més greu des del record històric de 4 mesos que es va produir el 2013.**

LES FARMÀCIES CATALANES POSEN EN MARXA UNA CAMPANYA PER DENUNCIAR ELS RETARDS EN EL PAGAMENT DELS MEDICAMENTS

La inestabilitat marca el pagament dels fàrmacs

Durant els 4 anys que els farmacèutics porten patint retards en el pagament, a més de no haver cobrat mai quan tocava, **el deute s'ha anat agreujant periòdicament.** Tal i com queda reflectit en el següent quadre, **des del 2011 s'han produït fluctuacions, però lluny de millorar, en el 2015 han augmentat respecte l'any anterior.**

2011	2012	2013	2014	2015
Tardor: **1 mes de retard** en el pagament dels medicaments	**Tardor:** El **retard** s'incrementa a **2 mesos**	S'arrosseguen **2 factures sense pagar** i se **sumen** les de **maig i setembre de 2013** **Rècord de 4 mesos de deute** Al **novembre** i després de **múltiples protestes**, arriben **diners del Mecanisme de Pagament a Proveïdors**	**Comença** amb **retard de 2 mesos** **Al juliol es redueix a 1** amb l'arribada d'un **FLA extraordinari** Al **setembre** torna a **augmentar a 2**	**Comença amb 2 mesos de retard**, al **febrer s'incrementa a 3** **Abril:** arriba un **FLA**, el **retard** torna a ser **de 2 mesos** **Novembre:** torna a **incrementar-se a 3**

Nota de premsa enviada als mitjans. La pots consultar a la sala de premsa del web institucional del COFB (www.cofb.org).

14 DE NOVEMBRE: DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

dia mundial de la diabetis

La diabetis -diabetis mellitus- és una malaltia en la qual **el nivell de glucosa (sucre) de la sang es troba alterat.** El nivell augmenta perquè el cos és incapaç de metabolitzar-la bé. Segons dades de la Fundació Internacional de la Diabetis, la diabetis afecta 387 milions de persones arreu del món, el 46,3% de les quals no sap que la pateix. Aquesta xifra **pot arribar a 600 milions de persones l'any 2035**. A Catalunya, el nombre estimat de persones amb diabetis se situa al voltant de les 550.000 persones. Segons l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) de l'any 2014 un 7,4% de la població de 15 anys o més declara que pateix diabetis. El Dia Mundial de la Diabetis se celebra el 14 de novembre amb l'objectiu de donar a conèixer aquesta malaltia i sensibilitzar la societat envers la diabetis. Enguany continua la campanya **"Vida saludable i diabetis"**, que es va iniciar el 2014 i continuarà fins al 2016.

L'Associació de Diabètics de Catalunya ha organitzat un **conjunt d'activitats per tal de conscienciar** sobre la importància de seguir una alimentació saludable que permeti controlar la malaltia. Durant tot el dia s'allotjaran taules informatives a diversos hospitals, centres d'atenció primària, centres cívics i mercats de tot el territori català on es faran controls de glucèmia. **Les farmàcies catalanes col·laboren penjant cartells amb el lema "Actua avui per canviar el demà. Segueix una alimentació saludable".**

Pòster de la campanya que es pot trobar a les farmàcies

Un mal control i la mateixa evolució de la malaltia afecten la qualitat de vida del diabètic, provoquen un augment de la taxa de malalties cardiovasculars i de la mortalitat, que és 3 vegades superior a la de la població general.

Una **dieta adequada i personalitzada**, juntament amb la **pràctica regular d'exercici físic i mantenir un pes adequat** són factors que contribueixen a tenir un menor risc de desenvolupar diabetis.

14 DE NOVEMBRE: DIA MUNDIAL DE LA DIABETIS

El farmacèutic té un paper clau a l'hora d'oferir als pacients informació dietètica, i d'ajudar-los en el control de la glucèmia i en l'optimització dels tractaments. També poden proporcionar-los recomanacions sobre com variar els seus hàbits de vida cap a conductes quotidianes saludables (font i més informació: Portalfarma).

Enllaços d'interès:

- Consulta totes les activitats arreu de Catalunya amb motiu de la celebració d'aquesta efemèride (via **Canal Salut de la Generalitat**).
- Nota de premsa "Un estil de vida saludable pot prevenir fins a un 70% l'aparició de la diabetis més comuna" (Departament de Salut)
- Informació a la pàgina de l'**Associació de Diabètics de Catalunya**.
- Campanya de la **Fundación para la diabetes**.
- Més informació sobre la diabetis (via el nostre web de salut, **Farmaceuticonline**).

Segueix el tema a Twitter:
#diabetis2015 / World Diabetes Day #WDD

CLAM UNITARI PER EXIGIR RESPONSABILITAT I SOLUCIONS A LES ADMINISTRACIONS DAVANT DELS IMPAGAMENTS

PIMEC, la Plataforma Multisectorial contra la Morositat (PMcM), l'Associació Catalana d'Entitats de Salut (ACES), el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC), la Federació d'Associacions de Farmàcies de Catalunya (FEFAC), la Federació Espanyola de Tècnics Ortopèdics (FETOR), la Federació Espanyola de Distribuïdors Farmacèutics (FEDIFAR) i la Unió de Petites i Mitjanes Residències (UPIMIR) han comparegut avui davant dels mitjans de comunicació per manifestar i denunciar de manera conjunta la dimensió del problema a què s'està enfrontant la sanitat sense que les administracions prenguin les mesures necessàries per solucionar-lo, posant en risc la prestació de serveis bàsics i de drets irrenunciables dels ciutadans.

D'esquerra a dreta: Antoni Cañete, secretari general de PIMEC i president de la PMcM; Vicente Botella, president d'UPIMIR; Jordi de Dalmases, president del CCFC; Josep González, president de PIMEC; Cristina Contel, presidenta d'ACES; Antoni Torres, president de la FEFAC; Santiago Maza, president de FETOR; Vicenç Calduch, vicepresident de FEDIFAR.

Les organitzacions convocants han coincidit a afirmar que estem en una situació insostenible i de màxima urgència per la manca de coresponsabilitat de les Administracions. Consideren inacceptable que un dret bàsic i fonamental com és la salut (incloent-hi la protecció social al dependent) no estigui garantit. Davant d'aquesta situació, exigeixen ser tractats amb el mateix sentit de la responsabilitat que el sector exerceix envers els ciutadans. En aquest sentit, ja fa anys que aquestes organitzacions donen compliment als drets dels ciutadans buscant recursos propis per no deixar de prestar mai el servei, proveir els medicaments i productes emprats, de manera que posen en risc la pròpia viabilitat.

CLAM UNITARI PER EXIGIR RESPONSABILITAT I SOLUCIONS A LES ADMINISTRACIONS DAVANT DELS IMPAGAMENTS

El president de PIMEC, **Josep González,** ha obert les intervencions deixant palès que la patronal dóna suport i se suma a les revindicacions perquè "és del tot necessari trobar una solució urgent i immediata a aquesta greu problemàtica que atempta contra la viabilitat dels centres sanitaris, les farmàcies i el sector de la dependència, i posa en perill milers de llocs de treball". Aquesta situació ha tingut un impacte directe en les seves relacions amb clients i proveïdors, ja que "s'han vist obligats a ajornar el pagament a tercers, fet que genera situacions de tensió, a més de l'increment de despeses financeres", ha afegit.

Per la seva banda, la presidenta d'ACES, **Cristina Contel,** ha manifestat que "les entitats sanitàries i sociosanitàries tenen a dia d'avui un deute acumulat del 33% de la facturació del mes de juny i el 100% de la facturació dels mesos de juliol, agost, setembre i octubre i, per tant, fa més de quatre mesos que presten serveis sanitaris a la ciutadania pagant els seus treballadors, els seus proveïdors (darrere dels quals hi ha nòmines), la seguretat social i la resta d'impostos. Tot plegat, sense cobrar". Això es tradueix en un import de deute al voltant dels 380 milions d'euros per cada mes i afecta 60.000 treballadors que estan en el conveni SISCAT (Sistema Integral de Salut de Catalunya).

Pel que fa al sector farmacèutic, **Jordi de Dalmases**, president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, ha reiterat que "som davant d'un problema que ha demostrat ser estructural, que es repeteix des de fa 4 anys i que es pot preveure des del moment en què s'aproven els pressupostos". "Demanem responsabilitat a tothom, perquè la salut és una necessitat bàsica i tots hem de fer el que tenim a les nostres mans perquè aquest dret estigui garantit", ha afegit. En aquest sentit, ha instat totes les forces polítiques a "comprometre's per trobar una solució definitiva que permeti garantir la viabilitat dels serveis sanitaris, que durant tots aquests anys han mostrat el seu compromís absolut amb la salut de la població".

El president del Consell, Jordi de Dalmases, en un moment de la seva intervenció (a la dreta de la imatge)

Per la seva banda, **Antoni Torres**, president de la FEFAC, ha manifestat que "la despesa pública en medicaments a Catalunya s'ha reduït un 27% en els darrers cinc anys", (passant de 1.863 M€ l'any 2009 a 1.355 l'any 2014, és a dir, 508 M€ menys, mentre que el pressupost en Salut en el mateix període ha passat de 9.400 M€ a 8.290, 1.110 menys). Això vol dir que "quasi 1 de cada 2 euros de retallada en despesa de salut els han aportat les farmàcies". Per això, "han hagut de realitzar un important esforç de contenció, que s'agreuja amb els continus retards en el pagament de les factures des de fa quatre anys". Avui, el deute acumulat és de 330 milions d'euros dels medicaments dispensats al juliol, agost i setembre.

FEDIFAR també ha manifestat la seva preocupació per la situació d'impagaments que viuen les oficines de farmàcia de Catalunya i ha reclamat que es posi solució a un problema que posa en risc la prestació d'un servei bàsic per a la societat catalana. En aquest sentit, el vicepresident de FEDIFAR, **Vicenç Calduch**, ha assenyalat que "cal trobar una solució urgent i definitiva per acabar amb un problema que s'ha cronificat, i s'han de posar els mitjans necessaris per evitar que es torni a produir una situació similar en el futur".

Mitjans de comunicació a la roda de premsa d'avui

El president de FETOR, **Santiago Maza**, ha recordat que el sector de l'ortopèdia "ja es va mobilitzar el passat 5 d'octubre contra les retallades a les prestacions de productes ortopèdics que té previst aplicar el Ministeri de Sanitat, ja que afecta greument els usuaris i posa en perill la viabilitat econòmica dels centres dispensadors i complica enormement la prescripció". A això cal afegir que "els pagaments de les administracions, per sobre dels terminis legals establerts, dificulta el dia a dia de moltes ortopèdies, especialment en uns moments en què aconseguir algun tipus de finançament és una tasca complicada".

En el seu torn, **Vicente Botella**, president d'UPIMIR, ha reiterat que "el sector social és un sector no financer, que cuida i atén els ciutadans més fràgils i amb més necessitats, els dependents". Així mateix, ha recordat que "la majoria de les empreses d'aquest sector són pimes". Davant d'aquesta realitat, ha denunciat que "no entenem el continuat i progressiu desmantellament de la llei de la dependència" i ha deixat palès que el sector de la dependència "és la quarta pota del benestar de la societat".

CLAM UNITARI PER EXIGIR RESPONSABILITAT I SOLUCIONS A LES ADMINISTRACIONS DAVANT DELS IMPAGAMENTS

Les entitats convocants **alerten de la situació i exigeixen:**

- **Que s'arbitri i alliberi de manera immediata un pagament a compte del deute acumulat**, suficient perquè els permeti fer front a les seves obligacions amb tercers aquest mateix mes de novembre, i que es determini un calendari de liquidació del deute restant.
- **Que es compleixin els terminis de pagamen**t que la llei o concerts determinen.
- **Que es dissenyi i s'implanti un nou sistema de finançament**. L'actual ha demostrat ser ineficient, ja que el sector porta anys amb els mateixos o similars problemes en els pagaments. El nou sistema ha d'evitar que s'acumulin endarreriments que asfixien els centres i farmàcies i generen importants dificultats de funcionament i costos financers, una situació que posteriorment s'ha intentat solucionar alliberant fons de forma massiva per fer front al deute acumulat.
- **Que les Administracions elaborin i aprovin pressupostos reals**. No permetre miratges comptables, fent canvis en el sistema actual d'elaboració, control i aprovació de pressupostos que impedeixin l'infrafinançament crònic de la salut, amb la justificació que és l'única partida pressupostària que posteriorment es pot ampliar, ja que els fets demostren la complexitat de fer-ho, que posa en risc les prestacions.

Cal, doncs, una **resposta immediata i valenta** que doni sortida a aquesta greu situació en la qual ens trobem immersos per part de les administracions que tenen l'obligació de tutelar i garantir l'efectivitat del dret de protecció a la salut.

Nota de premsa enviada als mitjans, podeu consultar-la també a la Sala de Premsa del web institucional (www.cofb.org)

LES FARMÀCIES DE BARCELONA REALITZARAN PROVES PER IDENTIFICAR FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR A 10 ANYS

Cartell del programa Farmacardio

El programa Farmacardio, **projecte pioner a Espanya per detectar factors de risc cardiovascular des de la farmàcia i estratificar a 10 anys el risc de patir una malaltia coronària, s'estén a tota la província de Barcelona**. El projecte va néixer el març de 2014 fruit d'un conveni de col·laboració entre el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB) i Mútua General de Catalunya (MGC), que s'ha actualitzat recentment amb la incorporació de la Fundació Mútua General de Catalunya i COFBServeis, i es presenta amb **més de 200 farmàcies adherides repartides per tot el territori,** un número que es preveu que seguirà creixent en els pròxims mesos. L'ampliació arriba després de l'èxit de la prova pilot, realitzada al districte de Sarrià-Sant Gervasi de la ciutat de Barcelona, gràcies a la qual les **55 farmàcies participants van detectar 100 casos amb risc cardiovascular baix o moderat i 8 amb risc cardiovascular alt o molt alt del total de 133 que van analitzar.**

Amb aquesta extensió, el servei passa a estar obert a tota la ciutadania que es trobi dins els paràmetres establerts a la fase pilot: homes i dones amb edats compreses entre els 35 i els 74 anys sense cap antecedent personal de malaltia d'origen cardiovascular diagnosticada per un metge.

Un dels punts forts del programa és que gràcies a l'accessibilitat, confiança i proximitat a l'usuari, **les farmàcies es converteixen en l'escenari idoni per apropar la prevenció a un col·lectiu més ampli**, com ara a persones que aparentment no tenen cap problema de salut o no acudeixen al metge de forma habitual, però que poden ser, en canvi, població amb risc cardiovascular.

Com funciona el programa?

1. **El servei comença a la farmàcia, on el farmacèutic realitza les proves específiques per mesurar els factors de risc cardiovascular**, que en total tindran una durada de no més de 30 minuts. Aquests factors seran l'hàbit tabàquic, l'edat, el sexe, la tensió arterial, la xifra de colesterolèmia, l'IMC (Índex de Massa Corporal) i els possibles antecedents personals de diabetis mellitus diagnosticada, així com la xifra de glicèmia capil·lar, el perímetre abdominal i l'índex cintura/maluc. Al finalitzar-les, **el farmacèutic entregarà a l'usuari un informe amb les proves realitzades i un fulletó** amb diferents consells per dur **hàbits de vida saludables**.

LES FARMÀCIES DE BARCELONA REALITZARAN PROVES PER IDENTIFICAR FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR A 10 ANYS

2. En un termini de 4 dies, **l'equip mèdic de Mútua General de Catalunya enviarà a l'usuari per correu electrònic un informe** a partir dels resultats analitzats **i una proposta d'actuació individualitzada en funció del risc detectat. Davant la presència als resultats obtinguts de risc cardiovascular alt o molt alt, es derivarà l'usuari al metge.**

Distintiu per identificar les farmàcies que presten el servei

Com accedir al servei?

Per tal de poder adherir-se al programa, les farmàcies han hagut de complir amb una sèrie de requisits previs, com ara cursar una **formació específica en detecció de risc cardiovascular** –fins al moment ja l'han cursat **més de 800 farmacèutics**–, amb l'objectiu de garantir la qualitat i eficàcia del servei que s'està prestant a la ciutadania.

Les **farmàcies que ofereixen el servei estaran identificades amb un distintiu i també es podran localitzar a través del web** farmacardio.com, des d'on també es podrà adquirir el cupó de compra del servei, a un preu de 58€. Per als mutualistes amb assegurança de salut, en edats compreses entre 35 i 74 anys, el servei serà gratuït.

Altres aspectes destacats del programa

Aquest programa posa de manifest, un cop més, l**a importància de la col·laboració entre professionals sanitaris, en aquest cas metges i farmacèutics, per aconseguir resultats positius per a la salut del pacient.**

També suposa un pas més **en l'ampliació de serveis que s'ofereixen des de la farmàcia** i posa de manifest el rol assistencial del farmacèutic comunitari en la prevenció de malalties, paper que queda contemplat a les línies estratègiques del Pla de Salut 2011-2015.

A més, per primera vegada, amb aquest servei **una entitat asseguradora privada contempla el farmacèutic com un professional decisiu per intervenir de manera positiva en el desenvolupament d'activitats preventives.**

Nota de premsa enviada als mitjans, que es pot consultar a la Sala de Premsa del web institucional (www.cofb.org).

ELS FARMACÈUTICS, COMPROMESOS CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

El Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat ha posat en marxa la campanya contra la violència de gènere ***Primers signes de maltractament*** amb la qual el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos i els col·legis hi col·laboren. Les farmàcies catalanes s'han adherit a la campanya: a través dels col·legis, s'ha distribuït un **cartell** a totes les farmàcies comunitàries que vulguin participar, en el qual **s'identifiquen els primers signes del maltractament i s'informa de les diferents maneres d'actuar**, així com dels recursos disponibles enfront del maltractament. Aquesta iniciativa forma part de la **campanya institucional "Hi ha sortida" a la violència de gènere**, una acció que s'emmarca dins del Conveni Marc de Col·laboració subscrit entre el Ministeri de Sanitat i el Consejo General per prevenir i sensibilitzar en matèria de violència contra la dona.

Pòster de la campanya que consta a les farmàcies que participen a la campanya (clica a la imatge per ampliar-la)

L'accessibilitat del farmacèutic, la seva proximitat amb la societat i la seva labor diària d'assessorament facilita el desplegament d'aquesta campanya.

Primers signes del maltractament, com identificar-los?

Una relació saludable és aquella basada en els principis de confiança i respecte mutu. Si en la teva relació apareixen alguna de les actituds que se citen has d'estar alerta i actuar:

- Et ridiculitza, et fa sentir inferior, maldestre o inútil.
- T'aïlla, t'impedeix relacionar-te amb familiars o amistats, es posa gelós o provoca una baralla.
- T'amenaça, humilia, crida o insulta en privat o en públic.
- Et fa sentir culpable, tu tens la culpa de tot.
- Amenaça amb fer-te mal a tu o a la teva família.
- Et fa por la seva mirada o els seus gestos.
- Et controla els diners, la forma de vestir, revisa el teu telèfon mòbil i les xarxes socials.
- T'ha agredit alguna vegada físicament.
- T'ha forçat a mantenir relacions sexuals en contra de la teva voluntat.
- Amenaça amb llevar-te a les teves filles i fills en cas de deixar-ho.

ELS FARMACÈUTICS, COMPROMESOS CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Vídeo de la campanya "Si hi ha sortida a la violència de gènere és gràcies a tu. Uneix-te"

Font i més informació:

- Nota de premsa del Consejo General (via Portalfarma)
- Campanya "Hay salida" contra la violencia de género (via Portalfarma)

L'AGREUJAMENT DEL DEUTE, FARMACARDIO, LA CARTERA DE SERVEIS I NOUS CURSOS D'ÀGORA SANITÀRIA, ALS MITJANS EL MES DE NOVEMBRE

LA VANGUARDIA

La Rambla toma la iniciativa y rediseña sus luces de Navidad

La rodilla de Messi o una historia de éxito

Hospitales y farmacias, en vilo por el choque político

La Tierra sufre su año más caluroso desde que hay registros

EasyJet abre su sede operativa en Barcelona

Abengoa va a concurso con una deuda de 25.000 millones

Merkel ayudará a Francia contra el yihadismo con 650 soldados en Mali

El 26 de novembre, la problemàtica dels l'impagaments a les farmàcies catalanes va ser portada de La Vanguardia

Més de 260 repercussions relacionades amb els impagaments en un mes

Novembre ha estat un mes molt intens per a les farmàcies catalanes. Vam acabar el mes d'octubre denunciant l'agreujament del retard de la Generalitat en el pagament dels medicaments i al llarg del mes de novembre els impagaments han seguit sent notícia. **Una xifra: al llarg del mes hem comptabilitzat més de 260 repercussions amb mencions o declaracions nostres relacionades amb aquest tema.**

Durant els **primers dies de novembre**, mitjans televisius de tot l'Estat com Trencadís de 8TV (de 1h 22' a l'1h 27'), Noticias Cuatro (a partir del minut 15'), els informatius de Telecinco (del minut 04'35" al 06') o TVG (del minut 11'33" fins al 12'20"), van fer-se ressò de l'agreujament del retard en el pagament de les farmàcies catalanes. Pel que fa als radiofònics, el programa Más de Uno d'Onda Cero (a partir de l'1h 45'53'), Mediodía de la Cope (del minut 19'35" al 20'34"), les notícies de La Xarxa (del minut 38'15" al 46') o l'Informatiu 24 horas de RNE (2 de novembre, a partir del minut 15'), són algunes de les emissores que van mostrar la preocupació dels farmacèutics davant l'endarreriment en el pagament de les factures. El president, Jordi de Dalmases, va fer declaracions al programa Metròpoli de Ràdio 4 (del minut 38'31' al 52'05") i el vicetresorer, Jordi Casas, a Es la Tarde de Dieter de ES Radio. Així mateix, el retard en els pagaments també va tenir un fort ressò en la premsa, en mitjans com La Vanguardia, El Periódico, El Mundo, La Razón, El Economista, El Punt Avui, El Diari de Girona o l'agència de notícies Europa Press, entre d'altres. Als mitjans especialitzats, destaquen Correo Farmacéutico, El Global o imFarmacias.

L'AGREUJAMENT DEL DEUTE, FARMACARDIO, LA CARTERA DE SERVEIS I NOUS CURSOS D'ÀGORA SANITÀRIA, ALS MITJANS EL MES DE NOVEMBRE

El periodista Josep Cuní va entrevistar al president del COFB i del Consell al seu programa 8 Al dia, de 8TV

El dia **5 de novembre**, coincidint amb el dia en què l'Administració hauria d'haver pagat la factura dels medicaments dispensats el mes de setembre, es va anunciar **l'inici d'una campanya de sensibilització per denunciar el retard en els pagaments** a les més de 3.100 farmàcies catalanes. Ho van recollir Barcelona FM, Catalunya Vespre de Catalunya Ràdio (del minut 36'50" al 37'12") o les notícies de La Xarxa (del minut 9'55' al 11'24"). Pel que fa la televisió, se'n van fer ressò els informatius migdia d'Antena3 (del minut 13'09" al 13'33") o l'Informatiu migdia de TVE Catalunya (del minut 11'18" al 11'50"), entre d'altres. La premsa generalista també ho va recollir, com és el cas de La Vanguardia, El País, La Razón o El Confidencial, i a l'especialitzada destaquen les notícies de Correo Farmacéutico, El Global o Redacción Médica. El tresorer del COFB, Joan Calduch va fer declaracions al respecte als informatius migdia de RNE Catalunya (del minut 33'29" al 34'36") i al Matí de Cope Catalunya (del minut 34'22" al 39'13"). També diversos farmacèutics van mostrar els seu punt de vista tant a la premsa generalista, com a la premsa especialitzada, com és el cas de El Confidencial o Correo Farmacéutico; a la televisió, destaquen intervencions a BTV directe (del minut 14'51" al 18'24") o Espejo Público d'Antena 3.

Van ser molts els mitjans de comunicació que van cobrir la roda de premsa conjunta a PIMEC

El dia **19 de novembre** el sector sanitari va fer un **clam unitari per exigir responsabilitat i solucions a les administracions davant dels impagaments**. En roda de premsa, diferents entitats del sector, entre elles el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, van manifestar i denunciar de manera conjunta la dimensió del problema i la necessitat de que des de les administracions es prenguin les mesures necessàries per solucionar-ho. Els informatius d'Antena 3 (del minut 33'57" al 34'19') o els de BTV (19 de novembre, del minut 21'24" al 22'26") van fer-se ressò de la notícia, de la mateixa manera que, en ràdio, Hora 14 de Cadena Ser (del minut 09'30"

al 11'10"), els Informatius migdia de Catalunya Ràdio (del minut 19'13" al 20'05"), els informatius 14/15 de Rac1 (19 de novembre, del minut 07'23" al 08'35") o l'edició migdia de les notícies de La Xarxa (entradeta: del minut 21' al 01'03"/Notícia: del minut 05'32" al 10'22"). El president, Jordi de Dalmases, va fer declaracions al Telenotícies migdia TV3, a l'Informatiu de TVE Catalunya (del minut 03' al 3'55") i també al de 8 al dia de 8TV (del minut 24'44" al 25'58"). Els diaris Ara, La Vanguardia, ABC o l'agència de notícies Europa Press també se'n van fer ressò. Pel que fa a la premsa especialitzada, El Farmacéutico, Diariofarma, Correo Farmacéutico, Redacción Médica o imFarmacias, entre d'altres, ho van recollir.

El dia **20 de novembre** l'Administració central **va aprovar el Fons de Liquiditat Autonòmic (FLA) per a les comunitats autònomes**. El Ministre d'Hisenda, Cristóbal Montoro, va anunciar aquest desbloqueig però va remarcar que el govern central controlaria que els diners es destinin a serveis essencials. Pots llegir aquesta anunci a La Vanguardia o veure les declaracions del vicepresident, Francesc Pla, valorant la notícia al programa 8 al dia de 8TV (del minut 15'36 al 16'35").

Jordi de Dalmases, president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, al programa .cat de TV3

A .cat, De Dalmases va tenir oportunitat de traslladar a la vicepresidenta del govern en funcions, Neus Munté, les inquietuds del col·lectiu farmacèutic

El vicepresident, Francesc Pla, va participar en la tertúlia BTV+ de Barcelona FM

El tresorer del Col·legi, Joan Calduch, fent declaracions per la cadena basca ETB

L'AGREUJAMENT DEL DEUTE, FARMACARDIO, LA CARTERA DE SERVEIS I NOUS CURSOS D'ÀGORA SANITÀRIA, ALS MITJANS EL MES DE NOVEMBRE

El president, Jordi de Dalmases, va valorar l'arribada del FLA ordinari al Telediario de TVE

Pocs dies després, el **23 de novembre**, el secretari general d'Economia i Coneixement, Albert Carreras, va ser entrevistat per Jordi Basté al programa El Món a Rac1 (23 de novembre, a partir del minut 52'10" de l'arxiu de les 10h i inici de l'arxiu de les 11h) recomanant als farmacèutics afectats pels impagaments a "posar una espelma a la seva patrona de referència" per poder cobrar. Aquestes declaracions van ocasionar polèmica i rebombori en el sector farmacèutic i el Col·legi va reaccionar davant la notícia: el mateix dia, **el president del Col·legi, va comparèixer** a l'informatiu 14/15 de Rac1 (23 de novembre, 14 hores, a partir del minut 01'45" i declaracions del president del minut 05'52" al 06'43") i La Ventana de Cadena SER (del minut 15'56" al 23'32") **per valorar aquestes desafortunades declaracions**. El mateix programa de Jordi Basté va entrevistar a Jordi de Dalmases el dia següent, el **24 de novembre** (del minut al 32'46" al 49'50"). També es van emetre declaracions seves al Telediario 21 horas de TVE(a partir del minut 28'17"). Per la seva banda, el dia **25 de novembre**, el vicepresident del COFB, Francesc Pla, va participar en una tertúlia sobre els retards en el pagament a les farmàcies catalanes a Barcelona FM, BTV+ (25 de novembre àudio i notícia al web de BTV) i el tresorer, Joan Calduch, ho va fer als informatius vespre de la cadena basca ETB (a partir del minut 11'53"). També va ser el dia en què **Josep Cuní va entrevistar al president del Consell**, Jordi de Dalmases, que es trobava a Madrid, al programa 8 al dia de 8 TV.

El dijous **26 de novembre**, **La Vanguardia dedicava la seva portada als farmacèutics** denunciant que "Farmàcies i hospitals, són ostatges de la pugna entre Govern i Generalitat", i també es va generar una nova polèmica: el president del Col·legi va tornar a intervenir a El Món a Rac1, per negar que mai s'hagi dit que la Generalitat no paga les farmàcies per finançar aventures independentistes, tal com va apuntar un dels tertulians, Gonzalo Bernardos. Aquella nit, **destaca l'entrevista de Jordi de Dalmases, president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya al programa .Cat de TV3 on va tenir oportunitat de traslladar a la vicepresidenta del Govern en funcions, Neus Munté, les inquietuds del col·lectiu farmacèutic**. Programes com el Polònia ('El croissant de Mas' i 'Mas i la liquidació de CDC') de TV3, amb un toc humorístic, també van fer menció a la problemàtica dels impagaments a les farmàcies catalanes.

El farmacèutic Emili Moliner explicant el seu cas a les notícies d'Antena 3

El mes de novembre **va finalitzar amb l'arribada del FLA ordinari, que va permetre el pagament a les farmàcies catalanes de la factura de juliol**. Una notícia que també va tenir gran ressò als mitjans de comunicació. Entre la premsa generalista, destaquen La Vanguardia, El Periódico o El País i El Global o Correo Farmacéutico a l'especialitzada. En televisió, van recollir declaracions del president, Jordi de Dalmases, el Telediario de TVE (del minut 08'07" al 08'33") o l'Informatiu vespre de TV3, i en ràdio Catalunya vespre de Catalunya Ràdio (del minut 10'45" al 15'50"). Són molts els farmacèutics que han explicat la seva experiència amb els retards en el pagament. Ho podeu veure, per exemple a les notícies d'Antena 3 (del minut 08'52" al 10'05"), que recullen declaracions del farmacèutic Emili Moliner. Una notícia esperançadora per encetar un mes, el de desembre, en què s'espera que arribi l'anunciat FLA extraordinari per posar a 0 el comptador del deute dels farmacèutics catalans.

L'AGREUJAMENT DEL DEUTE, FARMACARDIO, LA CARTERA DE SERVEIS I NOUS CURSOS D'ÀGORA SANITÀRIA, ALS MITJANS EL MES DE NOVEMBRE

Les farmàcies de Barcelona realitzaran proves per identificar factors de risc cardiovascular a 10 anys

LA VANGUARDIA | Vida

CATALUNYA.-200 farmacias de Barcelona pronosticarán el riesgo cardiovascular de sus clientes

• Un total de 200 farmacias de Barcelona realizarán pruebas a sus clientes para identificar factores de riesgo cardiovasculares a diez años, en el marco del programa Farmacardio, un proyecto pionero en España, ha informado este martes la organización en un comunicado.

El programa Farmacardio a La Vanguardia

A banda dels impagaments, els serveis professionals a la farmàcia també continuen sent notícia als mitjans de comunicació. El 24 de novembre es va enviar nota de premsa per explicar que s'estén a tota la província de Barcelona el **programa Farmacardio**, projecte pioner a Espanya per **detectar factors de risc cardiovascular des de la farmàcia i estratificar a 10 anys el risc de patir una malaltia coronària**. Es va presentar amb més de 200 farmàcies adherides repartides per tot el territori, un número que es preveu que seguirà creixent en els propers mesos. Francisca Aranzana, vocal d'Oficina de farmàcia del Col·legi, va fer declaracions al programa "La Tarda" de Cope Catalunya per explicar el programa, i diversos mitjans se'n van fer ressò del contingut de la nota: La Vanguardia, Vilaweb, Aldia.cat, El Farmacéutico, Farmaventas, Sanifax, imFarmacias, Redacción Médica i El Global. Correo Farmacéutico li ha dedicat dues notícies, una d'elles amb declaracions de la vocal d'Atenció Farmacèutica, Mercè Barau.

FARMACIA /

Boticas de Barcelona 'abren' su servicio concertado con mutuas Farmacardio a toda la población

Temas relacionados: COFB · Formación · Concierto · Diabetes · Cardiovascular · Ciudadanos

EL GLOBAL / MADRID

@ElGlobalNet

miércoles, 25 de noviembre de 2015 / 17:08

El programa Farmacardio, proyecto pionero en España para detectar factores de riesgo cardiovascular desde la farmacia y estratificar a 10 años el riesgo de sufrir una enfermedad coronaria, se extiende a toda la provincia de Barcelona. El proyecto nació en marzo de 2014 fruto de un convenio de colaboración entre el Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (COFB) y Mútua General de Catalunya (MGC) cuenta con más de 200 farmacias adheridas repartidas por todo el territorio, un número que se prevé que seguirá creciendo en los próximos meses. La ampliación llega después del éxito de la prueba piloto, realizada en el distrito de

Farmacardio al diari de premsa especialitzada El Global

El programa de cribratge de càncer de colon continua la seva expansió

Continua l'**extensió del Programa de detecció precoç del càncer de còlon**, amb la implicació de les farmàcies, en aquest cas per la **Catalunya Central**, **comarques del Bages, Berguedà i Solsonès**. La presentació del programa, a principis de mes, va tenir lloc a Manresa i va comptar amb la participació de Rafael Guayta-Escolies, director de Projectes i Recerca del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya. Ho van recollir diversos mitjans de la premsa online: La Vanguardia, ABC, Regió7.cat, Naciódigital.cat i Elsetmanari.cat.

Comença el pla de detecció precoç de càncer colorectal a la Catalunya central

Les convocatòries del programa serà biennals i s'espera que arribin a unes 60.000 persones d'entre 50 i 69 anys de les comarques del Bages, Berguedà i Solsonès

convidaran a participar-hi més de 60.000 persones d'entre 50 i 69 anys de les comarques del Bages, Berguedà i Solsonès

El proper divendres 16 de novembre s'enviaran les primeres cartes a les persones d'entre 50 i 69 anys de les comarques del Bages, Berguedà i Solsonès convidant-les a participar en el Programa de Detecció Precoç de Càncer de Cólon i Recte (PDPCCR) impulsat pels hospitals de la zona. El programa de cribratge el gestiona la Fundació Althaia i està previst que arribi a més de 60.000 persones. Segons els resultats obtinguts en altres territoris, prop del 6% dels participants solen mostrar resultats positius que cal estudiar amb cura.

Un moment de l'acte de presentació del programa de detecció de càncer colorectal. Fundació Althaia

Presentació del programa de detecció precoç de càncer de còlon a Manresa recollida per Regió 7

Des del mes de setembre el programa de cribratge ha iniciat la seva extensió a la resta de Barcelona ciutat, l'Àrea Metropolitana Sud, Àmbit del Barcelonès Nord, Maresme i Vallès Occidental i fins al final d'any s'està desplegant a la resta del territori de la regió, que abasta els municipis de les comarques del Garraf, el Vallès Oriental i l'Anoia.

Així mateix, la seva extensió a la ciutat de Mollet del Vallès (Vallès Oriental) la va recollir l'Informatiu Vespre de Vallès Visió (a partir del minut 12'37").

L'AGREUJAMENT DEL DEUTE, FARMACARDIO, LA CARTERA DE SERVEIS I NOUS CURSOS D'ÀGORA SANITÀRIA, ALS MITJANS EL MES DE NOVEMBRE

ACTUALMENTE EN CINCO COMUNIDADES

Los test de VIH en botica, contra el infradiagnóstico

Según la Red de Investigación en Sida, el diagnóstico tardío desde 2004 ha descendido, pero aún es muy elevado.

Joanna Guitián Valera | joanna.guitian@correofarmaceutico.com | 26/11/2015 10:00

compartir | Compartir | Like | Tweet

votar | 2 comentarios | imprimir | tamaño

Imagen de un farmacéutico realizando el test de VIH. (CF)

A pesar de haberse experimentado una reducción significativa en la última década, el diagnóstico tardío sigue siendo un problema importante en la atención del VIH. Según el último estudio realizado por la Red de Investigación en Sida (Coris) y que se presenta la próxima semana en el VII Congreso Gesida, en Madrid, el diagnóstico tardío cayó del 55,9 por ciento en 2004-05 al 39, por ciento en 2012-13. Aún así, siguen los pacientes "llegando muchos con bajas"

Correo Farmacéutico recull declaracions de Rafael Guayta-Escolies, director de Projectes i Recerca del Consell

Detecció precoç de VIH

Salut Pública va informar amb nota de premsa als mitjans que reforça el diagnòstic precoç del VIH **amb més farmàcies que ofereixen la prova ràpida de diagnòstic** i el desplegament d'una prova pilot a primària. Després de sis anys d'història d'aquest programa a les farmàcies, avui són ja 128 les farmàcies a Catalunya que realitzen la prova de detecció precoç. Ho van recollir els diaris generalistes El País, La Vanguardia i El Periódico i els especialitzats Correo Farmacéutico i imFarmacias, entre d'altres. Correo Farmacéutico també va publicar una altra notícia a final de mes que recull declaracions i les últimes dades disponibles facilitades per Rafael Guayta-Escolies, director de Recerca i Projectes del Consell.

Novetats del programa formatiu del nou curs d'Àgora Sanitària

Àgora Sanitària, la plataforma de formació virtual dels Col·legis de Farmacèutics de Barcelona i Madrid, ha engegat durant aquesta tardor **cinc cursos especialitzats en l'atenció farmacèutica a la dona**. Els temes que aborden aquests cursos són anticoncepció, mastitis i probiòtics, higiene íntima de la dona, infeccions vulvovaginals i cistitis i homeopatia en l'embaràs. Es va enviar nota de premsa als mitjans i se'n van fer ressò els mitjans de premsa especialitzada: imFarmacias, Acta Sanitaria, Diariofarma i Sanifax.

La mujer, protagonista de los nuevos cursos de Ágora Sanitaria

Quieres saber lo último de:

Angelini Farmacéutica | Anticoncepción | Atención Farmacéutica | Automedicación | Barcelona | Bayer | Cataluña | Colegios de Farmacéuticos | Comunidad de Madrid | Dolor

MARÍA GRANDO | 10.11.2015 - 14:03

La plataforma de formación virtual de los Colegios de Farmacéuticos de Barcelona y Madrid, Ágora Sanitaria, ofrece este otoño cinco cursos online especializados en la atención farmacéutica a la mujer. Los temas que abordarán las sesiones son la anticoncepción, mastitis y probióticos, higiene íntima de la mujer, infecciones vulvovaginales, cistitis y homeopatía en el embarazo. Las inscripciones de todos ellos ya están abiertas y se puede acceder a través de la web de Ágora Sanitaria.

Comparte esta noticia

Les novetats formatives d'Àgora Sanitària a Diariofarma

Altres temes en què també som portaveus: complements alimentosos, dermofarmàcia i formulació magistral

CONGRESO AUTOCUIDADO /

Los expertos urgen a rellenar los huecos en regulación y formación en homeopatía

María José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del COFB, a El Global

La vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del COFB, María José Alonso, va participar a la **taula rodona "Els complements alimentosos com a coadjuvants als tractaments farmacològics"**, del tercer *Congreso Autocuidado* que va organitzar Fundamed i Funsalud i va tenir lloc els 4 i 5 de novembre a Madrid. Recullen declaracions seves, El Global (1 i 2) i Gaceta Médica.

Aplicar los conceptos de la AF a la 'dermo', el reto

Núria Bosch, vocald e Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB, a Correo Farmacéutico

El 24 de novembre es va celebrar la *III Jornada Profesional de Dermofarmacia*, organitzada pel Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de la Vocalia Nacional de Dermofarmàcia. Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB, va participar moderant una de les taules. Correo Farmacéutico recull declaracions de la seva intervenció.

Formulación magistral: más motivación y trabajo en equipo para crecer en número de prescripciones

Correo Farmacéutico recull declaracions de Francesc Llambí, vocal del COFB i president d'Aprofarm

I Francesc Llambí, vocal del COFB i president d'Aprofarm, parla a Correo Farmacéutico de *Formación Magistral*, un nou projecte, que neix amb la finalitat de ser un portal digital comú on compartir experiències.

La farmacèutica Meritxell Blanchart fent declaracions a TVE Catalunya

Com a últim apunt, pel Dia de la Pneumònia, TVE Catalunya es va fer ressò a l'Informatiu migdia de les declaracions de la farmacèutica Meritxell Blanchart de Sabadell (del minut 12'40" al 14'01").

INCOMPLIMENT TERAPÈUTIC DEL PACIENT AMB MPOC: QUÈ FEM MALAMENT?

Les malalties respiratòries representen al voltant del 6% de la despesa sanitària i més de la meitat d'aquesta és atribuïble a la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC). Es calcula que el 9,1% de la població entre 40 i 80 anys pateix aquesta malaltia i un de cada cinc contactes hospitalaris per patologia respiratòria a Catalunya és per MPOC. En el tractament d'aquesta malaltia la via inhalada és l'elecció, però els sistemes d'inhalació només són efectius si són utilitzats correctament. Tanmateix, cal tenir en compte que no tots són apropiats per tots els pacients perquè en la selecció del dispositiu s'han de considerar les comorbiditats, la polimedicació, l'habilitat, l'estat cognitiu, l'aptitud i les preferències del pacient i/o cuidadors (malalts amb deteriorament cognitiu).

L'adherència i el compliment terapèutic del tractament es poden veure afavorits per la simplificació del tractament i del sistema d'inhalació. L'educació i la instrucció als pacients són factors clau per obtenir els efectes òptims. Els professionals de la salut han de conèixer els diferents tractaments i els dispositius disponibles i és per aquest motiu que es va organitzar el curs "Incompliment terapèutic del pacient amb MPOC: què fem malament?", que va acollir el COFB el 8 d'octubre, en què es va voler donar una visió global de l'estat actual del tractament i maneig del pacient amb MPOC, incidint sobretot en la teràpia inhalatòria.

La sessió es va poder seguir per Webinar (retransmès en temps real per mitja d'internet)

Joan Juvanteny, metge de família i d'atenció comunitària, director EAP Via Barcino (ICS) i membre del grup de malalties de l'aparell respiratori de la CAMFiC, va descriure l'abordatge farmacològic d'aquesta patologia, explicant quina és l'estratègia actual a l'hora de seleccionar els tractaments segons les característiques del pacient i el grau d'evolució de la malaltia. No obstant, va deixar clàs que un cop seleccionat el fàrmac o fàrmacs també és important

En aquest aspecte **Jordi Giner**, infermer del Departament de Pneumologia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, va mostrar que no només és el pacient el que pot tenir problemes en saber com utilitzar aquest dispositiu si no que hi han estudis que han observat una desconeixement important per part dels professionals sanitaris (farmacèutics, metges i infermeres) de com són i com s'utilitzen aquests dispositius.

Esther Amado, farmacèutica

Mercè Barau, farmacèutica

Jordi Giner, infermer

Joan Juvanteny, metge

Finalment **Esther Amado,** farmacèutica d'atenció primària, referent de l'Àrea del Medicament i Servei de Farmàcia de l'Àmbit d'Atenció Primària Barcelona Ciutat (Institut Català de la Salut) i **Mercè Barau**, vocal del Col·legi, farmacèutica comunitària i responsable del grup de treball d'atenció farmacèutica del COFB i una de les coordinadores de la formació, van explicar com els farmacèutics poden contribuir en el correcte seguiment i maneig d'aquests pacients.

En el cas de l'atenció primària, el farmacèutic ajuda a donar a conèixer que ens diu l'evidència científica sobre el tractament de la MPOC, i com podem traslladar a la pràctica clínica diària aquests coneixements amb criteris de qualitat i seguretat. Pel que fa a la farmàcia comunitària, el farmacèutic contribueix en la detecció de problemes en el maneig de la medicació per part del pacient i participa en programes de salut que contribueixen en la millora del maneig del pacient amb MPOC, com per exemple en la deshabituació tabàquica o en programes de cribratge.

INCOMPLIMENT TERAPÈUTIC DEL PACIENT AMB MPOC: QUÈ FEM MALAMENT?

Després de les exposicions individuals va haver un espai de debat entre els ponents i els assistents on es van discutir temes relacionats amb la teràpia de la MPOC i el rol que pot jugar cada professional, metge, infermera i farmacèutics dels diferents nivells assistencials. **Roser Vallès, vocal d'Atenció Primària del COFB, i una de les coordinadores d'aquesta formació juntament amb Mercè Barau**, resumeix les principals conclusions que va suscitar aquest debat amb els punts claus exposats a la jornada:

Roser Vallès, farmacèutica

- Es troba a faltar una comunicació i una relació més propera entre els professionals d'atenció primària i la farmàcia comunitària.
- Per això falten encara desenvolupar circuits de coordinació i canals de comunicació establerts entre oficina de farmàcia i atenció primària.
- Cal aplicar criteris de qualitat en el seguiment i avaluació de l'activitat assistencial de l'oficina de farmàcia i també potenciar més la seva aplicació en els altres col·lectius per incentivar la formació i millorar les competències professionals.
- En definitiva és fonamental l'acreditació i l'avaluació de les competències professionals de cada col·lectiu (farmacèutic, metge i infermer) perquè els professionals ben formats i qualificats són els que poden ajudar millor als pacients en el maneig de les seves patologies i tractaments.

Amb la col·laboració de:

AstraZeneca

ELS 1000 PRIMERS DIES DETERMINEN LA NOSTRA VIDA

El que fas i menges en els primers 1000 dies, marcarà la diferència per a la resta de la teva vida. Amb aquesta premissa, la conferència "L'alimentació durant els 1000 primers dies: perquè són importants i com pot influir el farmacèutic", va analitzar la nutrició del nadó des de la seva concepció fins els primers dos anys de vida, un període que suposa l'inici d'un procés que, juntament amb l'entorn, determinarà la seva salut futura.

Els primers 1000 dies són determinants perquè...

- és un període de creixement ràpid: òrgans, funcions digestives, activitat cerebral, sistema immunitari.
- l'entorn i elements com els hàbits de vida i la nutrició condicionen en un 80% la nostra salut.
- **són una finestra única d'oportunitat per construir la salut a llarg termini.**

La conferència, celebrada al COFB el 6 d'octubre i moderada per **Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició** del COFB, va anar a càrrec de **Luz Santana**, pediatra i màster en Gastroenterologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Sant Joan de Déu, actualment gastropediatra a l'Institut Universitari Dexeus-Quirón de Barcelona.

La pediatra Luz Santana durant la conferència que va tenir lloc al COFB

Santana va explicar que durant l'**embaràs**, les dones requereixen més energia i micronutrients (les dones embarassades europees solen mostrar ingestes insuficients de ferro, àcid fòlic, iode, vitamina D). Pel que fa a la **lactància**, té beneficis tant per la mare com per al nadó, prevenint de diverses malalties i enfortint el sistema immunitari ja que la llet humana té una composició única (greix/AGPICL, prebiòtics, proteïnes i lactosa) per afavorir el creixement, la immunitat i donar energia, reduint al·lèrgies i infeccions i contribuint al desenvolupament cerebral del nadó.

ELS 1000 PRIMERS DIES DETERMINEN LA NOSTRA VIDA

També es van donar **consells sobre alimentació complementària**: és aconsellable iniciar-la als sis mesos perquè la lactància per si sola no és suficient per satisfer les necessitats nutricionals del nen en desenvolupament i perquè és important introduir aliments sòlids amb nous sabors i textures per desenvolupar hàbits alimentaris saludables. Dels 12 als 24 mesos, els nens tenen necessitats nutricionals específiques que cal tenir en compte: necessiten 7 cops més nutrients que un adult (per Kg. de pes corporal) per al seu correcte creixement i desenvolupament.

Finalment, es va presentar l'estudi Alsalma 2.0, un anàlisi quantitatiu de la ingesta de nutrients en nens menors de 3 anys. El treball ha detectat un excés en la ingesta proteica (proteïnes d'origen animal, llet de vaca i carn) molt per sobre de les recomanacions diàries d'ingesta. Al següent web es pot consultar un resum dels resultats de l'estudi.

Els primers 100 dies són un període essencial per consolidar una bona salut a llarg termini. Durant aquest període crític, una bona alimentació exerceix un paper crucial. El ràpid ritme de creixement i desenvolupament durant l'embaràs, la lactància, el deslletament i fins als dos anys requereix unes condicions nutricionals molt específiques durant cada una d'aquestes etapes. Per tant, és essencial garantir a les mares i fills accés a una nutrició òptima durant els primers 1000 dies.

Metes globals nutrició de la OMS: els Països Membres de l'Organització Mundial de la Salut han establert metes globals per millorar la nutrició maternoinfantil. Les metes són vitals per identificar àrees prioritàries i propiciar els canvis a nivell mundial. Quatre de les metes estan relacionades amb el creixement infantil, i les sis requereixen una millora de la nutrició materna, del lactant i del nadó per a la seva consecució.

Amb la col·laboració de:

NUTRICIA Almirón ADVANCE

ELS FARMACÈUTICS, FORMADORS EN EL BON ÚS DELS MEDICAMENTS PER A PERSONES GRANS

180 farmacèutics comunitaris van assistir a la sessió formativa del **Programa de formació en el bon ús del medicament** per a persones d'edat avançada de la província de Barcelona, que va tenir lloc el 30 de setembre al COFB. Aquesta formació forma part del **Programa d'educació sanitària a persones grans (PESGG)**, que s'emmarca en la línia d'actuació 2 del Pla de Salut de Catalunya 2011-2015 i es troba integrat en el projecte Europeu "Envelliment actiu i saludable", en què es recullen iniciatives dutes a terme a Europa enfocades a perllongar una vida activa i independent de les persones grans majors de 65 anys. Aquesta iniciativa ha permès que més de 650 persones grans aprenguin a utilitzar adequadament els medicaments.

Mercè Barau, coordinadora de la formació i vocal de la Junta del COFB

"**El valor del farmacèutic en educació sanitària va més enllà de la farmàcia comunitària**: és un terreny en el que hi ha un recorregut important per fer i en el qual s'hauria d'aprofitar per establir **interaccions amb altres agents comunitaris**, com poden ser els ajuntaments", Mercè Barau, coordinadora de la formació i vocal de la Junta del COFB.

ELS FARMACÈUTICS, FORMADORS EN EL BON ÚS DELS MEDICAMENTS PER A PERSONES GRANS

La sessió formativa va permetre augmentar el nombre de farmacèutics formadors en el bon ús del medicaments. Va anar a càrrec d'**educadors del PES (Pla d'Educació Sanitària)** i **de Rafel Guayta, metge i Director de Projectes i Recerca del Consell COF de Catalunya**. Es va dividir en dues parts: una va tractar les tècniques de comunicació, i l'altra, el contingut dels tallers, fent incidència en els punts claus on s'ha de fer més èmfasi per aconseguir una òptima comprensió per part dels assistents, persones d'edat avançada. També es va informar del nou mòdul en el que s'està treballnt sobre el bon ús del hipertensius.

Rafel Guayta, metge i Director de Projectes i Recerca del Consell COF de Catalunya, durant la sessió formativa

A banda d'oferir educació sanitària a la gent gran sobre el bon ús dels medicaments, el PESGG també compta amb material didàctic sobre la importància de seguir bé els tractaments.

El PESGG, del que forma part la formació en bon ús dels medicaments, es va presentar al **IX Congrés Nacional d'Atenció Farmacèutica** organitzat per la Fundació Pharmaceutical Care i el Col·legi Oficial de Farmacèutics de Toledo, tal i com recull aquesta notícia del Blog. El programa té per objectiu dotar de més autonomia a les persones grans per fomentar l'ús racional dels medicaments a través de les sessions que imparteixen els farmacèutics comunitaris a diferents ubicacions, com ara casals, centres cívics i associacions.

Potser també t'interessa:

1 d'octubre, Dia Internacional de la Gent Gran: els farmacèutics donen eines per millorar el seguiment dels tractaments (Blog)

El COFB imparteix sessions per a persones grans sobre el bon ús dels medicaments (Blog)

LA FARMÀCIA, PART ACTIVA DEL CONSELL ASSESSOR DE LA GENT GRAN DE BARCELONA

El Col·legi de Farmacèutics de Barcelona és una de les 35 entitats i associacions que conformen el Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona. A finals d'octubre, va tenir lloc la seva primera sessió plenària d'aquest mandat municipal, en què **es va destacar el paper dels farmacèutics en el projecte Radars**, una iniciativa "molt assentada a la ciutat", en paraules de l'alcaldessa, Ada Colau.

Sessió plenària del Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona, del que forma part el COFB

En aquesta sessió es van presentar les línies estratègiques d'actuació del govern per als propers anys, orientades a millorar els serveis destinats a garantir la seva qualitat de vida, com ara l'atenció domiciliària, els àpats socials o la teleassistència. Una segona línia estratègica del govern municipal abordarà la promoció del bon tracte a les persones grans, una línia que el que busca és combatre la violència i l'abandonament de les persones grans.

Logotiu identificatiu de les farmàcies que participen en el projecte Radars de l'Ajuntament de Barcelona

Les farmàcies de Barcelona es van incorporar a principis del 2014 al projecte Radars de l'Ajuntament de Barcelona, que vetlla per les persones grans que viuen soles a casa seva. El projecte contempla diferents modalitats de col·laboració per part del farmacèutic que van des d'**informar de la possibilitat d'acollir-se al programa i comunicar situacions de risc relacionades amb la població diana fins a la possibilitat de realitzar seguiment farmacoterapèutic**.

LA FARMÀCIA, PART ACTIVA DEL CONSELL ASSESSOR DE LA GENT GRAN DE BARCELONA

La defensa de les accions per afavorir un **envelliment actiu**, és també una de les línies que emmarcaran els plans municipals per a les persones grans. Una prioritats d'aquest govern és defensar el dret de les persones grans a un habitatge digne i a escollir el lloc de vida mentre els sigui possible. En aquest sentit, la línia de treball que ja ha encetat el govern és la promoció d'habitatges adaptats i facilitar la creació de cooperatives d'habitatge que construeixin pisos per a les persones grans.

Barcelona està treballant per complir l'estratègia que planteja l'ONU per esdevenir **ciutat amiga de la gent gran**, i de fet treballa activament en la Xarxa Internacional de Ciutats Amigables.

El Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona (CAGG) i els Consells de Gent Gran dels districtes volen promoure l'envelliment actiu i saludable de les persones grans, per millorar el seu benestar i construir una ciutat per a totes les edats.

Més informació i font de la notícia: Ada Colau destaca el paper de la gent gran com a protagonistes de la ciutat (via Servei de Premsa de l'Ajuntament de Barcelona)

Potser també t'interessa:

- Les farmàcies de Barcelona ajudaran a detectar persones grans que viuen soles amb risc d'aïllament (Blog)
- Els farmacèutics, formadors en el bon ús dels medicaments per a persones grans (Blog)
- 1 d'octubre, Dia Internacional de la Gent Gran: els farmacèutics donen eines per millorar el seguiment dels tractaments (Blog)

IMPORTÀNCIA DE L'ALCALINITAT PER A LA SALUT. QUÈ APORTA L'EVIDÈNCIA CIENTÍFICA?

En els darrers anys, l'interès pels principis de l'alcalinitat i la dieta alcalina, han anant adquirint cada vegada major rellevància social per l'atribució que se'ls fa de clars beneficis per a la salut i el benestar, tot i que els arguments que habitualment s'exposen tenen poca base científica o està poc contrastada. Més de 200 farmacèutics van assistir a la ponència "Importància de l'alcalinitat per a la salut. Què aporta l'evidència científica?" que va tenir lloc al COFB el 22 d'octubre, on **es va abordar la l'alcalinitat, un tema d'actualitat i controvertit, i la seva importància per a la salut**, sempre basada en els últims estudis amb evidència científica disponible.

La conferència va aplegar més de 200 farmacèutics

El metge, Juan José Martínez, durant la conferència, amb la vocal del COFB, Anna Bach, al fons

La conferència va anar a càrrec de **Juan José Martínez**, metge especialista en medicina intensiva (Universidad Complutense de Madrid), Màster en Homeopatia per l'Institut Homeopàtic de Catalunya i Màster Universitari en Homotoxicologia i Tècnicas Mèdiques Complementàries (Universidad de Valencia). Va moderar l'acte **Anna Bach**, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB.

IMPORTÀNCIA DE L'ALCALINITAT PER A LA SALUT. QUÈ APORTA L'EVIDÈNCIA CIENTÍFICA?

Principals conclusions de la conferència:

- El pH és un marcador de resistència a la malaltia.
- Valors de pH en sang de 7,40, en orina >7,2 i en matriu extracel·lular (MEC) de > de 7,29 s'associen a millors nivells de salut i menys malalties cròniques i degeneratives.
- La determinació en exclusiva del pH en orina és insuficient per avaluar l'estat d'alcalinització, però sí és orientativa.
- La dieta i la suplementació amb sals bàsiques i oligoelements (Ca, Mg, K) pot ser una de les millors formes d'alcalinització.

En els humans, **l'acidesa de la dieta està vinculada a l'alimentació** (consum elevat de sal, de carn vermella... i consum baix de fruita i verdures) **i el seu augment es relaciona amb malalties metabòliques**. **Les dietes baixes en aliments acidificants poden prevenir i controlar complicacions d'aquestes malalties**, tot i que hi ha altres factors que poden influir. No obstant, i tot i que manquen més estudis en aquesta línea, Martínez va explicar : "el que sí sabem a dia d'avui és que hi ha d'haver un equilibri d'àcid bàsic i que és prudent prescriure una dieta alcalina per reduir i prevenir la morbiditat".

Alguns enllaços d'interès sobre el tema:

What Impact Does pH Have on Food and Nutrition? Cunningham, Eleese. Journal of the American Dietetic Association, Volume 109, Issue 10, 1816 (via PubMed)

A higher alkaline dietary load is associated with greater indexes of skeletal muscle mass in women.
Welch AA1, MacGregor AJ, Skinner J, Spector TD, Moayyeri A, Cassidy A. Osteoporos Int. 2013 Jun;24(6):1899-908. doi: 10.1007/s00198-012-2203-7. Epub 2012 Nov 14 (via PubMed)

The role of dietary acid load and mild metabolic acidosis in insulin resistance in humans.
Williams RS1, Kozan P2, Samocha-Bonet D3.Biochimie. 2015 Sep 10. pii: S0300-9084(15)00287-4. doi: 10.1016/j.biochi.2015.09.012 (via PubMed)

Potser també t'interessa:

Aminoàcids i salut mental (Blog)

Amb la col·laboració de:

LABORATORIOS NUTERGIA
La Nutrición Celular Activa

ELS FARMACÈUTICS ES SEGUEIXEN FORMANT EN PRIMERS AUXILIS

Després de l'èxit dels cursos de l'any passat, el Col·legi va tornar a organitzar una nova edició del **curs de primers auxilis** adreçat a farmacèutics, que va tenir lloc a les instal·lacions col·legials del 19 al 28 d'octubre.

En paraules de **Cristina Rodríguez**, cap del departament de Formació i Desenvolupament professional del COFB i coordinadora del curs, aquesta formació pot ser de gran utilitat per al farmacèutic: "**la farmàcia comunitària és un establiment sanitari al qual l'usuari té fàcil accés i pot anar a demanar que se li resolguin determinades situacions**, que pot dur a terme el farmacèutic amb la formació adient". I afegeix: "és molt freqüent que arribin persones que han caigut pel carrer o ha tingut un petit accident domèstic perquè se'ls faci la primera cura, persones que tenen una lipotímia, que han fet una hipoglucèmia, com es pot reconèixer una aturada cardíaca i com s'ha d'actuar en aquets casos".

El curs va estar impartit per **monitors titulats de la Creu Roja** de Barcelona experts en primers auxilis, que van donar les pautes de com actuar en totes aquestes situacions amb un format totalment pràctic.

Amb aquesta formació, els farmacèutics assistents van aprendre a...

- Saber identificar els riscos de l'actuació i adoptar mesures adequades (PAS = protegir, avisar, socórrer).
- Detectar immediatament els signes i els símptomes per prevenir l'aturada cardíaca.
- Activar i fer un ús correcte del 112.
- Saber identificar una aturada cardíaca.
- Saber identificar una obstrucció de la via aèria i com fer les maniobres adequades.
- Aplicar l'algoritme universal SVB (suport vital bàsic).
- Dominar les tècniques de l'RCP (reanimació cardio-pulmonar).
- Conèixer els signes i els símptomes de contusions, esquinços, fractures i luxacions.
- Adquirir coneixements per actuar davant de ferides, cremades i hemorràgies

Potser també t'interessa: Els farmacèutics es formen en primers auxilis (Blog)

Amb la col·laboració de:

Creu Roja Catalunya

EN EL DIA UNIVERSAL DE L'INFANT ENGEGUEM UNA NOVA EDICIÓ DEL CONCURS DE DIBUIX INFANTIL

Avui, 20 de novembre, se celebra el **Dia Univeral de l'Infant**. Aquesta efemèride vol promoure el **benestar dels nens d'arreu del món i garantir el respecte pels seus drets fonamentals.** La data de celebració del Dia Universal de l'Infància commemora dos esdeveniments: la signatura el 1959 de la Declaració Universal dels Drets de l'Infant i l'aprovació, el 1989, de la Convenció dels Drets de l'Infant a l'Assemblea General de les Nacions Unides.

Des del Col·legi, aprofitem aquest dia mundial per posar en marxa la **VII edició del Concurs de Dibuix Infantil,** convocatòria que organitza anualment la Comissió de Cultura del COFB. Enguany, la **llum de Nadal** és el tema escollit perquè el més petits donin via lliure a la seva creativitat.

Com participar? Poden participar els fills i néts dels col·legiats i dels treballadors del Col·legi, que tinguin entre 4 i 9 anys. Els dibuixos es poden entregar **fins al dijous 10 de desembre a les 18 h**. Consulteu les **bases per poder participar** [document PDF].

L'acte de lliurament dels premis tindrà lloc durant la **festa infantil** del **proper 15 de desembre**, que tindrà lloc al Col·legi a les 18.30h. En aquest enllaç podeu veure imatges de la passada edició de la festa, en què els més petits van tornar a ser protagonistes. Enguany, l'actuació anirà a càrrec de Xavier Lozano (http://xavibufa.com/).

Feu un cop d'ull als guanyadors de l'any passat, han deixat el llistó molt alt!

D'esquerra a dreta, els guanyadors de la passada edició en les tres categories:
En la categoria de 4 a 5 anys: Ana Lucas Villegas (5 anys)
En la categoria de 6 a 7 anys: Carla Roca Canals (7 anys)
En la categoria de 8 a 9 anys: Elsa Valdezate (9 anys)

Més informació sobre el Dia Universal de l'Infant:

- Canal Salut (Generalitat)
- Nacions Unides
- UNICEF
- Espai escoles al nostre web de salut, Farmaceuticonline

Amb la col·laboració de:

DERMOFARMÀCIA: ELS CABELLS I LES ALTERACIONS CAPIL·LARS

"A la farmàcia sovint rebem consultes de consumidors preocupats per la salut del seu cabell: alopècia, dermatitis, caspa, fragilitat, sensibilitat, etc. **El farmacèutic pot oferir una bona atenció dermofarmacèutica si té una formació específica del cuir pilós i el cabell**: adquirir coneixements sobre la seva estructura, les necessitats i patologies que l'afecten així com dels productes disponibles a la farmàcia -principis actius, forma d'actuació, consells d'aplicació- facilitarà el consell farmacèutic per aconsellar el millor tractament a cada situació" explica Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris del COFB i coordinadora del curs "Els cabells i les alteracions capil·lars" que va tenir lloc al Col·legi del 20 al 29 d'octubre.

La formació va revisar quines són les principals alteracions del cuir cabellut i va donar a conèixer les eines que hi ha l'abast per **aconsellar tractaments dermofarmacèutics eficaços**. També es va voler incidir en els **consells pràctics per tenir cura dels cabells**: què recomanar en cada alteració capil·lar i per què, forma i freqüència d'aplicació dels productes, què fer i què no fer, novetats en actius i productes, etc.

Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris, a l'esquerra de la imatge, i Maria Teresa Alcalde, farmacèutica i docent

"Una bona formació i una bona selecció de productes es fan imprescindibles, perquè el pacient busca a la farmàcia el consell d'un professional i valora la seguretat i l'eficàcia dels productes que aquí pot trobar" explica Bosch.

"Normalment a la farmàcia es treballa bé la categoria de productes per a la caiguda del cabell, **és el canal de referència juntament amb el dermatòleg quan el consumidor te una patologia capil·lar**, però per créixer en aquest sector necessitem ampliar la categoria amb la cura del cabell sa: escollir un sortit ampli que s'adapti a les necessitats dels pacients, marques que aportin valor i professionalitat i potenciar el consell dermofarmacèutic són claus per aconseguir-ho" conclou Bosch, valorant els aspectes més destacats es van tractat al curs.

El temari de la formació va donar una visió amplia del tema: cuir cabellut i les principals alteracions -sensibilitat, caspa (seca i greixosa), seborrea, dermatitis seborreica, alopècies (masculina, en plaques, post menopàusica, per medicaments, etc.)-; higiene i condicionament dels cabells, cabells tenyits i efectes del sol i quins són els productes recomanats; i quines són les tècniques de venda i animació per a la farmàcia.

La formació va anar a càrrec de **Maria Teresa Alcalde**, llicenciada en farmàcia, professora del màster de Dermofàrmacia i cosmetologia de la Universitat de Barcelona, professora associada del Departament de Farmàcia i Tecnologia Farmacèutica de la Facultat de Farmàcia de la UB, i **Cels Arcos**, formadora dels Laboratorios Klorane.

Amb la col·laboració de:

LABORATOIRES KLORANE BOTÁNICA DE PRECISIÓN

CIRCULAR FARMACÈUTICA: INTERPRETACIÓ DE L'ELECTROCARDIOGRAMA, FITXES D'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ I REVISIÓ FARMACOTERAPÈUTICA PER A LA INCONTINÈNCIA URINÀRIA

Ja ha sortit publicat el **nou número de Circular Farmacèutica**, la publicació científica que trimestralment edita el Col·legi i que recull articles elaborats per professionals sanitaris de reconegut prestigi.

Tres temes destacats en aquesta nova publicació: interpretació bàsica de l'electrocardiograma pel farmacèutic, recomanacions dietètiques pel sobrepès o augment de pes i revisió farmacoterapèutica per la incontinència urinària.

El rigor en el tractament dels temes i el prestigi dels autors dels articles fan d'aquesta publicació una via molt efectiva per donar a conèixer les novetats terapèutiques així com continguts relacionats amb l'atenció farmacèutica o la salut pública.

Vol. 73, núm. 3, tercer trimestre 2015

- Editorial: T. Casasín
- **Farmacoteràpia**: Tractament farmacològic de la incontinència urinària
- Espigolant
- **Farmassistència**: Servei farmacèutic destinat a fomentar i orientar l'activitat física / Check-list d'interpretació d'un electrocardiograma per a farmacèutics comunitaris
- **Alimentació i nutrició**: Fitxes de les recomanacions dietètiques per a casos de sobrepès i augment de pes
- Innovadors
- Vademecum Cultural

Veure números anteriors de Circular Farmacèutica (via cofb.org)

FARMACÈUTICS D'HOSPITAL ACTUALITZEN CONEIXEMENTS EN PSORIASI I ARTRITIS PSORIÀSICA

La prevalença de la psoriasi és d'aproximadament un **1,4% de la població espanyola** i afecta igual ambdós sexes, amb **pics d'incidència màxima en la segona i la cinquena dècada de la vida**. L'**artritis psoriàsica** es produeix en un **15% de pacients amb psoriasi i pot afectar qualsevol articulació del cos**. L'impacte de l'artritis psoriàsica depèn de l'articulació implicada i de la gravetat dels símptomes. Un **diagnòstic precoç i els tractaments farmacològics idonis milloraran l'estat de salut de les persones** que tenen aquestes patologies.

En els últims anys han aparegut nous agents biològics que han demostrat gran efectivitat i, en conseqüència, s'han obert portes noves a la possibilitat de conviure amb la malaltia de la millor manera possible. El mercat mundial dels medicaments biològics està creixent i en els pròxims anys segurament hi haurà molts més medicaments biològics i biosimilars per tractar la majoria de patologies. Aquest ha fet que sigui convenient una revisió i una valoració de com evolucionaran les estratègies terapèutiques en la psoriasi i l'artritis psoriàsica.

Fernando Gallardo, dermatòleg de l'Hospital del Mar de Barcelona

El curs "**Psoriasi i artritis psoriàsica**" que va tenir lloc al COFB el 14 d'octubre i estava adreçat a farmacèutics d'hospitals, de centres d'atenció primària i de l'administració sanitària, tenia per objectiu aprofundir en el coneixement de la patologia i de les noves estratègies en el tractament d'aquestes malalties. També volia donar a conèixer les aportacions que fa la dermatologia a la reumatologia quant a paràmetres de seguretat i eficàcia i va permetre saber què aporten i quan costen els tractaments biològics.

Mitjançant una **reflexió conjunta amb diferents especialistes** amb punts de vista diversos sobre psoriasi i artritis psoriàsica, el curs va aprofundir en aquestes temes:

- Psoriasi i artritis psoriàsica: fisiopatologia comuna i dades de pràctica clínica real
- Aportacions de la dermatologia a la reumatologia: seguretat i eficàcia
- Quant ens costen els tractaments biològics realment? Biosimilars?
- Experiència personal en l'ús de biològics i la nova mol·lècula anti IL 12-23

FARMACÈUTICS D'HOSPITAL ACTUALITZEN CONEIXEMENTS EN PSORIASI I ARTRITIS PSORIÀSICA

El professorat de la formació va estar format per **Fernando Gallardo**, dermatòleg de l'Hospital del Mar de Barcelona, **Biel Mercadal**, farmacèutic hospitalari de l'Hospital Mateu Orfila de Menorca, **Jaume Notario**, dermatòleg de l'Hospital Universitari de Bellvitge de Barcelona, **Jesús Rodríguez**, reumatòleg de l'Hospital Universitari de Bellvitge de Barcelon,a i **M. Antònia Mangues**, cap de servei de farmàcia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, que també va exercir com a moderadora. El curs va estar coordinat per **Tomàs Casasín**, vocal d'Hospitals del COF de Barcelona, i **Julio Martínez,** president de la Societat Catalana de Farmàcia Clínica (SCFC).

El professorat del curs. D'esquerra a dreta: Jaume Notario, Jesús Rodríguez, Fernando Gallardo, M. Antònia Mangues i Biel Mercadal

Activitat organitzada pel Col·legi conjuntament amb la Societat Catalana de Farmàcia Clínica (SCFC).

Amb la col·laboració de:

janssen

ALIMENTS I ENERGIA EXTRA PER A LA TARDOR

Per a la tardor i per qualsevol altra època de l'any, una alimentació saludable ha de cobrir les necessitats de l'organisme, i **cada època té aliments específics que aporten els nutrients necessaris d'una manera variada i adequada a l'estació**. Una dieta equilibrada ha de ser satisfactòria i elaborada en funció dels hàbits, la gastronomia de la zona i la temporada. **Hidrats de carboni, proteïnes, grasses, vitamines i minerals són nutrients que han d'estar, junt amb l'aigua, presents a la dieta.**

El canvi estacional i tornar a la rutina de la feina ens fan sentir una mica cansats i estressats i poden ocasionar canvis en el nostre estat d'ànim. Convé incloure en la nostra dieta aliments com **pasta, arròs, llegums o patates** que aporten energia i són pobres en greixos. Tampoc no han de faltar les vitamines i els minerals, i recordar que l'estrès pot fer que en perdem.

Alguns dels aliments recomanats per a la tardor

Pomes i peres, fruita de temporada de recomanable consum

També cal tenir en compte que l'arribada de la tardor, amb els dies més curts i les temperatures més baixes, ens obliga a una **readaptació de tot l'organisme**, el qual després de les vacances ha de recuperar un ritme que requereix més energia. Si tots aquests factors s'uneixen a una dieta restrictiva amb la qual segurament no cobrirem totes les necessitats de vitamines i minerals, és possible que ens convingui **prendre un suplement.** Aquests suplements, però, **mai no han de ser el substitut d'una dieta sana, ordenada i equilibrada**, que és la base d'una bona salut i del benestar tant físic com mental, i que és especialment important per mantenir la nostra energia en nivells alts en aquesta època de l'any.

ALIMENTS I ENERGIA EXTRA PER A LA TARDOR

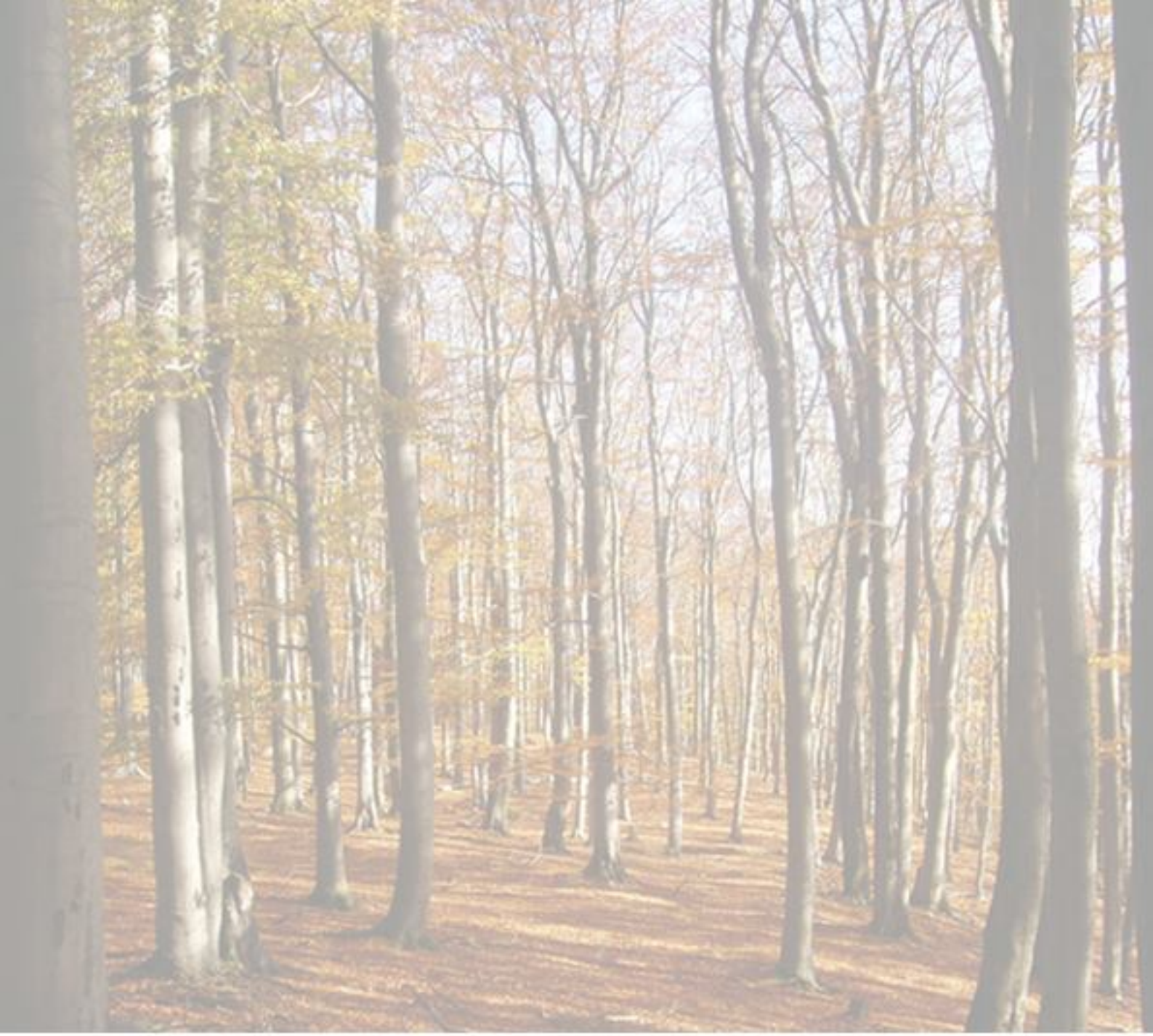
Els farmacèutics aconsellen...

- **Combinar una dieta saludable rica en fruites i verdures amb exercici físic** ens ajuda a preparar-nos per a l'hivern.
- **La dieta mediterrània és un model alimentari saludable** que no exclou suplements en vitamines o minerals quan l'organisme els necessita.
- Generalment i llevat de prescripció mèdica, **és preferible consumir un multivitamínic** que no pas preparats que continguin dosis elevades d'una sola vitamina.
- Els suplements dietètics **mai no han de ser el substitut d'una dieta equilibrada**.

Consulteu sempre amb un professional de la salut. El vostre farmacèutic podrà aconsellar-vos sobre els complements, així com sobre uns bons hàbits alimentaris, és a dir, el que cal tenir en compte a l'hora de pensar en una dieta bona i energitzant és que sigui variada, moderada, equilibrada i agradable.

Font i més informació:

Aliments de tardor (via Farmaceuticonline)
Energia extra per a la tardor (via Farmaceuticonline)



Blog COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA