

n °16

GRUPO BIDAFARMA

Garantía de suministro en
situaciones de emergencia

ENTREVISTA

Raúl Díaz-Varela
Presidente de AESEG

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

desde nuestro mostrador

bida
farmacéutica



sandoz
BIENESTAR

¿Eres diabético?

¿Te preocupa
el cuidado de tus pies?

SANDOZ BIENESTAR PIE DIABÉTICO
CREMA EMOLIENTE Y PROTECTORA.
PARA PIELES DELICADAS Y FRÁGILES.

Está particularmente indicada para la piel seca, delicada y frágil, alterada por factores endógenos y exógenos, y ofrece una **ayuda válida para prevenir alteraciones cutáneas en personas con riesgo de desarrollo de lesiones** (decúbito, diabetes, vasculopatías).

Y tú
¿cómo te sientes hoy?

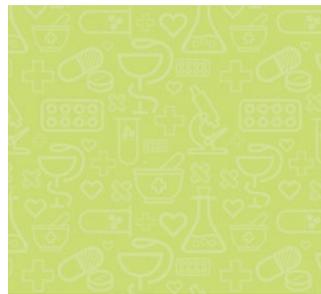


SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Farmacéutica S.A. Centro Empresarial Parque Norte. Edificio Roble. C/Serrano Galvache, N° 56. 28033, Madrid.

www.sandozbienestar.com





1

EDITORIAL
página 3



2

ACTUALIDAD
página 4-8



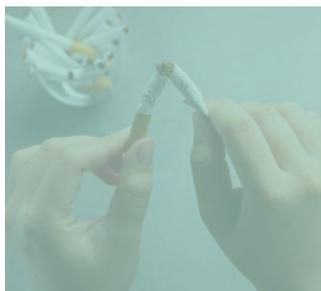
3

ENTREVISTA
páginas 10-13



4

CÓMO SUPERAR LA
NAVIDAD DE FORMA
SALUDABLE
páginas 30-31



5

PROPÓSITOS DE AÑO
NUEVO DESDE
NUESTRO MOSTRADOR
páginas 34-35



6

USO RACIONAL DE
MEDICAMENTOS
ANTIGRIPALES
páginas 38-39



7

FARMACIA Y
DEPORTE
páginas 40-41



8

ENTREVISTA A
ELENI SAMARIDOU
páginas 44-45



Grupo Bidafarma S.C.A

Carretera Santa Fe - Granada Km. 3.6,
A-92 C.P. 18320 Santa Fe. (Granada).

Consejo de redacción

Luis Francisco Ortega Medina,
María de Gádor Villalobos Megías,
María Jesús Oya Amate, Matilde Sánchez Reyes,
Pilar Sánchez-Mohino Arias, Rafael Luis Millán Gómez,
Ignacio Pérez Ortiz.

Coordinación editorial

Javier Rodríguez Fabre.

Coordinación periodística

Ana Zurita Berbel y Jesús Hernández Albarraçín.

Diseño y maquetación

Sara Romero Ortega.

Preimpresión, impresión fotomecánica

Gráficas Piquer C/ Al Mediterráneo N° 29. Pol. Ind.San Rafael
Huércal de Almería (ALMERÍA).



Depósitos legales:

Edición Andalucía Oriental: GR 639-2017
Edición Andalucía Occidental: GR 640-2017
Edición Andalucía Sur: GR 641-2017
Edición Islas Canarias: GR 642-2017
Edición Extremadura: GR 643-2017
Edición Castilla-La Mancha: GR 644-2017
Edición Castilla y León: GR 645-2017
Edición Madrid y Norte: GR 646-2017
Edición Galicia: GR 647-2017
Edición Baleares: GR 648-2017

ISSN

Registro de comunicación de soporte
Edición Andalucía Oriental: 2530-7754

Edición Andalucía Occidental: 2530-7746
Edición Andalucía Sur: 2530-7738
Edición Islas Canarias: 2530-7673
Edición Extremadura: 2530-7703
Edición Castilla-La Mancha: 2530-7681
Edición Castilla y León: 2530-769X
Edición Madrid y Norte: 2530-772X
Edición Galicia: 2530-7711
Edición Baleares: 2530-7762

SOPORTE VÁLIDO, RECONOCIDO POR LA
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y
ORDENACIÓN FARMACÉUTICA, REGISTRO
2017/9

EDITORIAL

EL VALOR DE LA ESTRATEGIA

Cada día se extinguen 150 especies animales de la Tierra. A pesar de sus muchos errores, hemos de pensar que la especie humana por aquello de ser “sapiens” tiene su continuidad asegurada; al menos mientras no deje de serlo. Pero lo cierto es que la pandemia mundial generada por el coronavirus ha impartido una nueva clase magistral a la humanidad, mostrándole con nitidez la insignificancia del ser humano ante los incesantes riesgos que tiene que afrontar para subsistir; a veces generados por él mismo.

Tras sufrir un revés tan terrible, todos deberíamos detenernos y reflexionar sobre lo que hemos hecho mal, o al menos sobre lo que no hemos hecho demasiado bien. La primera medida sería enumerar y cuantificar las consecuencias de no haber tomado las decisiones correctas, en el momento oportuno. La segunda y no menos importante sería estudiar medidas de seguridad adecuadas para impedir que vuelva a suceder, implementando acciones preventivas tras el análisis de los riesgos.

El paralelismo es evidente en muchos aspectos con el mundo de las empresas, pero aquí los efectos de la falta de una adecuada estrategia son proporcionalmente mucho mayores, ya que la subsistencia de estas está menos garantizada y su longevidad nada tiene que ver con la de una especie. Ahí radica el valor del trabajo directivo, responsable de hacer un análisis de situación profundo y continuo de la empresa y del sector en el que se trabaja para vislumbrar los riesgos y amenazas que siempre acechan, unos previsibles pero otros no tanto.

Con su profundo conocimiento de la empresa, de sus debilidades pero también de sus fortalezas, la dirección ha de trazar las líneas de trabajo que permitan aprovechar las oportunidades que el mercado le ofrece en cada momento, diseñar los proyectos a emprender y definir los presupuestos y objetivos a alcanzar, pero sobre todo ha de concretar y detallar con antelación las estrategias a seguir. Solo

así, todos los departamentos y todas las personas que trabajan en la empresa lo harán al unísono, con la seguridad de tener bien identificado un puerto al que arribar y un rumbo que seguir.

El Consejo Rector de Bidafarma junto con el equipo directivo y un especializado asesoramiento externo diseñó y aprobó poco antes de declararse la pandemia del Covid-19, el Plan Estratégico 2020-2022. En él se precisaron cada uno de los hitos que la cooperativa debía alcanzar escalonadamente en este periodo de tres ejercicios y se detallaron los acuerdos y decisiones que habría que adoptar de forma ordenada pero encadenada, para lograrlos. Gracias a su estricto cumplimiento, la cooperativa se encuentra ya en una mejor situación que cualquiera de las imaginables cuando en 2016 los socios de nuestras antiguas cooperativas aprobaron la fusión; esa fusión que ya nadie duda en calificar de estratégica.

Cuando la pandemia remite gracias al rápido desarrollo de las vacunas, a nivel mundial se atisban nuevos y siniestros riesgos que podrían volver a sembrar el mundo de otro tipo de víctimas y destrucción económica. Ahora parecen llegar de la mano de una artificiosa escasez de materias primas y un desaforado precio de la energía y del transporte marítimo de mercancías, lo que a su vez encarece los bienes de consumo y los servicios, disparando la inflación; ¡Y a esto lo llaman “tormenta perfecta”!, recurriendo al eufemismo.

En la nueva crisis mundial, las mascarillas, las UCI y las vacunas ya no serán la solución. Pero seamos optimistas y pensemos que nuestros representantes en los organismos internacionales correspondientes y en los propios gobiernos, ahora sí se sentarán y planificarán estrategias conjuntas para que la humanidad nunca más vuelva a quedar impotente y al albur de un simple murciélago, un insalubre mercado de pescado, un recóndito laboratorio, una extraña maniobra naval en el Canal de Suez o un problemático gasoducto.



DISTRIBUCIÓN FARMACÉUTICA Y DESASTRES NATURALES: SIN MARGEN DE ERROR

A lo largo de este año 2021 se han sucedido en nuestro país situaciones de excepcionalidad provocadas por fenómenos naturales adversos de diversa naturaleza, situaciones límite que han puesto a prueba la capacidad real de la distribución farmacéutica de gama completa para hacer frente a contingencias imprevistas y de consecuencias potencialmente graves.

Ese fue el caso de la llegada, el pasado mes de enero, de la borrasca Filomena, un fenómeno atmosférico de inusitada intensidad que mantuvo en jaque a buena parte de la sociedad española durante unos interminables días en los que numerosos servicios públicos se vieron afectados (incluso interrumpidos) por las dificultades de movilidad de los vehículos, en especial cuando estos se veían obligados a desplazarse por tramos urbanos que la acumulación de nieve y el hielo convertían en prácticamente intransitables.

Esta adversa situación meteorológica afectó también a los vehículos de reparto de medicamentos, dificultando (impidiendo en ocasiones) que estos pudieran acceder a unas farmacias que, precisamente por las inclemencias del tiempo, se veían desbordadas ante la demanda de medicamentos vinculados al intenso frío provocado por la borrasca, además de seguir atendiendo las necesidades de sus usuarios en plena pandemia provocada por la Covid-19.

GRUPO BIDAFARMA GARANTÍA DE SUMINISTRO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

De Madrid al hielo

En el caso de la comunidad de Madrid -una de las zonas más afectadas por Filomena- desde el inicio quedó patente el esfuerzo realizado por Bidafarma para intentar asegurar el suministro a las farmacias de guardia abiertas durante un fin de semana (entre los días ... y ... de enero), que pareció interminable, evidenciando la capacidad logística y operativa de la cooperativa desde su sedes en Madrid y Castilla La Mancha y demostrando, por encima de todo, el sólido compromiso de unos profesionales -desde el departamento comercial hasta los conductores de los vehículos de reparto, pasando por el propio almacén- que nunca bajaron la guardia y que pusieron en valor la capacidad de Bidafarma para sobreponerse a circunstancias muy difíciles, con el fin de seguir prestando una atención sanitaria y farmacéutica más necesaria que nunca a la población del centro de la península, atrapada durante unos días interminables en un escenario de máxima emergencia.

Así lo recuerda la gerente de Bidafarma-Madrid, Carmen Granados, que se refiere al factor suerte al describir cómo transcurrieron unas jornadas verdaderamente críticas para el sector: "Hablo de suerte porque hacía poco que habíamos finalizado unas obras de ampliación en las instalaciones de Bidafarma Leganés, y aún no habían retirado una excavadora que había sido utilizada para dichas obras. Esta circunstancia resultó fundamental para que pudieran salir nuestros vehículos, ya que la excavadora nos permitió despejar la salida del almacén en unos momentos en los que era imposible conseguir máquinas quitanieves. También fue determinante la implicación del operario encargado de la excavadora, que se desplazó andando desde su casa hasta el almacén (un trayecto de más de dos horas) y estuvo todo el domingo quitando nieve y limpiando los accesos", afirma.

Una vez retirada la nieve, la dirección de Bidafarma-Madrid tenía que enfrentarse a dos problemas bastante peliagudos. El primero de ellos, obviamente, era cómo trasladar a sus empleados desde sus domicilios (en aquellos casos en que podían salir de sus casas, que no eran todos) hasta el almacén para poder preparar los pedidos y repartir a las farmacias. Con esa finalidad, durante la noche del domingo, y a través de whatsapp, se contactó con aquellos empleados que podían acceder andando a una estación de metro o de cercanías, y se alquiló un coche todoterreno para traerlos desde la estación de metro más cercana hasta el almacén.

Los empleados que podían llegar hasta nuestro almacén- recuerda Carmen Granados- estuvieron doblando y triplicando turnos para cubrir todo el horario, demostrando un grado de entrega, dedicación y compromiso absolutamente admirables; el mismo que demostraron los conductores de los vehículos de reparto, porque sin esa determinación

tengo muy claro que hubiese sido del todo punto imposible llevar a buen puerto el complicado proceso de suministro a unas farmacias que aguardaban, expectantes, sus pedidos”, subraya. También recuerda Carmen que, una vez que los empleados ya estaban en el almacén, había que preocuparse de la intendencia, ya que aquellos días era imposible conseguir comida a domicilio. “Encontramos una solución de este problema gracias a un Telepizza cercano, donde recogíamos más de 30 pizzas familiares con los coches que se podían mover entre la nieve y de esa manera pudimos cubrir esta necesidad básica”, afirma.

El segundo problema era mantener un contacto fluido con las farmacias afectadas por el temporal, un objetivo que, durante aquellos días interminables, constituyó una de las prioridades de la cooperativa, con el fin último de tranquilizar a nuestros socios y garantizarles el suministro. En este contexto, hay que destacar la labor realizada por todo el equipo humano de Bidafarma Madrid, desde

los operarios del almacén o los conductores de reparto, hasta los mismos gestores comerciales, que contactaron con todas y cada una de las oficinas de farmacia para saber si estaban cerradas o abiertas, y en este caso, si era viable el acceso a ellas.

A la hora del suministro, Bidafarma recurrió a los servicios de un vehículo 4x4, que se encargó del reparto a las farmacias cuya situación de incomunicación a causa de la nieve las convertía en virtualmente inaccesibles. En algunos casos concretos incluso se pactó un punto de entrega con la farmacia y hasta allí se desplazaba el farmacéutico para recoger el pedido. “Todo lo que hicimos durante estos días tan complicados partía de la convicción de que debíamos dar respuesta a las necesidades urgentes de suministro de medicamentos de nuestras farmacias, porque todos éramos conscientes de que estábamos distribuyendo un bien de primera necesidad y que no podíamos fallar bajo ninguna circunstancia”, concluye.

Hay que destacar la labor realizada por todo el equipo humano de Bidafarma Madrid, desde los operarios del almacén o los conductores de reparto hasta los mismos gestores comerciales

”



Sierra Bermeja en llamas

Como es sabido, el pasado día 8 de septiembre se declaró un pavoroso incendio en Sierra Bermeja (Málaga), que a lo largo de un mes y medio calcinó casi 10.000 hectáreas y obligó a evacuar a más de 2.600 personas de ocho municipios malagueños en las zonas de Sierra Bermeja y el Valle del Genal. En las labores de extinción tomaron parte efectivos del Infoca, bomberos y miembros de la Unidad Militar de Emergencias, además de numerosos voluntarios y medio centenar de medios aéreos. El incendio se dio por controlado el día 14 de septiembre, pero no fue hasta el día 24 de octubre que se declaró extinguido. La nota luctuosa de esta tragedia medioambiental fue, sin duda, la muerte de un bombero forestal durante las tareas de extinción.

Desde el almacén de Bidafarma en Ronda (Málaga) se recuerdan con nitidez aquellos días dramáticos. Es el caso de Manuel Castilla, su gerente, para quien “fueron unos días que se vivieron con mucha incertidumbre, ya que no sabíamos en qué momento se iban a cortar las carreteras ni cual podría ser la evolución del incendio. En todo momento estuvimos en contacto con las farmacias de las localidades afectadas, así como con la Guardia Civil y Protección Civil”, afirma, al tiempo que recuerda que los problemas más importantes vinieron por la parte del transporte, ya que hubo que anular la ruta que sirve el Valle del Genal. “Como previamente se comprobaba con la Guardia Civil el estado de las carreteras, no hubo necesidad de improvisar ninguna actuación”, subraya.

Manuel Castilla guarda -dentro de lo dramático de la situación vivida durante ese largo mes y medio que duró el incendio- un buen recuerdo de la actitud demostrada por los socios de Bidafarma en esos días: “nuestros socios nos transmitieron en reiteradas ocasiones su gratitud por el interés que demostraron los empleados del almacén de Bidafarma en Ronda por su seguridad, su bienestar y el de sus vecinos, así como nuestra disponibilidad para suministrarles los medicamentos que precisaran a cualquier hora del día”, matiza. Una de las situaciones más delicadas vividas por la distribución farmacéutica durante aquellos días vino dada por el hecho de que muchos vecinos de las zonas afectadas

por el incendio, que fueron desalojados repentinamente de sus casas, no tuvieron tiempo de recoger sus medicamentos, por lo que se encontraron que no podían tomar su tratamiento habitual. “De manera que, con el fin de poder atender adecuadamente a esos pacientes, las farmacias llamaron a nuestro jefe de almacén de Ronda para que les abriera un domingo a primera hora de la mañana para conseguir los medicamentos que necesitaban sus pacientes en esa situación de emergencia”, concluye Manuel Castilla.

”

Muchos vecinos de las zonas afectadas por el incendio que fueron desalojados repentinamente de sus casas, no tuvieron tiempo de recoger sus medicamentos

Bajo el volcán

Desde el domingo 19 de septiembre el volcán de Cumbre Vieja en la isla de La Palma no ha parado de expulsar lava de su interior, sepultando a su paso multitud de instalaciones y de sueños de palmeros que desean, esperanzados un fin próximo a este fenómeno natural. En los primeros días tras la erupción, el ritmo de trabajo fue muy acelerado puesto que en Cofarte tenían muy claro que la prioridad absoluta era estar al lado de los ciudadanos de La Palma pero, especialmente, de los compañeros farmacéuticos más afectados que, a fecha de cierre de esta edición, más de cincuenta días después del inicio de la tragedia, siguen teniendo que hacer frente cada día a las necesidades de la isla.

Haciendo un balance global del papel que está desempeñando la Cooperativa Farmacéutica de Tenerife en la crisis de La Palma, se pueden establecer tres claves en su actuación: en primer lugar, la colaboración estrecha con las farmacias; en segundo lugar, el compromiso con la sociedad palmera y, en tercer lugar, el papel de Cofarte como referente logístico para canalizar ayudas institucionales de terceros.





Colaboración con las farmacias

Joaquín Luño, presidente de Cofarte, nos cuenta en primera persona el papel de la distribución en esta catástrofe, cómo ha participado la cooperativa en el desalojo de las farmacias y las acciones solidarias que se están llevando a cabo: “El volcán entró en erupción el domingo a medio día y el lunes a primera hora ya estábamos en contacto directo con las dos farmacias que inicialmente estaban más afectadas, que eran la de Todoque, de Luz María Camacho, y la de Puerto Naos, de Antonio Concepción. Comenzamos evacuando el miércoles la de Todoque, ya que era la que tenía más peligro inminente por el avance de la colada de lava y el jueves procedimos de la misma manera con la de Puerto Naos”, señala.

La evacuación de las farmacias se hizo bajo la coordinación de la directora técnica del almacén de La Palma que, aunque está terminado, está a la espera de su puesta en marcha en un futuro muy próximo. Este hecho facilitó el disponer del espacio suficiente para almacenar correctamente toda la mercancía de parafarmacia, así como los equipos informáticos, mobiliario, básculas y demás equipamiento, mientras que los medicamentos fueron trasladados sobre

la marcha al almacén principal de Tenerife, donde están en custodia.

Joaquín Luño recuerda que “nuestro objetivo prioritario fue coordinar el problemón al que se enfrentaban estos compañeros, tanto a nivel logístico como a nivel financiero y para ello procedimos a bloquear sus facturas pendientes de vencimiento desde esa primera semana. Semanas después, el 12 de octubre, tuvimos que evacuar una tercera farmacia, la de Esteban Brito, en La Laguna. Tristemente tanto esta farmacia como la de Todoque son parte ya de la historia de realidades arrasadas por la lava”, afirma

En la crisis de La Palma se ha actuado siempre en base a garantizar una correcta custodia de los medicamentos, con un almacenamiento y transporte de acuerdo a las buenas prácticas de distribución. Por orden de prioridades, primero se sacó la documentación más importante de la farmacia, y luego los medicamentos. Todo ello en furgones cerrados, por la ceniza, con los medicamentos perfectamente empaquetados en cajas: los estupefacientes, los psicótopos... “En el

”

En la crisis de La Palma se ha actuado siempre en base a garantizar una correcta custodia de los medicamentos, con un almacenamiento y transporte de acuerdo a las buenas prácticas de distribución

caso de Todoque, como la farmacia había estado dos días sin luz y los termolábiles habían perdido temperatura, fueron desechados, puesto que estaban en un rango de seguridad comprometida y ha habido que gestionarlo con el seguro”, recuerda el presidente de Cofarte.



Comprometidos con la sociedad palmera

El mismo domingo que el volcán entró en erupción y en previsión de las necesidades que surgirían en las personas desalojadas, Cofarte entabló conversaciones con Cruz Roja, con la que colabora habitualmente, y se organizaron distintas líneas de ayuda. En un primer momento, canalizando la recogida de productos de primera necesidad que muchas farmacias de manera completamente altruista tuvieron a bien proponer como gesto del compromiso solidario de nuestro sector. En segundo lugar, cediéndoles espacio en las instalaciones de Cofarte La Palma para que pudieran disponer de más metros de almacén y logística. Y finalmente, facilitando la colaboración económica a través de las donaciones recibidas en www.cofarte.es, tanto de farmacias como de particulares, y que ya se van materializando en distintas formas de ayudas, como es el caso de los bonos consumo destinados a reactivar la economía local. Al mismo tiempo, Cofarte puso a disposición del Ayuntamiento de El Paso su almacén, que se encuentra en el mismo municipio, para que pudieran ubicar allí, como medida urgente, los materiales y enseres que precisaran. Finalmente, y a través del Grupo Bidafarma, se entregaron a Cáritas en La Palma 160.000 mascarillas FFP3.

”
A través del Grupo Bidafarma se entregaron a Cáritas en La Palma 160.000 mascarillas FFP3

En términos generales, la solidaridad con la isla de La Palma ha sido tan notoria que Cofarte ha servido de canal logístico para multitud de laboratorios que han querido enviar sus muestras de apoyo a la isla en forma de mercancía, además de colaborar con distintos Colegios Profesionales y algunas Protectoras de Animales de la isla. Como colofón, y siendo la erupción del volcán una realidad activa a fecha de hoy, entre los objetivos de la cooperativa figura, con carácter prioritario, seguir colaborando con la sociedad palmera isla y contribuir a la reconstrucción de La Palma y su economía con la próxima apertura de nuestro almacén.

'MÁS FARMACIA', EL PODCAST DE BIDA FARMA



+farmacia
bidafarma podcast

Escanea
el código QR



¡Ahora en
Spotify!





ENTREVISTA

RAÚL DÍAZ-VARELA

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
MEDICAMENTOS GENÉRICOS (AESEG)

“EN NUESTRO PAÍS NO SE HA PRODUCIDO, EN NINGÚN MOMENTO DURANTE LA PANDEMIA, DESABASTECIMIENTO DE GENÉRICOS”

Raúl Díaz-Varela es licenciado en Ciencias Empresariales, MBA por ESADE y Máster en Foreign Trade por la Community of European Management Schools (CEMS) de St. Gallen (Suiza). Presidente de Kern Pharma y vicepresidente del Grupo Indukern, ha desarrollado toda su trayectoria en la empresa familiar, dentro de las industrias químico-farmacéuticas del Grupo, ocupando cargos de responsabilidad en España, Suiza y Hong Kong. Presidente de la patronal española de fabricantes de medicamentos genéricos (AESEG) desde 2008 -en dos etapas- Díaz-Varela analiza en la presente entrevista la realidad de su sector en el umbral de la etapa post Covid-19.

En su condición de presidente de una de las principales organizaciones representativas de la industria farmacéutica en nuestro país, ¿cómo valora estos últimos dos años marcados por pandemia?

En primer lugar yo diría que ha sido una época de mucha incertidumbre para todo el mundo, pero incluso mucho más acusada en un sector como el nuestro, que ha tenido la calificación de actividad esencial durante toda la pandemia. Esa circunstancia ha generado un cierto estrés en las organizaciones que conforman AESEG y también una percepción de urgencia para abordar las cosas que hemos tenido que hacer en una situación inédita de emergencia sanitaria. La primera de ellas fue, de entrada, replantearnos los temas referidos al binomio seguridad-salud, que son los que nos ocuparon durante el tiempo en que la mayoría de gente estaba en su casa mientras que las fábricas y las empresas del sector de genéricos teníamos que mantener una actividad que, de hecho, nos ha permitido jugar un papel determinante en la lucha contra la Covid-19.

¿Cuáles son los principales cambios que la irrupción de la pandemia ha provocado en la actividad de su sector?

Durante la crisis sanitaria, no se ha dado una alteración significativa del trabajo que se lleva a cabo en las fábricas y centros logísticos de nuestro sector, es un aspecto que me gustaría subrayar. Cosa distinta es cómo han afectado las restricciones anti Covid a la labor que desarrollan los equipos comerciales y a las actividades de promoción de los medicamentos genéricos -tanto de cara a los médicos como a los propios farmacéuticos- porque se ha restringido el acceso a los hospitales y también a las farmacias, a fin de evitar los contactos no imprescindibles. Esta inédita situación nos ha obligado a plantearnos nuevas formas de trabajar con nuestros clientes, teniendo en cuenta, insisto, en que hemos seguido lanzando productos porque seguían venciendo las patentes y por tanto teníamos que ir presentando las novedades.

Por otra parte, es innegable que, respecto a años anteriores, durante el invierno 2020-2021 se registró una importante caída en la venta de medicamentos destinados a tratar patologías que apenas tuvieron incidencia el pasado año -como ocurrió con la gripe, las afecciones respiratorias o algunas alergias- pues el hecho de llevar mascarilla de forma generalizada hizo que la incidencia de estas enfermedades cayese en picado (recordemos que prácticamente no hubo gripe el año pasado) y ese hecho afectó al consumo de medicamentos indicados para estas patologías, si bien eso acabó siendo una buena noticia, porque desaparecía un factor más de riesgo durante unos meses realmente complicados, en los que ya teníamos suficiente con hacer frente a la Covid-19 y a sus graves efectos para la salud de nuestros ciudadanos. En sentido

contrario, también se registraron puntas de demanda de algunos medicamentos muy específicos para situaciones extremas, como por ejemplo ocurrió en el ámbito hospitalario con los fármacos anestésicos o sedantes destinados a los pacientes que permanecían intubados en la UCI.

Durante la crisis sanitaria, no se ha dado una alteración significativa del trabajo que se lleva a cabo en las fábricas y centros logísticos de nuestro sector

¿Hasta qué punto ha condicionado la pandemia la rentabilidad del sector de genéricos en nuestro país?

Si hablamos en términos económicos debo decir que nos ha afectado y nos sigue afectando ahora, con el incremento de los costes de todo tipo que estamos viviendo (transporte, energía...) que termina repercutiendo en el IPC y por tanto tendrá algún tipo de impacto en los precios de los proveedores y seguramente también en los convenios colectivos que vayan a firmarse en el futuro. Y si tenemos en cuenta que somos un sector regulado y de precios fijos, y que por tanto no podemos trasladar esos aumentos de coste al precio final del medicamento, es comprensible que desde la patronal contemplemos con una cierta preocupación el futuro de nuestro sector.

Desde el inicio de la pandemia, los fabricantes de genéricos hemos mantenido nuestro compromiso de continuar investigando e innovando, basándonos en el criterio de la fecha de caducidad de las patentes y de hecho durante estos últimos dos años nuestros fabricantes no han parado de trabajar en sus programas de desarrollo de productos y además, en determinados casos, algunos fabricantes incluso han recuperado fármacos que ya no estaban activos o se han elaborado formulaciones nuevas, además de ir adaptando nuestro portafolio de productos a medida que las necesidades del momento lo recomendaban.

Y todo ello lo hemos hecho manteniendo una estrecha coordinación con la Agencia Española del Medicamento, por ejemplo a la hora de fijar el listado de los casi 400 medicamentos esenciales que se consideraban críticos para que no hubiese problemas en su suministro, tanto a nivel hospitalario como en las farmacias. Querría subrayar, llegados a este punto, que el 70 por ciento de productos incluidos en ese listado tenían una alternativa en genéricos, y que, a su vez, el 68 por ciento de este porcentaje eran medicamentos con un precio inferior a tres euros, un detalle que considero importante poner de relieve si tenemos en cuenta que en nuestro país no ha habido, en ningún momento durante la pandemia, desabastecimiento de genéricos, algo que por ejemplo sí ha ocurrido en Francia.

”

Desde el inicio de la pandemia, los fabricantes de genéricos hemos mantenido nuestro compromiso de continuar investigando e innovando

¿Cómo valora la celeridad con la que se han alcanzado las vacunas contra la Covid-19 y con ese alto nivel de eficacia?

-No soy un especialista en vacunas y efectivamente no son las empresas de genéricos las que han llevado a cabo esa labor de investigación, pero es evidente que ha sido un avance muy importante en el tema de secuenciación y de conseguir saber cómo es el virus y qué parte de la molécula hay que atacar. De hecho, a las pocas semanas de detectarse el virus en China, a finales de 2019, se empezó ya a trabajar en un proceso de investigación con múltiples variables que ha contado con la participación de agencias del medicamento de prácticamente todo el mundo y que ha terminado dando unos resultados verdaderamente rápidos y solventes, siempre garantizando la máxima seguridad para el usuario y valorando en todo momento el binomio coste-beneficio.

¿En qué medida, a su juicio, ha resultado determinante la actuación del sector farmacéutico a la hora de luchar contra la pandemia?

Seguramente la gente no lo sabe, pero ha existido, durante toda esta pandemia, un importante clima de colaboración entre el sector farmacéutico en su conjunto (Farmindustria, AESEG, Consejo General, Fedifar...) y las autoridades sanitarias, incluyendo reuniones semanales para evaluar la situación (siempre cambiante), prever posibles escenarios y adoptar las medidas precisas para garantizar que los ciudadanos pudiesen disponer de sus medicamentos. Este grado de compromiso se ha visibilizado en todos los eslabones de la cadena del medicamento, desde la distribución -que tuvo que adaptarse a una situación de máxima exigencia en momentos muy complicados- hasta la propia oficina de farmacia, un ámbito en el que han abundado los casos de sacrificio personal y máxima dedicación por parte de sus profesionales, en especial al principio de la crisis, en los momentos más duros de la pandemia.

En consecuencia, entiendo que la labor que ha llevado a cabo el sector farmacéutico durante estos últimos dos años ha sido muy positiva y que, de hecho, creo que hemos solventado de forma muy satisfactoria los problemas que se han ido presentando y

que podían afectar a la cadena de suministro del medicamento, dando así un sólido ejemplo de servicio a la sociedad, como lo demuestra el hecho de que los ciudadanos han tenido garantizado siempre el acceso a sus medicamentos, al margen de que haya habido acopio de algunos fármacos en momentos puntuales y sin mayor relevancia para el usuario.

¿Cómo vislumbra la evolución del sector de genéricos en la etapa post Covid-19? ¿Habrán, en su opinión, un antes y un después?

Es previsible pensar que en muchos temas se volverá paulatinamente a la normalidad, pero hay otros que exigirán una atención especial, como consecuencia directa de la pandemia. Un ejemplo: el propio Parlamento Europeo y las autoridades sanitarias han hecho hincapié en el riesgo que supone tener tanta dependencia de países fuera de la órbita europea (en especial de Asia) a la hora de disponer de medicamentos que se han revelado como imprescindibles, por lo que previsiblemente habrá que avanzar hacia un escenario de diversificación de nuestras fuentes de suministro. En el caso concreto de España, los fabricantes de genéricos disponemos de plantas de producción propias, que nos permitirían incrementar la actividad hasta llegar a una capacidad de respuesta satisfactoria (y tranquilizadora) ante un eventual incremento de la demanda. En ese sentido, debo recordar que ya hay elaborado un plan de actuación a corto plazo, que pasa por reivindicar el papel de la industria farmacéutica como un sector estratégico en nuestro país.

Para terminar, ¿cómo calificaría la situación del sector de genéricos en nuestro país? ¿cuáles son, a su juicio, sus principales fortalezas y sus posibles amenazas?

Es innegable que determinados cambios normativos que se han sucedido a lo largo de los últimos años han tenido algunos efectos negativos sobre el sector. Por ejemplo, desde hace años la cuota de participación de genéricos no crece, y eso se debe, fundamentalmente, a que tenemos el mismo precio que los medicamentos de marca, algo que no ocurre en otros países



Durante toda esta pandemia ha existido un importante clima de colaboración entre el sector farmacéutico en su conjunto y las autoridades sanitarias evaluando la situación (siempre cambiante), previendo posibles escenarios y adoptando las medidas precisas para garantizar que los ciudadanos pudiesen disponer de sus medicamentos

”

y que desincentiva la fabricación de nuevos genéricos, lo que a su vez tampoco es bueno para el sistema sanitario. Esa es una de nuestras principales reivindicaciones y ya la conoce el Ministerio de Sanidad, como sabe de las reticencias de AESEG ante el Plan de Genéricos y Biosimilares que está en fase de elaboración desde hace dos años y que nosotros creemos que no es el instrumento normativo adecuado para estimular la investigación y fabricación de nuevos genéricos.

Como trasfondo subyace, en última instancia, una pregunta clave: ¿a qué precio deben venderse nuestros medicamentos? Los productos que elaboramos son de máxima calidad y algunos se venden por un precio inferior a un chicle... ¿es eso razonable? Es una reflexión que las autoridades sanitarias deberán plantearse tarde o temprano, porque somos un sector potente, de momento no estamos en crisis y tenemos margen de crecimiento, pero si las amenazas a nuestra viabilidad no se

neutralizan, la situación de los genéricos en nuestro país puede también acabar siendo delicada; un escenario que debemos tratar de evitar porque, a fin de cuentas, España cuenta hoy con una potente industria de genéricos, con plantas de producción en el propio país que generan empleo, contribuyen al incremento del PIB y -por encima de todo- garantizan el suministro de los medicamentos a nuestros ciudadanos.



ÉXITO EN LA CELEBRACIÓN DE LA I EDICIÓN DE EXPOSERVICIOS VIRTUAL

Más de 2.000 farmacias han visitado los 70 stands dispuestos en esta edición virtual

Del 20 al 22 de octubre celebramos la I edición de Exposervicios Digital, un evento diseñado especialmente para los socios de la cooperativa, que ha reunido en un escenario virtual a los tres eslabones principales de la cadena de valor del medicamento: farmacia, distribución e industria farmacéutica.

Esta especial edición, que ha contado con más de 2.000 farmacias asistentes y 70 stands de laboratorios y empresas colaboradoras, ha sido la primera en celebrarse en formato virtual, como medida de prevención por el coronavirus. Para ello, Bidafarma habilitó un sitio web específico para el evento en el que los asistentes podían visitar e interactuar de forma virtual los diferentes stands, conocer las últimas novedades del sector y realizar pedidos.

La inauguración de Exposervicios corrió a cargo de Leandro Martínez, consejero de Bidafarma, y de su presidente, Antonio Pérez Ostos. Durante las tres jornadas de Exposervicios, se llevaron a cabo

ponencias sobre diversos temas de interés para la farmacia como la impartida por el coronel Pedro Baños: "Visión geopolítica de un mundo en cambio" o la entrevista de Luis Francisco Ortega, secretario de Bidafarma, a Juan Pedro Rísquez, vicepresidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, con motivo de la presentación de las 'Diez Propuestas de la Profesión Farmacéutica' presentadas recientemente en el Congreso de los Diputados, entre otros.

Además, durante las tres jornadas de Exposervicios digital se desarrollaron diversas actividades adicionales como concursos y juegos.





Farmacia Ana Toranzo (Valladolid), ganadora de un bono de dos noches de hotel.



Farmacia Manoli Armayones Salazar (Iznate), ganadora de un bono de dos noches de hotel.



Juan Luis Ferrero Bermejo (Sevilla), ganadora de una silla de ruedas de Salud en Casa.

JORNADAS SEFAC 2021

La Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC) celebró una nueva cita de sus jornadas SEFAC en formato presencial en Valladolid, Santiago de Compostela, Badajoz y Madrid, tras el parón provocado por la pandemia de COVID-19. En colaboración con los colegios oficiales de farmacéuticos, las jornadas supusieron la vuelta a la presencialidad en los congresos en una apuesta fuerte por la atención farmacéutica, actividad determinante para el futuro de la profesión.

En el congreso de Valladolid se dieron cita más de 100 farmacéuticos llegados de toda la región, así como el resto de agentes implicados en la cadena del medicamento como laboratorios farmacéuticos y distribución. Los asistentes pudieron actualizar conocimientos y conocer los nuevos horizontes que se abren para la profesión. Ponentes de primer nivel tuvieron la oportunidad de configurar las sesiones científicas, con una gran acogida. También hubo ocasión en dicha jornada de poner sobre la mesa a debate la digitalización del sector. En definitiva, una cita muy interesante para todo el sector farmacéutico. Bidafarma apostó por participar como colaborador de dicha jornada en la ciudad castellana. A lo largo de todo el día, el Stand Bidafarma, fue punto de encuentro de muchos farmacéuticos que asistieron a la cita y quisieron interesarse por los servicios asistenciales que la cooperativa tiene en marcha a disposición de los socios. Los asistentes también tuvieron oportunidad de conversar con Vicente J. Baixauli, presidente de SEFAC, Tomás Codesal Gervás, presidente de SEFAC Castilla y León, y Alejandro García Nogueiras, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valladolid.

La capital gallega fue el lugar elegido para la tercera jornada que, el 25 de septiembre, contó con distintos talleres prácticos para mejorar la formación asistencial en distintas patologías, sirvió para debatir también sobre las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de la profesión. En ella participaron expertos como Ángel Sanz, consultor farmacéutico especialista en la evaluación de tecnologías sanitarias; Juan del Río, director general de Unnefar; Nina Villasuso, vocal del COF de A Coruña, y Montse Lage, presidenta de SEFAC Galicia.

En la quinta de las jornadas, celebrada el 7 de octubre en Badajoz, además de los distintos talleres de formación, se celebró la mesa redonda "La farmacia comunitaria como centro sanitario: debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades", en la que participó nuestro presidente, Antonio Pérez Ostos, que aprovechó la ocasión para reivindicar "el valor social y humano que aporta la farmacia, cuyo rol es incuestionable y supone una garantía de futuro para hacer frente a los retos que afronta el sistema sanitario". Además, en el capítulo de amenazas, el presidente de Bidafarma, alertó sobre una posible liberalización que podría cambiar el modelo actual de farmacia, "que es plenamente asistencial y resulta magnífico para nuestros pacientes. No podemos cambiar el rol de farmacia asistencial por el rol mercantilista".

El 21 de octubre fue el turno de la jornada en la capital de España, a la que asistieron más de 300 farmacéuticos y en la que colaboraron alrededor de 30 entidades pertenecientes al sector farmacéutico, entre ellas Bidafarma. Este año tuvimos la gran oportunidad de asistir cuatro gestores comerciales

(José Miguel del Valle, Juan Manuel Sánchez, Beatriz Pascual y Rocío Santos), junto a la responsable de Proyectos Sanitarios de Bidafarma, Concha Ramos y acompañados como siempre de nuestra gerente del almacén de Madrid, Carmen Granados.

Además, tuvimos la suerte de asistir a un taller de "Uso adecuado de inhaladores para la mejora de la adherencia en los pacientes con patología respiratoria" impartida por Dolores Rico Munilla, miembro del Grupo de Respiratorio y tabaquismo de SEFAC y socia de Bidafarma.

Como farmacéuticos, sabemos lo importante que es el carácter asistencial y sanitario que podemos ofrecer desde la farmacia, y desde Bidafarma en estas jornadas hemos querido darle mayor valor presentando varios servicios para que nuestros socios puedan implementarlo en sus farmacias y así diferenciarnos del resto.

Cada día, en la farmacia se realizan tareas de muy diferente naturaleza, muchas de las cuales no quedan registradas en ningún lugar, perdiéndose por tanto la evidencia de toda la atención ofrecida a los pacientes. Este es el principal motivo por el que Bidafarma pone a disposición de sus socios la plataforma 'Prevención es Vida', que engloba un conjunto de servicios destinados a la prevención, detección precoz y seguimiento farmacoterapéutico de enfermedades.

A través de ella, nuestros socios podrán dar de alta a sus pacientes y registrar parámetros como pueden ser su medicación habitual, alergias, medidas biométricas, etc. y así asegurar una buena adherencia y cumplimiento del tratamiento.

La implantación de estos servicios lleva consigo la formación continua del personal de la farmacia a través de la plataforma 'Prevención es Vida', equipamiento y material de marketing para ayudar a nuestros socios a darle visibilidad en su farmacia.

Queremos dar las gracias a SEFAC por contar con nosotros y dejarnos participar en estas jornadas como empresa colaboradora y trabajar juntos con el mismo objetivo: dar un mayor valor asistencial y sanitario a nuestras farmacias. Porque son los profesionales más cercanos y accesibles. La cruz de la farmacia nunca se apaga.





Somos cooperativa,
somos farmacia





FARMAONUBA 2021 LA DIETA DE HUELVA

Farmaonuba fue una vez más un lugar de encuentro entre farmacéuticos y profesionales de la salud comprometidos con el bienestar de la sociedad

El pasado 21 de octubre se celebró la VII edición de Farmaonuba bajo el lema 'La dieta de Huelva'. El presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huelva, Jorge J. García Maestre, la presentó como "una edición que sale un poco de nuestra zona de confort", pero que quiere fomentar los hábitos saludables e invertir en salud apostando por nuestra gastronomía local.

Antonio Mingorance Gutiérrez, presidente de Grupo Bidafarma y del Consejo Andaluz de Colegios de Oficiales de Farmacéuticos (Cacof), que acudió al evento, destacó que era la primera cita de esta envergadura con presencialidad en Andalucía desde la pandemia.

'La dieta de Huelva' es un proyecto pionero de colaboración de distintas instituciones que aspira a promocionar los beneficios de una alimentación saludable basada en la ingesta de alimentos onubenses. Se trata de un proyecto transversal que aglutina a numerosas instituciones más allá del Colegio de Farmacéuticos de Huelva como la subdelegación del Gobierno de España, la delegación de la Junta de Andalucía en Huelva, la Diputación de Huelva, la Universidad de Huelva, la Universidad Internacional de Andalucía (UNIA), la Federación Onubense de Empresarios (FOE) y el Círculo Empresarial de Turismo de Andalucía.

“ ‘La dieta de Huelva’ aspira a promocionar los beneficios de una alimentación saludable basada en la ingesta de alimentos onubenses ”

En esta edición de Farmaonuba han participado ponentes de reconocido prestigio como Antonio Barrios Merino, Doctor en Medicina y especialista en Endocrinología y

Nutrición, que explicó el valor nutricional de productos locales destacando 'el producto estrella': la carne de cerdo ibérico. Tal y como explicó el doctor Barrios, "el número de calorías es similar al de otras carnes, es rico en vitaminas (entre ellas la B12) y la proporción de grasas monoinsaturadas (grasa invisible beneficiosa) está por encima de la carne de otros animales".

En aspectos como la sostenibilidad ganadera y de cómo se puede promover esta sostenibilidad con la alimentación del ganado mediante la recuperación de ciertos subproductos agroindustriales, el encargado de impartir sus conocimientos a los asistentes fue José Luis Guzmán Guerrero, Doctor en Veterinaria perteneciente al departamento de Agroforestales del Área de Producción Animal de la Universidad de Huelva. Guzmán explicó que "se puede utilizar en alimentación animal, en concreto en caprinos y producir alimentos en este caso caprino lechal, leche y queso de cabra de gran calidad".

Por su parte, M^a Ángeles Fernández Recamales, Doctora en Farmacia del departamento de Química de la Facultad de Ciencias Experimentales de la Universidad de Huelva y María de los Santos Martín, graduada en Química y técnico Especialista de Investigación de la Universidad de Huelva, ofrecieron una visión más concreta del mundo de la investigación aportando evidencias sobre los diferentes tipos de frutos rojos y aceites y sus propiedades.

El encargado de cerrar la jornada fue el presidente de Bidafarma, Antonio Pérez Ostos, que puso en valor la importancia

del farmacéutico en el fomento de hábitos saludables para la población. Además, presentó a Boticaria García, que nos acercó de manera amena y divertida una forma de divulgar y explicar a los pacientes que se acercan a las farmacias la dieta de Huelva y cómo transformar estos alimentos onubenses en platos de vanguardia.

Aquilino García, vocal nacional de Alimentación en el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, puso de manifiesto la gran conciencia del farmacéutico en el ámbito de la nutrición y cómo siempre ha estado ligado a esta rama de la sanidad. El interés del farmacéutico en este área es muy alto, ejemplo de ello es la gran cantidad de egresados con la doble titulación de Farmacia y Nutrición.

La jornada concluyó con la intervención de Bella Verano Domínguez, delegada del Gobierno de la Junta de Andalucía en Huelva, agradeciendo a los farmacéuticos su labor en el día a día durante los meses más duros de la pandemia.



BIDAFARMA JUNTO A SAN TELMO BUSINESS SCHOOL DA COMIENZO A LA X EDICIÓN DEL PROGRAMA DE DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE OFICINAS DE FARMACIAS



Tras el parón de la actividad provocado por la pandemia, Bidafarma y San Telmo Business School, retoman una de las citas formativas más importantes de la cooperativa con la puesta en marcha de la X Edición del Programa de Dirección y Gestión de Oficinas de Farmacia.

La actual coyuntura propiciada por la crisis de la covid, la evolución y los retos a los que se debe enfrentar el sector farmacéutico, derivan a que el farmacéutico demande una mayor formación empresarial.

Con el objetivo de dar respuesta a esta demanda, el Programa de Dirección y Gestión de Oficinas de Farmacias potenciará y fortalecerá los conocimientos, capacidades y actitudes de los más de 50

En esta nueva edición participan más de 50 alumnos y se desarrollará en la sede de Bidafarma en Madrid

alumnos participantes en esta edición, que se puso en marcha el pasado 3 de noviembre y que se celebrará hasta el próximo mes de marzo.

La bienvenida a los alumnos e inauguración de esta nueva edición corrió a cargo de Antonio Pérez Ostos, presidente de Bidafarma, e Isaura López, director de personal científico de San Telmo Business School. Acto seguido, tuvo lugar la conferencia sobre la formación para

la dirección de empresas impartidas por el profesor Juan Paneque Macías. La presentación de las características del programa corrió a cargo del director académico del Programa, Raúl Ibáñez. Seguidamente, Carmen Granados, gerente de Bidafarma Madrid, y Gloria Ocaña, directora de la X Promoción del Programa, presentaron la normativa del mismo. Posteriormente, tuvieron lugar las primeras sesiones de estudio individual y trabajo en equipo de este Curso.



SOCIOS POR UN DÍA

Con la 'nueva normalidad' vuelven las visitas presenciales de estudiantes a las instalaciones de Bidafarma para conocer el funcionamiento del almacén y el día a día de nuestro trabajo.

De esta forma, en el mes de octubre recibimos en Bidafarma Almería a los alumnos de cuarto curso de Grado en Marketing e Investigación de Mercados de la Universidad de Almería. Una visita en la que nos acompañaron María de Gádor Villalobos y José Amalio de Aynat, miembros del Consejo Rector de esta cooperativa, en la que los alumnos mostraron especial interés por la cadena logística del medicamento y por el trabajo que se desarrolla desde el departamento de Marketing de Bidafarma. Esperamos que esta visita abra la puerta a futuras colaboraciones con la Universidad de Almería.



TRES GENERACIONES DE BOTICARIOS EN BIDAFARMA ALMERÍA

El pasado mes de noviembre tuvimos una entrañable visita en el almacén de Bidafarma Almería. Juan José Jiménez Santisteban, miembro muy querido del Consejo Rector de Hermandad Farmacéutica Almeriense durante muchos años quiso enseñar a su nieto y futuro titular de su oficina de farmacia, el funcionamiento interno del almacén de Bidafarma Almería; junto a ellos, Juan José Jiménez Martínez, hijo de Juan José, y socio también de esta cooperativa. Así, tuvimos el honor de disfrutar de tres generaciones de farmacéuticos queridos y comprometidos con esta cooperativa. Desde estas líneas deseamos mucha suerte a Pablo Jiménez en su nueva andadura profesional.





BIDAFARMA BRINDA SU AYUDA A LOS AFECTADOS POR LA DANA DE HUELVA

La cooperativa, junto a la ONG Farmacéuticos Sin Fronteras, donó a las localidades afectadas, productos de higiene para las familias afectadas

El pasado 23 de septiembre se produjo en la costa occidental de Huelva un fenómeno meteorológico conocido como DANA, una gran tormenta que asoló varias localidades produciendo las mayores inundaciones conocidas en los últimos 50 años en esa zona.

A causa de ese fenómeno, las localidades de Lepe, Cartaya e Isla Cristina sufrieron grandes destrozos que afectaron a más de 1.000 familias. Las intensas lluvias, acompañadas de granizo en momentos puntuales y descargas eléctricas, convirtieron las calles en auténticos ríos que atravesaban los pueblos, arrastrando vehículos como si fueran barcos, para dejarlos al final apilados y destrozados por las calles. Debido a la tormenta, que dejó más de 100 litros de agua por

metro cuadrado en menos de 45 minutos en algunos puntos, se anegaron casas, garajes, comercios, farmacias y colegios.

Por suerte, no hubo que lamentar ninguna víctima mortal, pero han sido innumerables los daños materiales y hay cientos de familias que se quedaron sin nada que recuperar en sus hogares.

Por ello, y dado el carácter solidario de Bidafarma y en colaboración con la ONG Farmacéuticos Sin Fronteras, se donó a estas localidades afectadas para las familias que lo necesiten, un total 7.500 productos de higiene personal (geles de baño y jabones). En las tres localidades, Enrique Raga, miembro del Consejo Rector de Bidafarma junto a la gerente de Bidafarma Huelva, Cinta Zambrano; y



acompañados de un titular de farmacia de cada pueblo (José Prieto en Lepe, Jorge García en Cartaya y Rocío Piñero en Isla Cristina), les hicieron entrega a sus alcaldes y a los servicios sociales de los productos donados por la cooperativa para que lo entregaran a las familias damnificadas.

“

La tormenta, que dejó más de 100 litros de agua por metro cuadrado en menos de 45 minutos anegó casas, garajes, comercios, farmacias y colegios

LEGANÉS, EL CORAZÓN Y PULMÓN DE MADRID

El almacén que abastece a la capital de España y que actúa como soporte para Castilla-La Mancha y Castilla y León cuenta con 130 trabajadores

“Bidafarma Madrid es fruto de una apuesta por la tecnología y de la confianza en las personas”, eso mismo es lo que trasladan Carmen Granados, Charo Rodríguez y Rubén Carro desde las entrañas del centro de distribución situado en Leganés. Se trata del almacén más céntrico de la península, un lugar en constante crecimiento donde es sencillo percibir el cariño y el trabajo de todos los componentes que dan vida a estas instalaciones. Y lo dicen sus datos con una cuota en crecimiento del 14,81% en Madrid y las más de 2.300 farmacias de la comunidad a las que acuden, además de Guadalajara. Si atendemos también al total de farmacias a las que dan soporte, la cifra alcanza a las 4.000 farmacias. Dicen que para conseguir grandes éxitos son necesarias ciertas cosas, entre ellas el cariño y la dedicación que se emplean para alcanzar ese sentimiento de servicio público. De la vieja escuela a

la innovación más presente, de la unión como familia a la robotización con el 80% de automatización que conlleva que todos los pedidos se preparen con sistemas de radiofrecuencia.

Es el regulador de Bidafarma centro y uno de los principales soportes para Castilla La-Mancha y Castilla y León. En estas zonas trabajan 80 conductores que realizan una media de dos pedidos por día. 80 rutas que sitúan a la cooperativa

como una de las más importantes. Este almacén, operativo desde el mes de abril del año 2015, todavía recuerda de la mano de Ricardo, su jefe de almacén, el primer paso que se dio en 2007, por entonces en Getafe con un grupo muy pequeño de trabajadores. También lo recuerda Mónica Becerna, de atención al socio. “Cada vez vamos más al alza como distribución”, nos cuenta Charo Rodríguez desde el departamento de Relaciones con la Industria.

Rubén Carro es director técnico del almacén, una de las personas que ha vivido ‘in situ’ todo lo acontecido durante el peor momento de la pandemia de la Covid-19, también en situaciones de crisis como el temporal Filomena que azotó a la Comunidad de Madrid y a buena parte de Castilla y León y Castilla-La Mancha. Durante aquellas semanas, Bidafarma Madrid facilitó en la medida de lo posible

”

El almacén de Leganés se ha enfrentado ante grandes adversidades este año como la pandemia de la Covid-19 o el temporal Filomena

el acceso de sus trabajadores a las instalaciones con dos paradas próximas de metro y el uso de coches 4x4 en las zonas especialmente afectadas.

”

“Lo mejor son las personas, las 130 personas que forman la familia de Bidafarma en Madrid” - Rubén Carro, director técnico

“Reforzamos el servicio durante la pandemia, vivimos momentos muy difíciles, pero pudimos ofrecer el mejor servicio en un momento tan complejo”, cuenta Rubén Carro. “Lo mejor son las personas”, añade, “las 130 personas que forman la familia de Bidafarma Madrid”. “Destacamos el crecimiento tan bueno que estamos teniendo”, nos cuenta la gerente Carmen Granados. Tres turnos de trabajo

en el almacén y más de 35.000 referencias para el socio son algunas de las muchas claves para el éxito de la cooperativa.

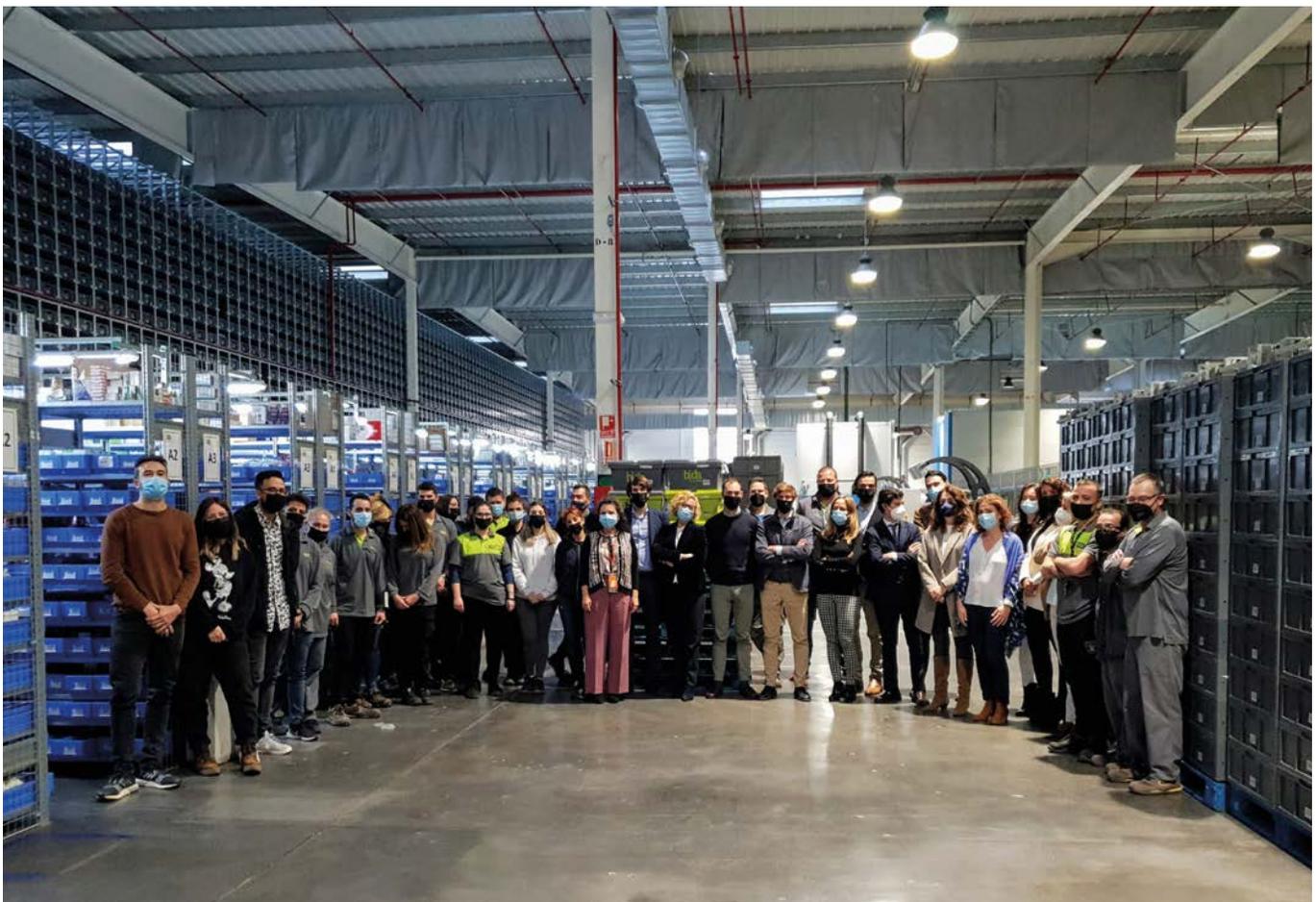
Comprometidos también con el medio ambiente, la flota de transporte pesado se está cubriendo con un sistema que permite reducir la emisión de gases contaminantes y los comerciales utilizan coches híbridos, entre otras muchas iniciativas. El almacén de Leganés también apuesta por la incorporación de varias universidades y centros formativos con grados superiores que ya están desarrollando prácticas como ha sido el caso de la Universidad de Alcalá de Henares, Francisco de Vitoria, Alfonso X o con el Instituto MEDAC. También cabe destacar el curso superior con San Telmo en esta cuarta edición que se lleva a cabo en Madrid, la décima del programa, que cuenta con 54 alumnos.

Bidafarma Madrid alcanza entre dos y tres puntos de crecimiento anuales y mantiene su filosofía, procedente del alma de las cooperativas que las han aportado. Entrar por la puerta del almacén de Leganés es

entender el trabajo de un grupo humano joven y profesional, implicado con el socio y con gran vocación de servicio público, que hace entender el buen rendimiento que atesora y comprende. “El reto es seguir haciendo que todos seamos importantes”, reitera su director técnico. Una familia implicada con el socio y por y para el público, así es el almacén de Leganés de Bidafarma.

”

Bidafarma Madrid mantiene acuerdos de colaboración con distintas universidades y centros formativos con los que ya se están realizando prácticas profesionales



FARMACROSS: BUENO PARA LA COOPERATIVA, PARA LA INDUSTRIA Y PARA EL MEDIO AMBIENTE

FARMACROSS

El proyecto ya puesto en marcha, demuestra que la RSC en Bidafarma es inherente a nuestro modelo de gestión, caracterizado por un elevado sentido de la responsabilidad dentro del marco de nuestra actividad

Hay en día, el cuidado del medio ambiente y del entorno que nos rodea ya no es solo una cuestión de personas o una responsabilidad estrictamente política. Ahora, resulta obligatorio ampliar el foco a las empresas, responsables, desde el inicio de la década de los 90, de más del 70 por ciento de las emisiones globales de Gases de Efecto Invernadero (GEI). En la atmósfera de la Tierra, los principales GEI, característicos por 'atrapar' el calor, son el dióxido de carbono (CO₂), el vapor de agua (H₂O), el óxido nitroso (N₂O), el metano (CH₄) y el ozono (O₃). Por su peso actual (mayor del 80 por ciento), tanto absoluto como relativo, respecto al resto de GEI, así como por la maximización del uso de la paquetería y de los marketplaces acelerado por la pandemia, el CO₂ y su estrecha relación con el sector de la logística y del transporte, hace que estén claramente señalados.

En este contexto, y teniendo en cuenta los ámbitos de desarrollo de la actividad de Bidafarma, se antoja ineludible recurrir a la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) como forma de dirección, y esto no solamente supone que seamos responsables durante el desarrollo y desempeño de nuestra actividad, sino también ser capaces de adelantarnos y proponer nuevas soluciones o prácticas alternativas que mejoren las existentes.

Sin embargo, para que las acciones en materia de RSC tengan profundidad e impacto en el mercado y en los grupos de interés, deben cumplir una serie de premisas: aplicar sobre áreas relacionadas con la competencia esencial de la empresa, iniciativas conocidas y relacionadas con los stakeholders más críticos y, las habilidades corporativas deben ocupar un valor

fundamental a la hora de relacionar RSC y valor para mercado.

En línea con lo anterior, parece vital compartir la visión del futuro, y, en base a esto, construir proyectos basados en modelos de valor compartido, en lugar de asimétrico, Win-Win-Win (lo mejor para ti, para mí y para el mundo).

En este sentido, el proyecto Farmacross, consistente en la internalización del transporte desde los laboratorios hasta nuestras plataformas de distribución, ha supuesto un claro ejemplo de este tipo de estrategia. Así, desde enero de este año, y en clara sintonía con los intereses de los laboratorios, Bidafarma optó por implementar este servicio que, con el transporte como principal vertebrador, prometía ser bueno para la cooperativa, bueno para la industria y bueno para el medio ambiente. En términos conceptuales:

Como en toda actividad en la que el volumen juega un papel protagonista, los resultados no llegan de forma inmediata, pero lo cierto es que tras los seis primeros meses, estos empezaron a ser visibles.

Desde el punto de vista cualitativo, la concentración de volumen permite el diseño de redes de distribución más simples, dedicadas (100% Farma), con menos agentes, generándose menos reexpediciones y, asociado a esto, menos incidencias. Teniendo en cuenta el valor promedio del bulto farma (casi equivalente al del bulto de alta tecnología), este punto resulta capital para proveedores y fabricantes.

Cuantitativamente, la simplicidad de las redes se traduce en menores costes de

distribución en logística directa, indirecta, e inversa. De forma adicional, Bidafarma cuenta con una red macrologística propia que conecta, territorialmente, los distintos almacenes que integran cada territorio, no siendo necesario, para muchas plataformas (sobre todo las de menor tamaño) de transportes adicionales a los ya existentes.

Por último, el aprovechamiento de flujos ya existentes sin necesidad de generación de otros adicionales, y la combinación de estos con rutas más directas y que suponen menos kilómetros, hacen que el transporte sea más eficiente y sostenible. Por otro lado, al ser transporte y plataformas propias, el alineamiento de las franjas de carga y descarga reduce los tiempos de espera de vehículos y conductores, y permite una mejor gestión de los muelles. Esto reduce significativamente las emisiones de CO₂ y los costes de manera directa, así como permite la mejora de la empleabilidad de los activos de las empresas de transporte. Asociado a esto, anteriormente, una plataforma de Bidafarma podía recibir el mismo día, durante la ventana de recepción, hasta 35 agencias distintas sin horario definido, lo que no solo suponía un reto en términos de organización de unos recursos, a menudo, fijos, sino también una fuente de contaminación masiva tanto por cantidad como por no alineamiento horario con nuestras plataformas.

En definitiva, la RSC en Bidafarma no es algo a lo que nos hayamos aproximado por una cuestión reputacional, sino que es inherente a nuestro modelo de gestión, caracterizado por un elevado sentido de la responsabilidad dentro del marco de nuestra actividad y a la vez por la búsqueda constante de mejoras dentro y fuera de este. Así, consideramos de vital importancia compartir, al menos con nuestros stakeholders más importantes, nuestra visión del futuro, como base y fuente aceleradora del posterior alineamiento ejecutivo que debe permitir el diseño, elaboración e implementación de proyectos Win-Win-Win. Farmacross, es solo un ejemplo de esto.



CUIDANDO DE LA SALUD DE LA NATURALEZA MÁS DE 20 AÑOS

El vicepresidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, ha sido distinguido con la "Insignia SIGRE" por el trabajo y dedicación en la puesta en marcha de esta iniciativa y por el continuado apoyo a este proyecto a lo largo de sus 20 años de existencia.



SIGRE, la entidad sin ánimo de lucro encargada de la gestión medioambiental de envases y restos de medicamentos que se generan en los hogares de nuestro país, ha celebrado el acto conmemorativo por su 20 aniversario.

Durante la celebración del encuentro, se reconoció la labor medioambiental, sociosanitaria y de concienciación que los agentes, las organizaciones del sector, los medios de comunicación y las instituciones públicas están realizando para proteger y cuidar de nuestro entorno, además de difundir los valores medioambientales y sanitarios relacionados con el uso responsable del medicamento.

Dentro de este reconocimiento, Antonio Mingorance, vicepresidente de Bidafarma, recogió "Insignia SIGRE" de la mano de Ismael Aznar, director general de Calidad y Evaluación Ambiental del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

En su intervención, Antonio Mingorance agradeció la concesión de este reconocimiento que "me llena de orgullo por la aportación que haya podido hacer en el ejercicio de mis responsabilidades institucionales, y por haber podido aportar un granito de arena a una iniciativa que se ha revelado como magnífica y pionera, con magníficos resultados medioambientales y también para la propia reputación de todos los actores implicados en ella".





M^a MERCEDES RODRÍGUEZ ESQUIVIAS Y MERCEDES IGLESIAS RODRÍGUEZ

FEMENINO PLURAL

¿Qué os impulsó a hacer la carrera de Farmacia?

Las dos hemos vivido la profesión desde que hemos nacido y nos satisface plenamente. Crecimos en la farmacia, ya que vivimos en Illescas, una localidad de Toledo, y en los municipios pequeños la vivienda del farmacéutico suele estar junto a la farmacia, con lo cual nuestra infancia estuvo impregnada de las vivencias de las farmacias de nuestros padres.

¿Qué recuerdos guardáis de vuestra etapa de estudiantes?

Muy variados y muy buenos. Fue importante la emoción que para cada una de nosotras supuso la preparación de nuestros primeros medicamentos en la cátedra de Galénica. Lo cual hizo que los mismos sigan aún en la vitrina museo de nuestra antigua farmacia.

¿Mercedes, recibiste mucha ayuda de tu madre?

Las dos siempre hemos estado muy unidas en lo relativo a la farmacia. Unión que continuó después de mi licenciatura, llegando a matricularnos juntas y a cursar diversos estudios como el curso de Experto en Ortopedia y ayudas Técnicas, la diplomatura de Nutrición y Dietética, el Programa de Dirección y Gestión de Oficinas de Farmacia de la Escuela de Negocios de San Telmo e

incluso defendimos cada una nuestra tesis doctoral sobre temas muy diferentes el mismo día. Eso fue muy divertido.

¿Qué ha representado para vosotras mantener esta continuidad familiar intergeneracional al frente de la oficina de farmacia?

Una gran satisfacción, porque la Farmacia, con su patrimonio de siglos a la humanidad, ha llegado a ser reconocida como una de las grandes profesiones, a las que pertenecieron nuestros familiares de dos generaciones anteriores, ya que nuestra farmacia se fundó en el año 1888. Es para nosotras un orgullo.

¿Cómo creéis que es percibida la labor del farmacéutico por parte de los ciudadanos?

Creemos que hay un reconocimiento positivo por parte de la sociedad a la labor del profesional farmacéutico, dispuesto siempre a ayudar y aconsejar con auténtica vocación y agrado. Los farmacéuticos siempre han estado al lado de los ciudadanos, intensificando su cercanía tanto más en los momentos más difíciles, en los cuales se han ganado la confianza de los clientes.

¿Cómo ha cambiado la farmacia en todos estos años?

El cambio ha sido continuo y muy importante. Se ha ido pasando de una profesión centrada en el producto, en la que la mayor parte de los medicamentos eran fórmulas magistrales y preparados oficinales, a estar más centrados en la atención a los pacientes que usan los medicamentos y en los efectos que estos medicamentos tienen en los pacientes. La Formulación Magistral, que es

uno de los actos que ennoblecen nuestra profesión, cedió terreno a las especialidades farmacéuticas y quedó reservada a la necesidad individual de algunos pacientes que precisan medicamentos que la industria farmacéutica no prepara. Una gran diferencia ha sido la implicación de los farmacéuticos en la Administración, implicación que surgió como respuesta a la demanda de los propios farmacéuticos que aceptaron el compromiso y trabajaron en cooperación e integrando sus servicios en la asistencia multidisciplinar, naciendo así la Atención Farmacéutica, cuya meta es alcanzar la máxima aportación profesional en cada actividad y tendiendo a la generalización de la práctica del seguimiento del tratamiento farmacoterapéutico individualizado.

Hoy tenemos herramientas tecnológicas para ser una red asistencial interconectada y con capacidad de interactuar con el resto del sistema nacional de salud. Todo ello para mejorar los resultados de salud, la calidad de vida de los pacientes y la sostenibilidad del SNS y trabajar por y para el paciente. La receta electrónica ha sido otro cambio importante.

¿Cuál creéis que es la clave para lograr la excelencia en la profesión?

En primer lugar, la vocación, que unida al entusiasmo, al compromiso y a la responsabilidad ética, harán más eficiente nuestro trabajo en este establecimiento privado de interés público, que es para la sociedad el más cercano y accesible, sin tener listas de espera ni citas, y desde el que se pueden desarrollar nuevos servicios y potenciar su integración con otros recursos sanitarios.

Tengamos en cuenta que los farmacéuticos somos parte de la solución de los desafíos a los que nuestra sociedad se enfrenta continuamente.

¿Cuál ha sido vuestra mejor experiencia laboral?

La satisfacción del día a día, al colaborar y ayudar a solucionar un problema de salud.

¿Volveríais a estudiar la carrera de Farmacia?

Por supuesto que sí.

VACUNACIÓN ANTIGRI PAL EN FARMACIAS

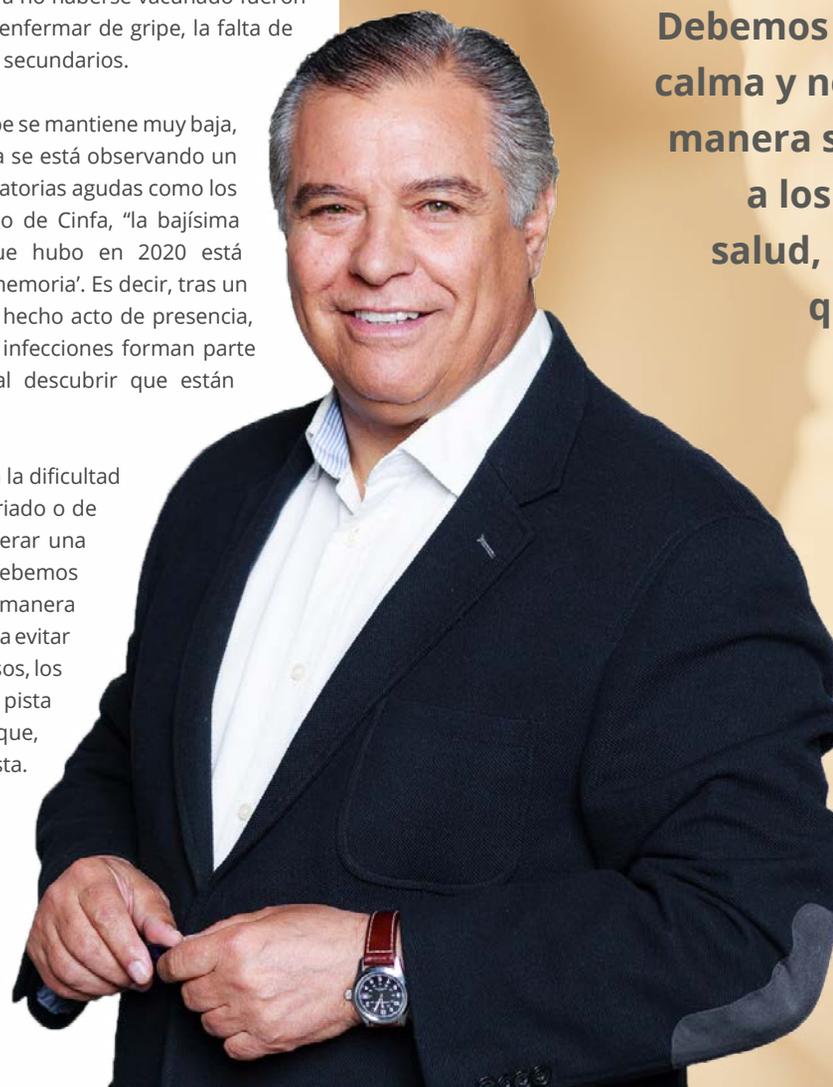
Este segundo otoño de pandemia ha configurado un nuevo escenario en el que los virus 'tradicionales' vuelven a ser los protagonistas. La gripe estacional es un importante problema de salud pública asociado a una elevada morbimortalidad. Solo en España, en la campaña 2019-2020 la gripe provocó 27.700 hospitalizaciones y 3.900 defunciones. En la campaña de la gripe 2020-2021, marcada por la Covid-19, se han alcanzado las mayores coberturas antigripales de la historia, si bien también se elevaron los objetivos de vacunación marcados, por lo que deben seguir los esfuerzos por elevar la tasa de vacunación.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha publicado el informe "Vacunación antigripal en España en tiempos de la COVID-19", según los resultados, el 72,9 por ciento de las personas declaró haberse vacunado o tener cita para hacerlo, porcentaje que desciende a un 68,4 por ciento en adultos jóvenes y aumenta hasta un 91,2 por ciento en mayores de 80 años. Un 24,9 por ciento lo haría ese año por primera vez, argumentando recomendación médica (57 por ciento), miedo a la Covid-19 (26 por ciento), miedo a la gripe (14 por ciento) u otras razones. Por su parte, los principales motivos para no haberse vacunado fueron la falta de percepción de riesgo de enfermarse de gripe, la falta de tiempo para vacunarse y los efectos secundarios.

Por el momento, la incidencia de gripe se mantiene muy baja, pero sí que desde atención primaria se está observando un incremento de las infecciones respiratorias agudas como los resfriados. Para Julio Maset, médico de Cinfa, "la bajísima incidencia de estas patologías que hubo en 2020 está produciendo un efecto de 'fallo de memoria'. Es decir, tras un año y medio sin que apenas hayan hecho acto de presencia, no nos acordábamos de que estas infecciones forman parte de nuestra realidad cotidiana y, al descubrir que están regresando, nos sorprendemos".

Esta sensación de 'sorpresa', unida a la dificultad de diferenciar si se trata de un resfriado o de infección por COVID-19, puede generar una alarma innecesaria. "Para evitarlo, debemos actuar con calma y no acudir de manera sistemática a los centros de salud para evitar que estos se saturen". En algunos casos, los síntomas serán los que nos den la pista de qué virus los ha generado, aunque, en otros, un test nos dará la respuesta. Es lo que hay. Seguro.

Dr. Bartolomé Beltrán



”

Debemos actuar con calma y no acudir de manera sistemática a los centros de salud, para evitar que estos se saturen

CARA A CARA

Son muchas las consecuencias negativas ocasionadas por la pandemia desde que a comienzos de 2020, la Covid 19 se desatara. Ni que decir tiene que la peor de ellas es sin duda la sanitaria. Pero no es menos cierto que muchos aspectos de nuestra vida cotidiana se vieron mitigados por esta lacra. Nuestra forma de vida se vio forzada a cambiar, y dejamos en el camino aspectos fundamentales de nuestra idiosincrasia, especialmente aquellos que nos definen como seres sociables por naturaleza. Necesitamos el trato cercano, el contacto con otras personas, y en nuestro sector esto no es ni mucho menos diferente.

Tuvimos que adaptarnos a las circunstancias y tomaron protagonismo otras formas de comunicación, en este caso las telemáticas, con las que afortunadamente se consiguió mantener ese flujo de información necesaria entre nosotros.

Emergieron más que nunca las formaciones online y videollamadas que cumplieron, cumplen, y cumplirán, una gran labor a la hora de proporcionarnos una alternativa útil y práctica para mantenernos informados de todo lo que consideremos necesario.

Pero nuestro sector sigue carente de esa necesidad innata de compartir cara a cara la gran diversidad de experiencias que históricamente se producen en nuestro ámbito.

Afortunadamente, parece habernos llegado la oportunidad de volver a retomar todo aquello dejado atrás en este sentido, y gracias a la actual situación, volvemos a disfrutar de las primeras reuniones presenciales en nuestras instalaciones.

Ha sido una bocanada de bienvenida normalidad, el volver a recibir en nuestras instalaciones a numerosos socios para diferentes actos informativos. Con reuniones como las llevadas a cabo por los colegios farmacéuticos, se abre paso un retorno a multitud de eventos que tanto nos aportaron en el pasado, tanto en el aspecto formativo como en el de ocio.

Si todo sigue como esperamos, volverán a ser múltiples los motivos para reunirnos. Laboratorios, empresas y la propia cooperativa impartirán sus presentaciones, formaciones y Exposervicios, pero también volverán las navidades entre amigos en nuestras zambombas, las alegres ferias

donde brindar entre compañeros, las actividades deportivas y muchos más eventos donde relacionarnos. Pero lo haremos cara a cara, como nos gusta, como nos quitaron un mal día y ahora más que nunca volvemos a valorar...

“La pandemia nos ha enseñado la importancia de la tecnología en nuestro trabajo; pero más aún como ésta nunca conseguirá igualar lo que consigue transmitir estar cara a cara con alguien”



FARMACIA SÁNCHEZ ORELLANA

“Volver a tener contacto con mi cooperativa, con la gente... me gusta poder interactuar, es más directo”



FARMACIA GARCÍA-CONTRERAS CB

“La formación online ayuda, pero puede llegar a saturar. Depende mucho de la ausencia de problemas técnicos. La formación presencial se necesita”



MARIANO GÓMEZ BESER

“Vemos muy necesario el retomar actividades presenciales, que nos facilitan la comunicación física entre todos los compañeros, para tratar temas de la profesión”



FARMACIA ERNESTO CERVILLA LOZANO

CÓMO PREPARAR LA FARMACIA PARA NAVIDAD

Mónica Lasarte es farmacéutica titular de la farmacia Lasarte en Córdoba. Afincada en el barrio de Fátima, esta farmacia apuesta por celebrar la Navidad por todo lo alto

Mónica, cuéntanos un poco cuáles son las acciones que sueles preparar en fechas navideñas.

Desde siempre nos ha gustado celebrar y decorar la farmacia con motivos navideños, invitar a nuestros clientes a dulces y bebidas típicas de la época, de modo que les felicitemos estas fiestas tan especiales. Pero desde hace algunos años celebramos la tarde de los reyes magos con los niños y mayores de nuestro barrio. Todo surgió hace siete años cuando, debido a que había previsión de lluvia en Córdoba y no se iba a poder celebrar la tradicional cabalgata navideña, decidimos traer la Navidad a la farmacia en forma de rey mago. Los niños del barrio pudieron disfrutar de su tarde de reyes y fue una acción que tuvo mucho éxito. Desde entonces se ha convertido en tradición.

Todo el equipo de la farmacia participa, traemos un Rey y nosotros nos convertimos en pajes reales pasando una tarde muy divertida. Durante las semanas previas a la visita del rey, dejamos unas cartas en la farmacia para que los niños vayan escribiendo sus regalos, de modo que puedan dársela en mano a su majestad.

Otros comercios cercanos también colaboran con este día, con gominolas, caramelos, regalos, incluso un fotógrafo viene durante toda la tarde a hacer fotografías a los niños con el Rey Mago. Es otra forma de animar el comercio local y hacer barrio.

Durante la etapa Covid fue más complicado mantener la cercanía con los clientes de la farmacia, ¿qué se te ocurrió para no dejar de celebrar con ellos estas fechas tan especiales?

Esta pandemia ha paralizado muchas cosas, pero teníamos claro en nuestra farmacia que la tradición de tantos años no se podía abandonar. Pensamos en opciones que pudieran sustituir lo que veníamos haciendo con anterioridad. Es evidente que, en plena pandemia y por responsabilidad social, no podíamos juntar a tantas personas dentro de la farmacia.

Se nos ocurrió la idea de hacer un fotocall en la fachada de la farmacia, para poder estar al aire libre, en el que nuestros clientes pudieran hacerse una foto con el rey y los pajes. Pedimos que nos etiquetaran en nuestras redes sociales y a todo el que participó, le dimos detalle navideño en forma de mascarilla, tan necesaria en esa época.

La acogida por parte de los clientes fue buenisima, mejor de lo esperado y fue una forma de mantener la tradición aun en tiempos de pandemia.

¿Cuál es la acogida de tus clientes?

El barrio de Fátima, en el que se sitúa nuestra farmacia, es una zona de Córdoba en el que viven muchas familias, por lo que los niños desde tiempo atrás nos preguntan con mucha ilusión por este día.

Se ha vuelto una tradición en el barrio y todos lo pasamos en grande, el equipo de la farmacia cambia su rol, dejamos de ser sanitarios y nos convertimos por unas horas en altezas reales.



El año pasado, durante la pandemia, todo el mundo entendió que era una situación especial, y aunque teníamos ganas de celebrar, también teníamos que ser responsables. Evidentemente, los niños más pequeños eran los que más nos preguntaban, pero intentamos mantener el espíritu que nos caracteriza. Y por supuesto, acumular más ganas para este año que estamos deseando que llegue.

¿Tienes alguna novedad para este año?

Para este año, y si todo sigue según lo previsto, queremos volver a celebrar de forma habitual nuestra gran fiesta. Siempre tomando las medidas de seguridad que debemos, mascarilla y gel hidroalcohólico para que sea seguro y esperando que tenga la misma acogida de todos los años.

Y de todas estas cosas, lo que más nos enorgullece es que hacemos que los vecinos sientan la farmacia como suya.



Todo surgió hace siete años cuando decidimos traer la Navidad a la farmacia en forma de rey mago, desde entonces se ha convertido en tradición

CÓMO SUPERAR LA NAVIDAD

RECUERDA QUE EN ESTAS FECHAS, EL MEJOR ALIMENTO ES LA COMPAÑÍA DE LOS NUESTROS

El periodo navideño está a la vuelta de la esquina, y son pocos los que, pasadas estas fechas, no nos encontramos con algún kilo de más. Cuando pensamos en Navidad, nos viene siempre a la cabeza una agenda repleta de cenas de empresa y reuniones de amigos y familiares. Las comidas navideñas se caracterizan por un alto consumo de alimentos calóricos, con altos niveles de grasas saturadas y colesterolos, muy ricas en salsas y aderezos, y la ingesta masiva de dulces.

Durante estas fechas nuestro sistema digestivo se verá sometido a un trabajo excesivo, con lo que estamos predispuestos a indigestiones y problemas para el mismo, pero debemos intentar que el espíritu navideño no se apodere de nuestro sistema digestivo. ¿Cómo podemos sobrevivir a este periodo?

Debemos intentar que el espíritu navideño no se apodere de nuestro sistema digestivo

Come despacio y en pequeñas cantidades

Uno de los consejos más prácticos es comer despacio y dedicar el tiempo necesario para la masticación. Mastica cada bocado entre 25-30 veces, entre bocado y bocado deja el cubierto en el plato. Comiendo despacio hacemos que la ansiedad por la alimentación sea menor. Además, seremos capaces de poder saborear mejor todas las prebendas que se nos presentarán en la mesa .

Tómate tu tiempo para comer, disfruta de cada bocado y cuando tu estómago esté lleno, para.



M^a Victoria Granados Jiménez y Rubén Grande de la Cruz
Farmacia Ronda de Atocha, Madrid

Bebe agua

El consumo diario recomendado para un ser humano está fijado entre 1,5-2 litros de agua al día. Este hábito ya instaurado podrá ser una herramienta para ayudarnos a sobrellevar los excesos alimentarios de estas fechas.

El ingerir agua antes y durante las comidas nos reconfortará, nos hará sentirnos más saciados y facilitará nuestra digestión.

No equilibres tus excesos

Como preparatorio a las fiestas o después de realizar grandes ingestas de alimentos, una práctica muy usada es la de realizar ayunos o ingerir durante jornadas completas alimentos como frutas. Con estas técnicas lo que conseguimos es tener más ansiedad y pasar más hambre.

DE UNA FORMA SALUDABLE

Los consejos que no deberías seguir...

Además de las sugerencias que te pueden ayudar a recuperarte de los excesos navideños, nos gustaría recordarte aquellas otras que se suelen tomar y que no son las más convenientes. Entre ellas:

- ✦ Saltarse la cena. No debemos eliminar ninguna de las comidas principales, solo deben ser más ligeras.
- ✦ No desayunar. Lo ideal es prescindir de la bollería industrial y de todos aquellos alimentos con exceso de grasas y azúcares.
- ✦ Comenzar de golpe una dieta estricta.
- ✦ Hacer deporte de alta intensidad sin la supervisión de un profesional.

Lo aconsejable es seguir tus menús saludables pudiendo algún día reducir el volumen calórico de alguna comida, añadiendo verduras y alimentos de fácil digestión como pescado.

La práctica deportiva

El deporte es un fabuloso aliado para combatir esos excesos navideños. Pero no solo debemos hacer actividad deportiva (salir a caminar) el día que hayamos acumulado esas ingestas, sino también los días previos y posteriores, con lo que ayudaremos a nuestro cuerpo a realizar mejor la digestión.

Alimentos depurativos

La introducción de alimentos depurativos, es decir, que estimulen el hígado, los riñones y el intestino, aliviarán las molestias por los excesos como la pesadez de estómago, sensación de hinchazón, flatulencias o dolor de cabeza.

Los alimentos que tonifican el hígado son los vegetales con ligero sabor amargo como las alcachofas, mientras que verduras y las frutas, como el apio, los espárragos, la manzana o la pera, activan la acción depurativa del riñón.

Sólo nos queda desearte unas felices fiestas y que disfrutes de la comida con moderación. Recuerda que en estas fechas, el mejor alimento es la compañía de los nuestros.



ASÍ AFECTA EL FRÍO A LA PIEL

Para saber cómo debemos abordar un correcto cuidado de la piel es importante no solo conocer el tipo de piel, que se determina genéticamente, sino también identificar el estado. Son muchos los factores que afectan al estado de nuestra piel, pero uno de los más destacados son las condiciones climatológicas



Nuestro objetivo principal durante los meses de frío es la hidratación, pero una hidratación eficaz



Ahora que nos adentramos en meses más fríos, donde predomina el viento, el frío, la humedad y los cambios de temperatura, la alteración de la función barrera de la piel es una de las principales consecuencias.

La función barrera es la capacidad de la barrera epidérmica para evitar la pérdida de agua y proteger a la piel de agresiones externas. El elemento fundamental de esta barrera cutánea es el estrato córneo. Vamos a entender este estrato córneo como un “modelo ladrillo y cemento” donde los ladrillos son los corneocitos, y el cemento, la matriz lipídica extracelular. El agua y los lípidos, son los componentes más importantes de este espacio extracelular del estrato córneo, y pueden estar disminuidos por las condiciones climatológicas de las que estamos hablando, dando lugar a

sequedad, deshidratación e incluso picor, enrojecimiento o placas escamosas. Por este motivo, nuestro objetivo principal es la hidratación, pero una hidratación eficaz. Para ello, no solo son necesarias sustancias humectantes, como el ácido hialurónico, el pantenol o los proteoglicanos, que son capaces de aumentar el contenido de agua de las partes más superficiales de la piel, también se hacen imprescindibles las sustancias emolientes, como las ceramidas, el aceite de argán o el aceite de jojoba, que actúan como lubricante, aportando suavidad, flexibilidad y también reponen lípidos para mantener la función barrera. Algunas sustancias emolientes también funcionan como humectantes, como es el caso de la glicerina, y existen otras que son emolientes y oclusivas, como la manteca de karité, que crean una barrera sobre la piel e impiden la pérdida de agua transepidérmica.

Las pieles secas, junto con las pieles sensibles, son las primeras que se ven afectadas en los meses más fríos, pero todas, incluso las pieles grasas, necesitan hidratación. De hecho, existen hidratantes matificantes y que regulan el exceso de sebo. La clave está en buscar texturas y fórmulas adecuadas para cada tipo de piel.

Lesiones más comunes

Siguiendo con la forma en la que el frío afecta a nuestra piel, éste también puede provocar un tipo de lesión muy conocido llamado eritema pernio o sabañón, que aparece debido a la inflamación de las paredes vasculares de pequeños vasos sanguíneos. Se localizan en zonas distales como las manos y los pies y consiste en pápulas, máculas o nódulos eritemato-violáceos, con sensación de quemazón y picor, que se curan

espontáneamente en unas tres semanas, pero que en ocasiones pueden ampollarse y ulcerarse, por lo que debemos tener cuidado porque se pueden infectar y pueden producir lesiones residuales tipo cicatriz.

El tratamiento de primera línea son las medidas físicas preventivas, entre las que se encuentran principalmente utilizar ropa adecuada (calzado, calcetines y guantes, que nos protejan del frío), evitar cambios bruscos de temperatura y una correcta hidratación de la piel.

Otro estado de la piel, que puede aparecer como consecuencia de estos cambios de temperatura propios de esta época del año, es la cuperosis. El principal síntoma es el enrojecimiento difuso de la piel, que suele aparecer en las mejillas y aletas de la nariz, y que puede dar lugar a vasos sanguíneos dilatados, llamados telangiectasias.

Para evitarla es fundamental evitar exfoliantes químicos y mecánicos, hacer una limpieza suave e hidratar bien la piel con productos específicos con acción descongestiva.

En definitiva, no dejes que el invierno te pille desprevenido, y cuida tu piel para que luzca sana.

Soraya Rodríguez Fernández.
Farmacia Soraya Rodríguez, Salamanca



TIPS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO



Evitar duchas de agua muy caliente, dado que contribuyen a la alteración de la función barrera. La situación se agrava en las pieles más secas, en dermatitis atópica o en psoriasis.



Utilizar limpiadores suaves que respeten el manto hidrolipídico, tipo syndet o limpiadores al aceite. Estos limpiadores al aceite los podemos dejar actuar sobre la piel durante unos minutos, favoreciendo así su acción hidratante.



Hidratación eficaz de la piel, como hemos mencionado anteriormente. Sin olvidarnos de los labios, que se secan unas 10 veces más rápido que el resto de la piel, y pueden aparecer queilitis, que se caracteriza por una descamación recurrente que puede dar lugar a costras.



Protección solar. Importantísima. Todos los días del año. Aumentar la frecuencia de reaplicación cuando estemos en la nieve, ya que actúa como un espejo, reflejando la radiación solar.

”

Las pieles secas, junto con las pieles sensibles, son las primeras que se ven afectadas en los meses más fríos, pero todas, incluso las pieles grasas, necesitan hidratación

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO DESDE NUESTRO MOSTRADOR

MARTÍN MUÑOZ GARCÍA
FARMACIA EL GLOBO. LINARES (JAÉN)



Todos los años llegan a nuestras farmacias pacientes que nos piden ayuda para conseguir su propósito de año nuevo. Estos propósitos suelen ser repetitivos y casi siempre coincidimos, o coincide todo el mundo con ellos. Si hacemos un ranking, podríamos hacerlo de 30, de 10, o de menos, nosotros nos vamos a centrar en el 'Top 5' de los propósitos

Hacer ejercicio

Clásico entre los clásicos, a primeros de año los gimnasios suben de gente y conforme pasan los meses, van bajando su afluencia. Desde nuestra farmacia podemos aconsejarles para que no sobrepasen un esfuerzo excesivo ya que la moderación en el ejercicio es fundamental para personas que no están acostumbradas. Además sería bueno que tomaran algunos complementos alimenticios recuperadores, sobre todo sales con magnesio, y cremas post esfuerzo.

Dejar de fumar

Otro clásico. Desde nuestro mostrador siempre podemos ayudar a alguien que quiera dejar de fumar, tenemos herramientas necesarias para apoyarles y ayudarles, tanto reforzando su intención, como con medicamentos con los que se va a encontrar mucho mejor como chicles, parches, y sprays con nicotina.

Perder peso y hacer dieta

¿Quién no lo ha intentado alguna vez? Aquí siempre tenemos complementos que pueden ayudar un poco a la ansiedad de comer, a detoxificar el cuerpo o a drenarlo si acumulamos líquidos, así como quemagrasas o probióticos que ayuden a equilibrar la flora intestinal y no haya tanta tendencia a coger peso.

Comer saludablemente

Ésta es una parte fundamental de nuestra profesión, desde nuestra farmacia podremos aconsejar a nuestros pacientes a comer saludablemente y que cambien sus malos hábitos alimenticios. Aquí quisiera hacer un inciso y hacernos ver, que parte del futuro de nuestra profesión pasa por conseguir el doble grado de Farmacia y Nutrición humana y dietética. Ya son 8.000 los compañeros que lo tienen, pudiendo hacer dietas personalizadas para sus pacientes.

Pasar más tiempo con mi familia

Aquí podemos hacer más bien poco, pero si alguien quiere hablar en el mostrador con nosotros, pues a escucharlo como se merece, que también forma parte de nuestra profesión saber escuchar y ser empático con los pacientes.

En resumidas cuentas, todos los caminos nos llevan hacia el mismo lugar: la búsqueda de la felicidad.

Todos buscamos encontrarnos mejor con nosotros mismos y que los demás nos encuentren mejor. Hay cuatro hormonas relacionadas con la felicidad que algunos llaman El 'cuarteto de la felicidad', y son la **serotonina**, las **endorfinas**, la **dopamina** y la **oxitocina**. Vamos a ver cada una de ellas:



Serotonina

Hormona para unos y neurotransmisor para todos. El cuerpo la usa para enviar mensajes entre las células nerviosas. Juega un papel fundamental en el estado de ánimo, las emociones, el apetito y la digestión. Una cantidad baja de serotonina puede ser la causa de depresión o carácter irritable, afectando directamente a su uso general. La manera de aumentarla es, entre otras, tomando micronutrientes como la vitamina B6, que debe estar presente para facilitar la conversión de aminoácidos en serotonina. La vitamina es un llamado cofactor y esencial para la formación de la hormona de la felicidad. También aumentar el consumo de vitamina D, la vitamina que se forma solo por la radiación solar, podría ser la vitamina "faltante" más importante para su estado de ánimo. La deficiencia de esta vitamina está muy extendida en la población. Una concentración demasiado baja puede ser responsable de la depresión porque la vitamina D regula la conversión del aminoácido triptófano en serotonina. Y, por último, aumentando también la ingesta de ácidos grasos omega-3, vitales para construir células cerebrales sanas y para promover la formación de nuevas células cerebrales.



Endorfinas

Son un grupo de hormonas liberadas por el cerebro que cuando se extienden por el cuerpo a través del sistema circulatorio crean sensación de bienestar. Las endorfinas suben sus niveles cuando se hace ejercicio físico, se escucha música, sonreímos, nos enamoramos, practicamos sexo, o simplemente recordamos momentos felices. Serían también importantes complementos que deberíamos de tener en cuenta para aconsejar los omega-3, complementos con Zn y vitaminas del grupo B.

Dopamina

La dopamina es frecuentemente considerada como la causante de sensaciones placenteras y la sensación de relajación. Se ha visto que la dopamina se libera con alimentos y complementos ricos en tirosina, como chocolate, sandía, almendras, plátanos, aguacates, carne, té verde, lácteos, arándanos, soja y derivados, etc...



Oxitocina

Es la conocida como hormona del amor, hay varias maneras de aumentarla, pero la mayoría de ellas son, principalmente utilizando algunas hierbas, que se consumen en cantidades muy pequeñas. Se incluyen en esta lista el romero, el perejil, el tomillo, la hierbabuena y el eneldo. Y la forma natural de aumentarla es haciendo cosas tan sencillas como reír, pasar tiempo con nuestros seres queridos, tener relaciones sexuales, meditar, tocar a nuestra mascota, dar abrazos, llorar o ser generoso. Estos son algunos de los métodos naturales que nos ayudarán a producir más oxitocina.



Resumiendo, desde nuestro mostrador podemos ayudar a que la gente cumpla sus propósitos, haciéndolos más felices. Les aconsejaremos qué es lo que deberían hacer tanto en su dieta como acciones de la vida diaria, facilitándoles complementos alimenticios que les ayudarán para llegar a su objetivo.

Un saludo, boticarios.



NAVIDAD Y UN NUEVO AÑO LLENO DE RETOS

La campaña de Navidad este año trae muchas novedades. Queremos compartir con nuestros socios toda la magia de esta época del año a través de diferentes acciones durante las cuatro semanas de estas fechas.

El lema: "Por una Navidad +" nos invita a celebrar, compartir juntos, pero además nos recuerda el verdadero significado de estas fechas tan señaladas. "Una navidad + mágica" es lo que queremos para todos nuestros socios y socias.



CÓMO ACCEDER



A través de un apartado en la web de BidaFarma, accederéis a diferentes contenidos, recursos, juegos, premios, pero también ofertas especiales, que estarán vigentes entre el 9 de diciembre y el 6 de enero.

Os invitamos a entrar en la web de BidaFarma directamente pinchando en el ícono del menú izquierdo (Botón: Navidad en BidaFarma) o a través de los correos electrónicos que iréis recibiendo, y disfrutar de todos los contenidos que elaboramos especialmente para una Navidad + mágica.





POR UN 2022 + VERDE

Junto a esta campaña de Navidad, diciembre es el mes en que recibís nuestro ya tradicional calendario. Este, diseñado, dibujado y desarrollado por Sara Romero y su equipo creativo, pretende este 2022 poner de manifiesto el compromiso tanto de Bidafarma como de las farmacias en aportar un granito de arena más para actuar y colaborar en la mejora del entorno en donde vivimos. La sostenibilidad, a través de 12 pautas que mes a mes podréis ir siguiendo, es el principal objetivo este año del calendario, a la vez que nos permite brindaros información sobre como acometer acciones que sumen en el cuidado del planeta.

Cada mes, además, apoyaremos la causa con información que recibiréis por email. Estad atentos, y poned en marcha todo aquello que podáis acometer, ¡el medio ambiente os lo agradecerá!



USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS ANTIGRIPALES

La prioridad para un uso responsable de medicamentos es la información veraz y la prevención



Alberto J. Ramírez Sánchez.
Farmacia Hispania (Ceuta)

Volvemos al frío, al contacto social, laboral, escolar, vienen las fiestas, la familia y el estar juntos otra vez. Avanzamos, cada vez más libres de restricciones haciendo que la población, de forma natural, se relaje y medidas como el distanciamiento social o las mascarillas, decaen. Todo ello se traduce, pues, en rebrotes y repuntes Covid o en aumento de la incidencia de patologías típicas invernales que desde hace más de un año teníamos casi olvidadas.

Ahí están todas esas cajas de antigripales vestidas de navidad, que vuelven a tener movimiento, deseando quitarse el polvo de encima ante la gran oportunidad que les volvemos a brindar a los virus estacionales. Es la oportunidad de dar salida a todo el stock acumulado, pero sin dejar de tener presente nuestra labor a la hora de dispensar de manera racional.

Ahí están todas esas cajas de antigripales vestidas de navidad, que vuelven a tener movimiento, deseando quitarse el polvo de encima ante la gran oportunidad que les volvemos a brindar a los virus estacionales

Si algo ha enseñado a la población española el Covid, es el protocolo básico higiénico-sanitario ante los virus respiratorios, o lo que es lo mismo: lavarse manos con agua y jabón, mascarilla, toser en el brazo, evitar contagiar a otras personas, distancia de seguridad, tests, quedarnos en casa... y ahora que sabemos todo eso, vuelta al invierno y al frío. Reforzamos entonces el protocolo con la chaqueta y bufandita de punto para la temporada 21/22, y ya estaría, ¿no? En teoría debe surtir efecto, pero la experiencia demuestra que no, ya que los virus son así, y parece que aprovechan esos cinco minutos que tardas en ponerte la chaqueta al salir del bar para colarse en tu organismo, o habrá sido ese minuto y medio de pelo sin secar. Lejos de todo mito, siguen siendo virus y te contagias preguntándote, ¿cómo ha podido ocurrir?

Según el sistema de Vigilancia de Gripe en España (SVGE), el pico de la epidemia estacional se alcanza (en el 70 por ciento de las temporadas) entre el 15 de enero y el 15 febrero, por tanto, aún queda una larga temporada por delante. Aunque las medidas higiénico-sanitarias desde la pandemia han hecho que la incidencia haya sido menor, todo indica que en esta temporada veremos un repunte, que ya comenzamos a notar en las oficinas de farmacia.

En esta época, lo habitual al inicio de los síntomas sería conveniente descartar, por prevención, un positivo Covid con un test rápido y, seguidamente, posicionarlo en resfriado común o gripe, si la sintomatología o un médico así lo indican. Debemos fomentar la vacunación antigripal como cada año, pero haciendo mayor hincapié en no relajarnos ante el coronavirus, ya que el estar vacunado de Covid puede dar una falsa sensación de inmunidad, y debemos hacer hincapié en la campaña de vacunación antigripal.

Debemos tener presente en nuestro protocolo de actuación que el 90 por ciento de los pacientes (si no se automedican) van directamente a las farmacias a decir: "deme algo para la gripe", sin saber en realidad lo que tienen

La mayor parte de la población con síntomas dirá: “¡bah!, un antigripal y listo”. Y tienen razón, ya que el tratamiento para gripe o resfriado es paliar los síntomas y evitar el contagio, pero ¿no os horroriza pensar cuánta población lo dirá de camino al botiquín de casa: “¡bah!, un antibiótico y listo”? O lo típico de “me han dicho que tal producto va muy bien”, “a Juana se lo ha quitado en dos días”, y ahora explícale tú, que lo que se toma Juana puede no sentarle tan bien a Juan.

Y es que, debemos tener presente en nuestro protocolo de actuación que el 90 por ciento de los pacientes (si no se automedican) van directamente a las farmacias a decir: “deme algo para la gripe”, sin saber en realidad lo que tienen. De ser gripe, posiblemente no estaría en la botica sino en su cama, por lo que, por norma general será un resfriado, aunque para el paciente es una gripe y punto. Recordemos que un resfriado se cura a los tres o cinco días desde el inicio de los síntomas: estornudos, tos, carrasperas o mocos. Y en cambio, la gripe dura de cinco a siete días y se acompaña de los síntomas de un resfriado sumado a dolor muscular, fiebre y malestar general, incluso deriva en complicaciones como una neumonía. Sobre todo, en pacientes que (al contrario de los que se automedican) banalizan las patologías invernales.

Creo que la prioridad para un uso responsable de medicamentos es la información veraz y la prevención. Al igual que en el año anterior, la vacunación antigripal es de alta prioridad y necesaria para no colapsar el sistema sanitario, ya que, no sabemos los coletazos que pueden venir del SarsCoV, por lo que debemos prevenirlo con urgencia.

Tenemos que concienciar para que los pacientes no se automediquen usando fármacos a discreción, debemos conseguir que dentro de su toma de decisiones pregunten a su médico de cabecera o en la farmacia y se informen de lo que puede o no tomar. Como he dicho antes, me horroriza el pensar cuantos antibióticos se toman para tratar gripes y resfriados.

Por tanto, un paciente puede adquirir legalmente un producto para aliviar sus síntomas del resfriado, y por desconocimiento, sufrir efectos secundarios no deseados como taquicardia, somnolencia o interacciones con su tratamiento habitual. Por ello, no pode-

mos limitarnos a vender sin más, debemos contribuir al uso racional de medicamentos antigripales desde el consejo e información, detectando si el paciente es apto para según qué tipo de medicamentos y recalcar una y mil veces que los antibióticos no combaten gripes y resfriados.

Además, y si el paciente lo permite, recordarle que existe el punto Sigre, para que al acabar su tratamiento deposite allí la medicación que no vaya a utilizar o tenga caducada. De no hacerlo, pienso que en casa de dicho paciente existirá un resto de jarabe con fecha de caducidad borrosa y su tapón dulcemente solidificado al frasco, esperando a ser utilizado por algún miembro de su familia en busca de alivio.

En definitiva, debemos educar en el uso racional de medicamentos partiendo de que, la información que se le ofrece a los ciudadanos debe hacer que un medicamento sea “comprendido” por el paciente, así facilitamos la adherencia y el éxito terapéutico, consiguiendo un uso responsable y racional del mismo. El personal de farmacia debe orientar sobre el uso racional de medicamentos y desaconsejar la automedicación, la cual, es un peligro que a veces se ve alentado por la publicidad. Una publicidad, que en invierno inunda

las televisiones con miles de anuncios de EFP, e indudablemente inducen en la toma de decisiones por parte del consumidor. Por ello, dicha toma de decisión, debe ser realizada en base a una información precisa, honesta, objetiva y transmitida en un lenguaje comprensible, no distorsionado. Si la información no se transmite adecuadamente, se altera o se malinterpreta de forma “irracional”, debemos estar preparados detrás del mostrador para poder revertir la situación y reconducirla hacia un uso racional y adecuado del medicamento.

Principios activos más usados

Analgésicos como el paracetamol, aspirina o ibuprofeno que ayudan a reducir fiebre, dolor y malestar general del paciente.

Antihistamínicos como la clorfenamina que está presente en la mayoría de antigripales. Éstos ayudan a reducir la sensación de picor de nariz, garganta y ojos, estornudos y descongestionar vías nasales. Pero suelen provocar somnolencia y el paciente debe ser condecorador de ello al utilizarlos.

Antitusivos como el dextrometorfano, grindelia o líquen de Islandia.

Descongestivos que reduzcan la mucosidad nasal como la fenilefrina y pseudoefedrina. Su efecto secundario más característico es la taquicardia asociada a su actividad alfa adrenérgica, además de interaccionar con muchos fármacos.

Mucolíticos como la acetilcisteína que es el más conocido o carbocisteinato de lisina, que ayudan a fluidificar la mucosidad y facilitan su expectoración.



FARMACIA Y DEPORTE



Francisco Gaviño *Jinete y farmacéutico*

Imagínense a un jinete ataviado con una bata blanca, portando una medalla olímpica dentro de unos años. Imaginen que ese jinete además proviene de una familia con “profundas raíces farmacéuticas”. Ese es Francisco Gaviño, un farmacéutico de Sevilla recién graduado que ya sabe lo que es representar a España en unos juegos olímpicos. ‘Source de la Faye’ le acompañó en su debut olímpico el pasado verano, su compañera con la que ya firma una relación imborrable en un escenario inédito: ser uno de los jinetes más jóvenes de toda la historia en la villa olímpica. Pero Gaviño lo tuvo claro, era su gran pasión, igual que la Farmacia. Entre entrenamientos por la mañana y atención a pacientes por la tarde, pibetas y alforjas, bata y traje de jinete para dar pasos aún más importantes de aquí en adelante.

Su familia como gran refugio, sus padres como consejeros y sus caballos como sus grandes aliados. Consiguió terminar la prueba en Japón y ahora espera hacer más grande a la hípica española en París 2024, la próxima cita olímpica. Hoy nos colamos en su farmacia de Sevilla, tan exitosa como el futuro inmediato de este joven jinete con 24 años.

¿Cómo ha ido la experiencia en Tokio?

Tokio ha sido una grandísima experiencia para mí, para toda mi familia y el equipo que me ha acompañado. Ha sido un momento muy importante en mi carrera deportiva. Estar con 24 años en la cita más importante para un deportista como son los Juegos Olímpicos, es increíble. Único. He estado con los mejores deportistas y con deportistas de otros países. Todo eso ha sido una experiencia muy enriquecedora y no puedo sino dar gracias a mi familia, amigos y a mis patrocinadores por todo el apoyo.

“TUVE CLARO QUE QUERÍA SER JINETE Y FARMACÉUTICO DESDE BIEN PEQUEÑO, AMBAS SON MIS PASIONES”

Hablamos de usted como el gran futuro de la hípica española...

No me centro en esas cosas, la verdad. Me centro en el día a día. Mi objetivo es ser mejor que el día anterior y aprender cada día más. Los resultados llegarán con trabajo y esfuerzo. Con constancia. Me centro en el día a día para aprender y pulir todos los detalles. No me centro en ser una promesa o no, pero sí en mejorar cada día, eso es lo importante.

Sumamos su labor como farmacéutico, ¿cómo se lleva lo de colgar la bata y subirse a su caballo?

Sí, también soy farmacéutico y para mí ha sido una decisión muy importante en la vida. Siempre tuve la decisión consensuada con mis padres, siguiendo su opinión porque tenían en mente que hiciera una carrera universitaria. Mi familia es una familia de profundas raíces farmacéuticas. Siempre me gustó. Cuando terminé la carrera el año pasado fue muy especial porque recuerdo con mucho cariño toda la etapa universitaria. Disfruté muchísimo. Estoy muy contento de compaginar mi faceta como farmacéutico con mi faceta deportiva. Entreno por la mañana con los caballos y por la tarde trabajo en la farmacia. De pequeño siempre tuve en la cabeza compaginar ambas cosas, lo estoy consiguiendo y espero que siga siendo así.

¿Cuándo se encontraron estas dos pasiones?

Estas dos pasiones se encontraron desde bien pequeño, al tener a mi padre y madre farmacéuticos, dos de mis tías y tres de mis abuelos... He mamado desde bien pequeño la profesión farmacéutica. Tenía claro que quería compaginar ambas cosas. Tuve muy claro la carrera que quería hacer y siempre han ido de la mano ambas pasiones.

Estoy muy contento de compaginar mi faceta como farmacéutico con mi faceta deportiva, ambas vidas. Entreno por la mañana con los caballos y por la tarde trabajo en la farmacia

FARMACIA Y DEPORTE

Ultrasource del Cerro es para Paco...

Ultrasource es para mí un caballo de futuro. El hijo de mi yegua olímpica. Tengo puesta mucha ilusión en este caballo y espero conseguir grandes cosas con él en el futuro.

¿Y Source de la Faye?

Source de la Faye es la yegua de mi vida, la yegua con la que he podido llegar a mis primeros juegos olímpicos. Con una calidad fuera de lo común y a la que le tengo que agradecer todo lo que he conseguido a día de hoy.

Si hablamos de Tokio, en el Circuito Completo la experiencia de los participantes juega un papel fundamental y tienes sólo 24 años...

La experiencia es un papel fundamental en las disciplinas ecuestres que componen el programa olímpico. En los juegos olímpicos hay tres modalidades: doma clásica, salto de obstáculos y concurso completo, también llamado triatlón hípico que es donde yo compito. La experiencia es muy importante. No es normal ver a jinetes de corta edad compitiendo en estas pruebas. Esto me ha hecho reflexionar y poder aprovechar al máximo todas las oportunidades que he tenido, también durante el proceso de clasificación y el camino que se aplazó un año más. Han sido dos años muy intensos en los que he aprendido muchísimo. Me he apoyado mucho en mi familia y en mi equipo para llegar en las mejores condiciones.

Ningún jinete español finalizaba las tres pruebas de esta disciplina desde los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996. Es mucho decir...

Efectivamente, desde Atlanta 96. Si te digo la verdad, estoy satisfecho con el resultado. El primer objetivo que tenía era disfrutar y aprender todo lo posible, y el segundo objetivo era terminar. Hemos puesto un granito de arena para que en España en el futuro consigamos ir por equipos, esa debe ser nuestra mayor meta. Estoy satisfecho con el trabajo en Tokio. El aplazamiento de un año ha generado muchos contratiempos y poder terminar ha sido una alegría para todos. Espero que haya animado a la afición para conseguir mejores cosas en el futuro.

Al frente de tu farmacia, ¿cuándo empezó tu otra gran pasión y vocación?

Mi otra gran pasión, que vivo desde pequeño. Como te dije antes, profundas raíces farmacéuticas son las que me han acompañado siempre, desde mi tatarabuelo materno que era farmacéutico. Mis padres se desviven por sus pacientes y siempre tuve claro que quería continuar con la saga familiar. Cuando llegué a la carrera lo corroboré todavía más, me encantó. Ahora mismo estoy muy contento con mi profesión que tanto hace por la sociedad española y espero seguir aprendiendo cada día.

Como farmacéutico, ¿cómo has llevado este terrible año de pandemia?

Ha sido un año, año y medio muy complicado. Pienso que el farmacéutico ha sido uno de los pilares fundamentales en la recuperación sanitaria del país. Creo que no siempre se le da la importancia suficiente a la labor sanitaria del farmacéutico. Fuimos el personal sanitario de primera línea donde nos encontrábamos con nuestros pacientes cada día y con posibles contagios. El farmacéutico ha sido una de las piezas más importantes, clave para vencer al virus. Y seguimos siéndolo, abriendo la farmacia cada día y dando servicio para que la población estuviese tranquila. La primera parte de la pandemia todavía no era farmacéutico, pero sí he visto a mis padres desvivirse por todos. Creo que hay que poner en valor el trabajo que el farmacéutico ha tenido durante toda la pandemia.

Profundas raíces farmacéuticas son las que me han acompañado siempre, desde mi tatarabuelo materno que era farmacéutico

Sevilla tiene un color especial, y ahora además un gran farmacéutico y un futuro medallista en París... ¿lo compramos?

Un gran farmacéutico todavía... estoy aprendiendo de mis padres y compañeros. No sé si algún día, pero ese es mi objetivo. Con respecto a París... espero estar, es el objetivo número uno. Ahora vamos con más experiencia y con unos juegos olímpicos a nuestras espaldas, así que vamos a ver que tal.



“LA PANDEMIA HA PUESTO EN VALOR LA LABOR DEL FARMACÉUTICO EN ALGUNOS SECTORES, ENTRE OTROS LA DISTRIBUCIÓN”



La prestigiosa Universidad de Salamanca alberga muchas historias, el recorrido de miles de estudiantes que han ilustrado a base de conocimiento y talento sus mejores proyectos. Una universidad histórica que se caracteriza por su alto nivel académico. La Facultad de Farmacia de esta universidad es un fiel reflejo de ese compromiso, de la historia de varias generaciones de farmacéuticos. En el despacho de la decana está plasmado el nombre de Ana Isabel Morales Martín, Profesora Titular de Toxicología.

En la actualidad es la Decana de la Facultad de Farmacia, título que ostenta desde hace un año y fue anteriormente Vicedecana de Investigación y Coordinadora del Programa Erasmus de esta misma facultad desde el 2012. Es también responsable del Área de Toxicología de la universidad y directora del “Grupo de Investigación Traslacional en Enfermedades Renales y Cardiovasculares” calificado como Grupo de Excelencia por la Universidad de Salamanca. Además, a nivel nacional, es la coordinadora de la sección de Toxicología Clínica de la Asociación Española de Toxicología.

Nació en Plasencia y estudió en Salamanca. Su ingreso en la universidad vino por la investigación, ya que primero realizó su tesis doctoral y esa fue la puerta de entrada. La investigación junto con la docencia son lo que constituye su actividad académica. Nos abre las puertas de su despacho.

Ana Isabel Morales Martín

Decana de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Salamanca

Decana de la facultad de Farmacia en Salamanca. ¿Cómo han sido los primeros días y semanas de esta nueva normalidad?

Pues la verdad es que se respiraba una especie de euforia por volvernos a encontrar. Las aulas han estado más llenas que nunca, en muchos casos no se han podido reprimir los abrazos entre los estudiantes y los profesores por su parte, yo diría que casi emocionados por recuperar ese contacto cercano con los estudiantes.

Venimos de un año especialmente complicado para los estudiantes universitarios y docentes por la pandemia...

Efectivamente, ha sido muy duro para los estudiantes enfrentarse día a día a una docencia en solitario y para los profesores ha sido bastante frustrante no tener un ‘feedback’ cuando se impartía docencia.

¿Cómo han conseguido mantener la actividad docente y divulgativa con las clases virtuales y semi presenciales?

A todos nos ha supuesto un cierto aprendizaje, un reinventarnos para seguir con la actividad docente. Hemos tenido que familiarizarnos, en primer lugar, con las videoconferencias y, a partir de ahí, fomentar actividades online (foros, cuestionarios...), realizar vídeos, exposiciones con debate....

Hablar de la Facultad de Farmacia en Salamanca es hablar de una facultad con mucho prestigio... ¿Es una presión añadida?

Más que una presión, es una responsabilidad por mantener la calidad que teníamos hasta ahora.

¿Cómo diría que es el nivel de los futuros farmacéuticos?

Posiblemente el Grado de Farmacia sea de los más completos que hay, y no solo por los cinco años de formación que supone, frente a la mayoría que son de cuatro, sino porque dota al alumno de una gran cantidad de competencias del ámbito biosanitario, lo que hace que sea un profesional con múltiples posibilidades en el mercado laboral. Esa versatilidad solo se puede lograr con un nivel muy alto y exigente, que es el que tiene este Grado.

Además, hablamos de varias salidas laborales, no solo en la oficina de farmacia. Un abanico muy amplio...

Efectivamente, al farmacéutico se le abren un amplio abanico de posibilidades desde la oficina de farmacia, que es la más clásica, a la hospitalaria, pasando por la industria farmacéutica, la distribución de medicamentos, puestos en la administración, en centros de investigación, en la docencia....

Ahí entra la distribución farmacéutica. Durante la pandemia se ha realizado aún más su importancia...

Muy cierto, la pandemia ha puesto en valor la labor del farmacéutico en algunos sectores, entre otros la distribución. Sin un eficaz sistema de distribución durante esta crisis no hubiera sido posible que los medicamentos hubieran llegado a los pacientes.

”
Nuestros estudiantes, además de las competencias básicas de la profesión, se forman para la vida profesional de una forma más integral

Volviendo a la universidad, Bidafarma ha realizado varias jornadas con universidades, entre ellas Salamanca... Muy importante acercar al alumno con nuestro sector, ¿no?

Desde luego que sí, es nuestra labor mostrar la realidad profesional de todo lo que se imparte en clase. Estas jornadas acercan el mundo laboral al estudiante y sin duda, despiertan su interés en esta salida profesional.

¿Qué valores destacaría principalmente en el alumnado de su facultad?

El Grado de Farmacia es sumamente exigente, por lo que requiere estudiantes que sean capaces de esforzarse por alcanzar sus metas. Durante los años de

formación constatan que todo requiere un esfuerzo y ese es un buen aprendizaje frente a la vida.

En nuestra Facultad, además, los formamos en competencias transversales, por ejemplo, tenemos programas de formación complementaria como ‘Educafarma’ en el que se imparten más de 25 cursos al año en los que se complementan aspectos específicos de la profesión farmacéutica y a los que los estudiantes acceden de forma voluntaria y gratuita. Son de gran demanda los cursos sobre Primeros Auxilios, Intoxicaciones, Gestión bibliográfica, Realización de presentaciones, etc.

Adicionalmente, todos los años se celebra ‘Farmaforum’ un congreso hecho por y para los estudiantes donde no solo se tratan aspectos de actualidad en Farmacia, sino que los estudiantes se inician en la gestión y organización de actividades académicas y de investigación.

Podríamos por tanto decir que nuestros estudiantes, además de las competencias básicas de la profesión, se forman para la vida profesional de una forma más integral.

¿Y qué objetivo se plantea a medio y largo plazo? ¿Cómo le gustaría que fuese la facultad de farmacia a medio y largo plazo?

La Facultad de Farmacia ha desarrollado un Plan Estratégico 2020-2023 alineado con la Universidad de Salamanca, cuyos ejes son los siguientes:

1. Oferta académica amplia y actualizada y docencia de calidad.
2. Investigación, transferencia e innovación para un desarrollo sostenible.
3. Promoción de los derechos de la comunidad universitaria para prestar un mejor servicio público.
4. Buena administración, transformación digital y participación social.
5. Universidad global comprometida con el progreso de su entorno y la empleabilidad.

La Facultad aspira a seguir siendo un referente entre las facultades de nuestro entorno y mantener el nivel adquirido en los años que lleva funcionando, formando a profesionales capaces de integrarse en todas las áreas del conocimiento relacionados con el sector farmacéutico.

Y llegar hasta aquí... ¿cómo empezó su andadura? ¿Por qué quiso dedicarse a esto?

La atracción por el campo biosanitario es lo que me llevó a cursar mis estudios de Farmacia y una vez realizados se me abrieron muchas posibilidades profesionales. Antes de llegar a la universidad como profesora, realicé la especialidad de Farmacia Hospitalaria y ejercí en varios hospitales, e incluso, durante algún tiempo, en la oficina de farmacia, y la verdad, es que todas las actividades profesionales que he ejercido me han resultado estimulantes, y todas ellas han contribuido a que tenga una visión más amplia de la profesión.

”
Desde que en el primer día que te pones la bata blanca para tus primeras prácticas ya sabes que te acompañará en tu futura profesión

¿Se vio siempre con una bata blanca, sea en una oficina de farmacia o en clase?

Pues sí, desde que en el primer día que te pones la bata blanca para tus primeras prácticas ya sabes que te acompañará en tu futura profesión.

Si algo bueno ha dejado la pandemia ha sido reconocer más a los farmacéuticos como sanitarios de primer orden...

Sí, y eso es un orgullo para la profesión y un estímulo para nuestros estudiantes.

¿Le gustaría mandar un mensaje a todos los alumnos que le estén leyendo?

Sí, darles la enhorabuena por la elección que hicieron el día que se matricularon en Farmacia. Sin duda es una carrera apasionante que les dará la posibilidad de descubrir mucho más de lo que han imaginado que es un farmacéutico y lo que es más importante, les ofrecerá un futuro prometedor.



“CUANDO TENÍA CINCO AÑOS QUERÍA
 CONVERTIRME EN QUÍMICA.
 SOLÍA JUGAR CON VASOS
 DE LABORATORIO QUE MI
 PADRE GUARDABA EN
 CASA EN LUGAR DE CON
 MUÑECOS”

Eleni Samaridou

Eleni Samaridou es una de las jóvenes griegas más brillantes en su campo. A sus treinta y seis años cumplidos trabaja como científica principal en Merck KGaA en Darmstadt, Alemania. Y antes de unirse a Merck, fue científica en el departamento de formulación de ARN y administración de fármacos; específicamente, en el equipo de desarrollo del proceso de formulación en etapa temprana en BioNTech SE en Mainz, Alemania. También había trabajado como científica en el equipo de desarrollo de tecnología de Genevant Sciences en Vancouver, Canadá. Ocho años de experiencia práctica en administración de medicamentos, formulación de nanopartículas y administración, liberación controlada de medicamentos.

Ingeniera Química de formación, la experiencia de Lena radica en el desarrollo y caracterización de nanoportadores basados en polímeros y lípidos para aplicaciones de suministro de ARN. Tiene un diploma en ingeniería química, una maestría en bioquímica y un doctorado en ingeniería química y nanomedicina de la Universidad Aristóteles de Tesalónica, Grecia, de donde es. Después de sus estudios, tuvo la oportunidad de trabajar como investigadora postdoctoral en el grupo de la Profesora María José Alonso en la Universidad de Santiago de Compostela durante tres años.

Durante ese período, participó en varios proyectos interesantes en el campo de la administración oral y cerebral de terapias basadas en proteínas y ARN, junto con científicos y expertos reconocidos en el campo del mundo académico y de la industria. Esta posición impulsó su carrera y le brindó la experiencia adecuada para seguir una progresión en la industria. Además, ha sido galardonada con el Premio JF Suárez Freire 2020 que otorga la Real Academia de Farmacia de Galicia y que patrocina, entre otros, Bidafarma. Hoy Eleni o Lena, como le gusta que le llamen, nos atiende.

Es usted una de las jóvenes más brillantes si hablamos de su currículum, ¿cuándo y cómo decidió que esta era su vocación?

Cuando tenía cinco años quería convertirme en química. Solía jugar con vasos de laboratorio que mi padre guardaba en casa, mezclando jabones de diferentes colores, en lugar de muñecos. Cuando estaba en la escuela secundaria, tenía un gran interés por la ciencia y me quedó claro que mi fortaleza estaba en las ciencias aplicadas. Entonces, me especialicé en ingeniería química. Durante mi último año académico, el profesor Costas Kiparissides, que en ese momento era el presidente del departamento de Ingeniería Química de la Universidad Aristóteles de Tesalónica (más tarde, mi supervisor de doctorado), dio un seminario en el que presentó su trabajo sobre administración controlada de

medicamentos. Me fascinó la investigación de su grupo sobre el diseño racional de las tecnologías de entrega de medicamentos, personalizadas para las diferentes vías de administración, tomando en cada ocasión las respectivas barreras a superar y ajustándolas a las necesidades de cada medicamento. En ese momento encontré mi vocación.

¿Qué retos y objetivos espera alcanzar?

El objetivo de mi carrera hasta ahora ha sido abordar las necesidades médicas insatisfechas. Mi motivación ha sido el impacto potencial de mi investigación para mejorar vidas. Me considero bastante afortunada, porque tuve la oportunidad de trabajar con científicos increíbles en el camino para ayudarme a alcanzar mis metas.

”

Si estos últimos años, viviendo con la Covid-19, nos han enseñado algo, es la importancia del pensamiento colaborativo y de la investigación científica con horizontes a largo plazo para resolver los problemas más importantes del mundo

¿Por qué cree que la investigación es tan importante?

Realizar y financiar la investigación científica puede tardar décadas en dar sus frutos, pero si estos últimos años, viviendo con Covid-19, nos han enseñado algo, es la importancia del pensamiento colaborativo y de la investigación científica con horizontes a largo plazo para resolver los problemas más importantes del mundo.



Durante los últimos tres años mi trabajo se ha centrado en el desarrollo y optimización de nanopartículas lipídicas (LNP) para vacunas y terapias basadas en ARN, el revolucionario sistema de administración de fármacos que comprende la vacuna Moderna y Pfizer

”

Hay muchos momentos que guardo con cariño en mi memoria a lo largo de mi carrera hasta ahora. Uno en particular que me viene a la mente es que la profesora Alonso siempre me dice: “Trabaja con tu cerebro, no con tus manos”, lo que significa que es importante alejarse un paso del trabajo de laboratorio para revisar la literatura, evaluar su trabajo, comprender el objetivo, saber cuándo delegar tu trabajo y tomar siempre decisiones racionales. Este consejo me acompañará de por vida.

¿Cree que el trabajo de investigación irá más lejos?

A medida que navegamos a través y más allá de esta pandemia, más y más personas comprenden la importancia de la investigación y quieren respaldarla y apoyar a los científicos para que nos ayuden a combatir cualquier enfermedad que aún sea intratable.

¿Qué diferencias encuentra o cómo se percibe el trabajo en los laboratorios en España en comparación con otros países en los que ha trabajado?

Mientras vivía en España, tuve la oportunidad de trabajar como investigadora postdoctoral en el laboratorio de la profesora María José Alonso en la USC. El laboratorio de la profesora Alonso es reconocido en el campo de la nanotecnología, tiene estándares de investigación realmente altos y, por lo tanto, tiene una alta posición en el campo junto a las mejores universidades de investigación del mundo.

¿Ha ido en aumento su trabajo durante la pandemia del Covid-19?

Durante los últimos tres años, mi trabajo se ha centrado en el desarrollo y optimización

de nanopartículas lipídicas (LNP) para vacunas y terapias basadas en ARN, el revolucionario sistema de administración de fármacos que comprende la vacuna Moderna y Pfizer/BioNTech contra la Covid-19, que ha cambiado el mundo durante la pandemia y tiene el potencial de ayudar a tantas personas en el futuro. Trabajando en dos compañías legendarias en el campo (Genevant Sciences y BioNTech SE), tuve la oportunidad de trabajar con científicos brillantes para llevar esas terapias a la clínica y, eventualmente, a los pacientes.

¿Qué significó para usted el reconocimiento que le dio Bidafarma?

Quiero aprovechar esta oportunidad para expresar una vez más mi agradecimiento a la Real Academia de Farmacia de Galicia, Bidafarma y Cofano por este reconocimiento. Para mí, es una validación de los logros científicos del equipo y una oportunidad para aumentar la visibilidad del potencial de la nanotecnología más allá de la comunidad científica. Es una motivación y un apoyo importante para avanzar más en mi carrera.

Uno de los momentos que seguro nunca olvidará ...

¿Qué cree que marcó que fuese la persona destacada para este reconocimiento?

El apoyo de mi supervisor postdoctoral, la profesora Alonso y nuestros colaboradores, y el trabajo en equipo detrás de este proyecto. A través de este proyecto tuve la oportunidad de trabajar con dos brillantes equipos científicos, siendo el grupo de la profesora Mabel Loza del Grupo de Investigación Biofarma en CIMUS, Universidad de Santiago de Compostela y el grupo del profesor De Strooper del VIB center for Brain and enfermedad (Lovaina, Bélgica), en un innovador proyecto de colaboración financiado por la UE, llamado B-Smart.

¿Cómo se ve a sí misma en unos años?

Estoy segura de que los próximos años serán muy productivos para mí. Trabajar en una organización tan estimada como Merck KGaA, con un ambiente de trabajo positivo es gratificante e inspirador. Puedo imaginarme a mí misma creciendo hasta el puesto en el que estoy trabajando.

“LA CALIDAD DEL EQUIPO HUMANO HA SIDO FUNDAMENTAL PARA QUE ME DECIDIERA POR BIDAFARMA”

Úrsula Pena

Úrsula Pena es farmacéutica en Verín, una localidad en el sureste de Ourense a orillas del río Támega. Licenciada en Farmacia por la Universidad de Santiago de Compostela, trabajó durante muchos años como adjunta en Oficina de Farmacia para después ejercer en Salud Pública y como farmacéutica de atención primaria en Ortegal en EOXI (Estructura Organizativa de Xestión Integrada) de Ferrol

¿Cómo se lleva vivir en el interior procediendo de la costa?

Bien, Verín es un pueblo interior pero con mucha vida, sobre todo en verano y Carnaval. En ese sentido no le tiene nada que envidiar a la costa, aunque el ver el mar todos los días se echa de menos.

¿Siempre quisiste estudiar farmacia?

No, la verdad es que tuve mis dudas y hasta el último momento no me decidí. Desde siempre me atrajo la rama sanitaria, pero me gustaban mucho las matemáticas, la física y el dibujo. Supongo que si no fuera por la reconversión industrial de los 80 y la crisis del sector naval que hizo que no me inclinara por Ingeniería, hoy no sería farmacéutica.

”

Los pacientes nos han acogido con mucho cariño y están encantados con una farmacia nueva

¿Es esta farmacia un sueño cumplido?

Por supuesto. Mi sueño era ser mi propia jefa, en ese sentido, sí que lo es.

Durante muchos años trabajaste en atención primaria, ¿qué te han enseñado esos años que pones ahora en práctica en la botica?

El conocimiento del sector sanitario desde otra perspectiva es muy importante, me ayuda a solucionar mejor los problemas relacionados con la medicación y, sobre todo, con la e-receta. El saber cómo funciona el programa de prescripción, me sirve para aclararles muchas dudas y evitar suspicacias.

¿Qué te impulsó a dar el cambio?

Me pareció un reto muy ilusionante que no podía dejar pasar.

¿Qué destacarías del apoyo de Bidafarma en el inicio de tú farmacia?

El apoyo de Bidafarma fue fundamental. Me ofrecieron todo tipo de facilidades desde la financiación, gestión y colocación del pedido inicial, al seguimiento. Sin duda, la calidad del equipo humano ha sido fundamental para que me decidiera por Bidafarma.

La puesta en marcha de la farmacia llega en un momento difícil, ¿Qué es lo que más te costó al arrancar tu propio proyecto?

El confinamiento y la distancia que me impidió seguir más de cerca de lo que quisiera las obras y otras gestiones relacionadas con la Farmacia.



¿Cómo es la relación con tu equipo de trabajo?

Fenomenal, es un equipo muy dinámico, ilusionado, en constante formación y con ganas de trabajar en sacar adelante este proyecto.

Y con los pacientes, ¿cómo es la relación con ellos?

Muy buena, nos han acogido con mucho cariño y están encantados con una farmacia nueva.

ES **HORA** DE QUE OS

SE · PA · RÉIS

Con normofludil,
olvídate de los mocos



SIN



SODIO



SACAROSA



LACTOSA

PARA ADULTOS



A PARTIR DE 12 AÑOS



SIN RECETA

**Reduce la viscosidad de mocos y flemas,
facilitando su expulsión, en catarros y gripes.**

Material dirigido a profesional sanitario. Medicamentos no sujetos a prescripción médica. Medicamentos no incluidos en la oferta del Sistema Nacional de Salud. Última revisión: septiembre 2021. LABORATORIOS NORMON S.A. Ronda de Valdecarrizo, 6. 28760 · Tres Cantos - Madrid (ESPAÑA) 233-MT-PF-NORFLU-IM-09.2021-1.3

Junto a ti



NORMON

PICA PICA

PILAR FERNÁNDEZ RASCO
RESPONSABLE DE FARMASCOTAS



Nuestras mascotas pueden tener parásitos internos o externos a lo largo de su vida, incluso es fácil volver a reinfestarse en cualquier momento debido al ciclo vital de los parásitos más frecuentes. Éstos se alimentan de nuestros animales provocando graves problemas de salud. Para proteger la salud de tu mascota y la de tu familia, es indispensable desparasitarla frente a parásitos internos y externos, y así evitar posibles situaciones de transmisión de las llamadas zoonosis. Niños y niñas son quienes presentan un mayor grado de riesgo de contraer enfermedades zoonóticas, por sus hábitos de juego y porque su sistema inmunitario aún es inmaduro.

Los principales parásitos externos que deben preocuparnos son las pulgas, las garrapatas, y los mosquitos, que se alimentan de la sangre del animal, ocasionando problemas de anemia, diarrea, sangre en las heces, etc. y pueden causar además graves enfermedades conocidas como zoonosis.

Principales Zoonosis

Toxocariosis
Dipilidiasis
Giardiasis
Quiste Hidatídico
Leishmaniosis
Filariosis
Rickettsiosis
Enfermedad de Lyme
Sarna Sarcóptica

Via de contagio

Ingestión huevos parásito
Ingestión pulgas infestadas
Ingestión agua o alimentos contaminados
Ingestión huevos del parásito
Picadura flebótomos
Picadura de mosquitos
Picadura de garrapata o pulga infestada
Picadura de garrapata
Contacto directo animal infestado



“

Niños y niñas son quienes presentan un mayor grado de riesgo de contraer enfermedades zoonóticas, por sus hábitos de juego y porque su sistema inmunitario aún es inmaduro

Estos vectores son hospedadores intermediarios de muchos parásitos internos en nuestro perro o gato. Además, pueden dejar huevos por nuestro hogar y provocar una infección realmente grave. Por eso es fundamental tener a nuestra mascota siempre protegida y mantener una buena higiene del entorno durante todo el año.

Existen más de 2.000 especies de pulgas. La pulga adulta pone sus huevos sobre

el perro, estos caen al suelo y pasan por diferentes estadios (larva, pupa, pulga adulta). Todo este ciclo, puede tardar de dos a cuatro semanas dependiendo de la humedad y la temperatura en que se desarrollen.

El picor que provocan es tan intenso que muchos perros se lesionan al rascarse. Además, estas picaduras pueden ocasionarles diferentes tipos de dermatitis. Por su parte, la pulga del gato (que también

afecta al perro) es a nuestro juicio la más peligrosa, pues actúa como hospedero intermediario de una tenia intestinal (*Dypilidium caninum*).

Esta tenia provoca disfunciones intestinales, que van desde deposiciones mucosas (con flemas) y sanguinolentas, decaimiento, inapetencia, que llevan al no ser tratados a un enflaquecimiento progresivo, aparejado de una inmunodepresión. Todo este cuadro clínico, de no ser tratado a tiempo, puede conducir a la deshidratación y en muchos casos (fundamentalmente en cachorros con destetes precoces) a la muerte.

En el caso de las garrapatas, la forma adulta deposita los huevos en el suelo y allí pasa al estado larvario. Es cuando se fija al animal y se fija para alimentarse. El desarrollo a forma adulta es en el hospedador y cae al suelo para allí poner sus huevos y comenzar de nuevo el ciclo. Provoca excoiraciones a nivel de la piel, también transmiten al picar una bacteria *Ehrlichia*, la cual se aloja dentro de las células sanguíneas de nuestro perro provocando graves problemas de salud.

Leishmaniasis y filaria

No menos importantes son las infestaciones por Leishmaniasis y filaria que pudieran sufrir nuestras mascotas

en los meses de verano, a consecuencia de una picadura de mosquito, el cual sea portador de las entidades anteriores.

El uso de antiparasitarios que corten el ciclo de estos parásitos en algún momento de su desarrollo, de forma individual o combinada, ayudarán a la prevención y el control de estos parásitos. Así, el uso de collares antiparásitos protegen una media de cuatro a seis meses, frente a pulgas y garrapatas, existen otros destinados a los mosquitos que tienen hasta 12 meses de protección. Las pipetas tienen una duración habitual de un mes para garrapatas y pulgas al igual que sucede con las pastillas masticables.

Lo ideal es combinar varios de estos métodos. Si vives en un entorno rural o zonas ganaderas, sería muy interesante utilizar al menos dos de los preventivos mencionados.

En cuanto a los parásitos internos, el tratamiento debe ajustarse al tipo de parásito en cuestión, teniendo en cuenta además otros factores como la edad y tamaño del animal.

En el mercado existen tratamientos para cubrir el máximo de especies de parásitos intestinales en una sola toma y se administran a nuestra mascota cada tres meses, aunque otros parásitos

“

En el mercado existen tratamientos para cubrir el máximo de especies de parásitos intestinales en una sola toma y se administran a nuestra mascota cada tres meses

como las conocidas giardias o el gusano del corazón, precisan de tratamientos prolongados a base de medicación con antibióticos. En el caso de los cachorros, si la madre estaba infectada, es muy probable que el pequeño también lo esté.

La filaria, conocida también como “parásito del corazón”, se transmite a través de la picadura de un mosquito. Pueden medir hasta 30 centímetros y se aloja en aparato cardio-respiratorio. Cada uno de estos parásitos precisa de un tratamiento totalmente diferente para poder eliminarlos y para mantener a nuestros perros prevenidos. Será siempre nuestro veterinario de confianza quien nos facilite la medicación adecuada.

CÓMO EVITAR LAS REINFESTACIONES POR ESTOS PARÁSITOS

- ▶ Evitar que nuestro perro lama o coma heces de otros animales / personas.
- Bañarlo al menos una vez al mes con un jabón específico para perros.
- ▶ Revisarlo al menos una vez por semana completamente (incluyendo orejas).
- Realizar revisiones veterinarias de control.
- ▶ Evitar que coma alimentos en mal estado.
- No dejes que juegue con perros con parásitos.
- ▶ Mantener el control sobre el medio que lo rodea, a través de fumigaciones, sobretodo en los meses de verano.
- Y si nuestro perro ya está contagiado, lavarnos las manos siempre que le toquemos para evitar contagiarnos nosotros también.



PÍLDORAS JURÍDICAS

INFORMACIÓN JURÍDICA DE INTERÉS PARA EL ÁMBITO FARMACÉUTICO

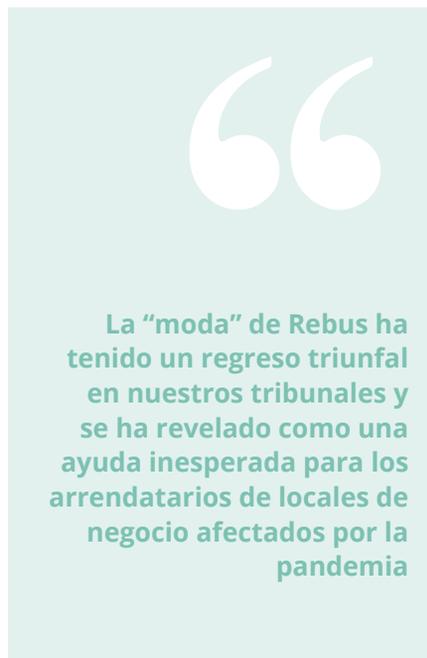
María Fernández-Cabrero
Jefa de Asesoría Jurídica

Píldora inmobiliaria: La cláusula Rebus sic stantibus

¿La qué? ¿Qué es este latinajo? ¿Sirve para algo? ¡Pues sí! En el mundillo jurídico hemos visto como una de las más inesperadas consecuencias de la pandemia ha sido el “renacer” de esta vieja amiga de los abogados especialistas en contratos. Nuestra Rebus (que en cristiano viene a significar algo como “Estando así las cosas”) entra en juego en caso de que concurran circunstancias extraordinarias e imprevisibles, que no sean responsabilidad de ninguna de las partes, y que hagan los contratos extremadamente onerosos para una de ellas. De darse estas circunstancias, los contratos pueden modificarse, e incluso resolverse.

Imaginemos que alguien alquila un local en un aeropuerto en enero de 2020. Alquiló dicho local y pactó una determinada renta en base a unas expectativas de negocio que se han visto disminuidas (cuando no directamente anuladas) por unas circunstancias imprevisibles y totalmente ajenas a su voluntad o a su diligencia como empresario. Debido a esto, esa renta que en principio era asumible, deja de serlo, y el contrato queda descompensado. Es decir, la Rebus trata de corregir una situación alterada por un hecho extraordinario y equilibrar al arrendatario, pero no mejorar su posición inicial.

¿Y qué debe hacer nuestro arrendatario? Primero, intentar negociar con su arrendador y dejar constancia de ello. Y si



no funciona, instar una demanda judicial de modificación del contrato, acreditando todo lo anterior. En la demanda será muy recomendable aportar un informe pericial económico, que justifique el nuevo precio de la renta que se pretende conseguir.

Y teniendo en cuenta que desde el inicio de 2020 hasta el momento, la mayoría de procedimientos judiciales que han invocado esta cláusula están fallando favorables al Arrendatario, podemos decir que la “moda” de Rebus ha tenido un regreso triunfal en nuestros tribunales y se ha revelado como una ayuda inesperada para los arrendatarios de locales de negocio afectados por la pandemia.



Píldora protección de datos: privacidad en los procesos de contratación

En mayo de este año, la Agencia Española de Protección de Datos publicó una -muy interesante- Guía Sobre Protección de Datos en Relaciones Laborales, para la que contó con la participación tanto del Ministerio del Trabajo como de la patronal y organizaciones sindicales. La guía cubre aspectos tan amplios y actuales como los sistemas internos de denuncias *whistleblowing*, el registro de la jornada laboral, la protección de los datos de las víctimas de acoso en el trabajo o de las mujeres supervivientes a la violencia de género, el acceso a información por los representantes de los trabajadores y la publicación de datos personales en los tabloneros de anuncios, o el uso de la tecnología *wearable* como elemento de control.

Nos centramos en uno de sus apartados dedicado específicamente a los procesos de selección y contratación, que afectan a cualquier empleador, público o privado, independientemente de su tamaño. Veamos algunas cuestiones prácticas:



La AEPD rechaza que las organizaciones puedan mandar solicitudes de amistad a candidatos para tener acceso al contenido de sus cuentas, ni pedirle directamente que muestre el contenido que comparte con terceros en redes sociales

¿Hay que dar acuse de recibo cuando nos remiten un Currículum?

Sí, ya se haya recibido por correo electrónico, o directamente en papel, hay que informar al solicitante del tratamiento que se dará a sus datos, cuánto tiempo se conservarán, etc. Una de las resoluciones más recientes de la AEPD multa con 2.000 euros a una empresa porque el reclamante, siguiendo las instrucciones de un anuncio, mandó su CV por WhatsApp, sin que los responsables le dieran luego ningún tipo de respuestas. Además, la empresa es responsable de la custodia de la documentación entregada por la persona candidata, y su pérdida podría ser igualmente sancionable.

¿Podemos pedir un certificado de penales?

Por regla general, no. Sólo se admite el requisito para determinados puestos de trabajo (seguridad de aeropuertos, trabajos que impliquen contacto con menores, obligaciones en blanqueo de capitales...) y porque en estos casos, existe otra normativa -distinta al RGPD- que así lo habilita.

¿Y un informe de vida laboral?

Si bien esta práctica es habitual, hay que tener en cuenta algunas pautas, como que debe ser el empleado en todo caso quien lo solicite a la Seguridad Social, y que no tiene por qué facilitar el informe completo, sino únicamente el necesario para reflejar la experiencia previa que pueda requerir el puesto.

¿Se pueden revisar las redes sociales de los candidatos?

Si el perfil es de acceso público, nada impide que la compañía indague en el mismo, pero lo que no puede hacer (incluso siendo el perfil público) es hacer un uso posterior de los datos que obtiene por esa vía si no cuenta para ello con una base jurídica válida, entendiendo por "base jurídica válida", que necesite comprobar esa información para evaluar al candidato sobre una función específica concreta, y que, además, el candidato esté informado de ello. Igualmente, la AEPD rechaza que las organizaciones puedan mandar solicitudes de amistad a candidatos para, de esta forma, tener acceso al contenido de sus cuentas, ni pedirle directamente que muestre el contenido que comparte con terceros en redes.

JOSÉ ANTONIO SALAS PEÑATE



Hace unos meses nos dejó nuestro compañero José Antonio Salas Peñate, que fue presidente de Cecofar de 1986 a 1995. Tuve la suerte de trabajar con él todos estos años dentro de su Junta Rectora y de poder apreciar sus cualidades y el cariño que ponía en el trabajo. José Antonio era una persona eminentemente social, pensaba en el socio como compañero, se preocupaba de lo que le ocurría a cada uno y se interesaba por sus problemas. Estaba en cada detalle para que el socio sintiera la cooperativa como algo suyo. De igual manera lo hacía con los empleados de la cooperativa, buscando siempre su bienestar en la empresa.

En 1986 organizó la primera reunión de miembros de anteriores juntas rectoras, que fue el origen de lo que hoy llamamos el Senado, en el cual se les informaba cada año de la evolución de la cooperativa y de los planes previstos para los próximos ejercicios.

Era una forma de escuchar la opinión y recibir los consejos de aquellos que le habían precedido, en un ambiente de hermandad. Esta reunión anual estrechaba lazos de amistad en un grupo de cooperativistas, amantes de la distribución y preocupados por ella, que veíamos en nuestra cooperativa una vía muy importante para defender nuestra profesión y nuestro modelo de farmacia.

Durante su presidencia comenzó la robotización de la cooperativa. El 29 de septiembre de 1987 se instalaron los primeros dispensadores automáticos en el almacén de Sevilla, a los que cariñosamente llamamos

Miguel, Rafael y Gabriel, por coincidir con el santoral del día. Con un importante esfuerzo económico, se acometieron grandes inversiones en estos robots y en informática, pues ya se vislumbraba que el futuro apuntaba a ello. Fuimos, junto con Hefame y Cofares, pioneros en la modernización de nuestras cooperativas y esto nos permitió ofrecer a nuestros socios otros servicios de valor para la farmacia.

Además, a lo largo de su mandato se abrieron nuevos almacenes en Córdoba, Huelva, Jaén y Puerto Real. Ello conllevó al cierre de los almacenes de Peñarroya y La Palma del Condado, que fue motivo de pesar para él y para los socios de esas zonas, pero las nuevas aperturas dieron más visibilidad a la cooperativa además de un incremento significativo de su facturación.

Fue especialmente relevante el acuerdo de colaboración que firmó José Antonio en 1989 con el presidente de la cooperativa de Murcia (Hefame), Paco de Vicente, que puso en valor lo mejor de cada cooperativa para juntos emprender proyectos que las hicieron más sólidas y avanzadas empresarialmente. Fruto de esta colaboración, y como una ampliación de las mismas, se creó el grupo Unycop, con la incorporación de ocho cooperativas más. Se desarrollaron proyectos como el programa de gestión para farmacia Unycop Win, referente para la mayoría de las farmacias socias de las cooperativas del grupo. Probablemente, Unycop fue la simiente para que años después se constituyese nuestra actual Bidafarma. También durante su presidencia se produjo la fusión con Unidefa, almacén de gran implantación en Sevilla, lo que fortaleció la presencia en la provincia.

Paralelamente a este desarrollo de la cooperativa, a nivel interno se crearon los departamentos de Farmacuenta y Cecofar Informática, que luego, a lo largo de los años, han sido muy importantes para el socio. Otro hecho destacable es la modificación de los estatutos para limitar el mandato de los presidentes a dos legislaturas.

Mirando hacia atrás, puedo concluir que fueron unos años apasionantes de esfuerzo y trabajo que convirtieron a Cecofar en una empresa potente y moderna, pero al mismo



Carlos Sánchez Luque, presidente de Cecofar desde 1995 a 2005; Sofía Fuentes del Río, presidenta de Cecofar desde 2005 a 2013; y José Antonio Salas Peñate, presidente de Cecofar desde 1986 a 1995.

tiempo siendo una cooperativa cercana al socio. José Antonio, como presidente, facilitó y colaboró en esta evolución, con su dedicación constante y su apuesta por el trabajo en equipo, tanto con la Junta Rectora como con su equipo directivo. Destacó también por su enorme lealtad hacia todos y por su responsabilidad en la toma de decisiones.

Era además, una persona que buscaba resultados, siempre con sencillez y humildad, sin protagonismos, pero persiguiendo que saliesen bien las cosas. Para mí fue un gran amigo y compañero. Quiero por todo ello, expresar mi agradecimiento a su familia, a su mujer M^ª Luisa y a sus tres hijos, por la gran labor que realizó por el bien de la cooperativa y de sus socios.

Descanse en paz.

*Carlos Sánchez Luque,
expresidente de Cecofar.*

MANUEL OJEDA CASARES



Manuel Ojeda Casares.

El pasado 14 de octubre fallecía el vicepresidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla. Doctor en Farmacia por la Universidad de Sevilla, ejercía su labor profesional en oficina de farmacia desde 1984.

Coordinador de la Comisión de Informática del Colegio, era miembro del grupo de trabajo sobre Receta Electrónica del Consejo General y fue coordinador de Receta XXI en el CACOF, a cuyo Comité Ejecutivo pertenecía.

Pionero de la receta electrónica, fue en su farmacia de Torreblanca en la que se realizó el pilotaje virtual de Receta XXI y la primera dispensación a un paciente el 29 de octubre de 2003, según datos del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla. La visión, el impulso y la capacidad de trabajo de Manuel Ojeda, hizo posible esa gran apuesta que en su día fue la receta electrónica andaluza.

Ponente en multitud de congresos y encuentros especializados, pertenecía a la Cátedra Avenzoar, adscrita al Departamento de Farmacia y Tecnología Farmacéutica de la Facultad de Farmacia de Sevilla. El pasado 28 de noviembre, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla le otorgó a título póstumo la Medalla de Oro al Mérito Colegial.

Descanse en paz.

La música es una disciplina artística que realmente me conmueve. Desde pequeño mi padre me enseñó a disfrutarla “con los cinco sentidos” y, puedo asegurar, que así lo hago. Con toda la música. Con cualquier estilo. Y una de las cosas que me mostraba era que el buen músico no es el que abusa de las notas, sino el que domina los silencios. Es decir, que usa las notas adecuadas, en su justa medida. El que permite que la música “respire”.

Del mismo modo, los medicamentos, en especial los inhaladores, no solo tienen que estar indicados y ser seguros, sino que deben ser eficaces y permitir respirar al paciente. Y para ello deben usarse en su justa medida, correctamente.

Las enfermedades del aparato respiratorio tienen muy alta morbilidad, y dentro de ellas, el asma y la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) son de las más prevalentes¹. En concreto, el asma afecta a un cinco por ciento de la población mundial (más de 350 millones de personas) elevando este porcentaje al 8-12 por ciento en países desarrollados. Y a tres millones de personas en España². En el caso de la EPOC, el número de afectados a nivel mundial es similar (3,17 millones de personas) suponiendo un coste estimado según el Sistema Nacional de Salud entre 750-1.000 millones de euros anuales, de los cuales, el 35-40 por ciento se deben a los medicamentos necesarios para su tratamiento. En España, durante el año 2020, se consumieron casi 30,8 millones de inhaladores. Si a estos datos le añadimos la reducción de la calidad de vida de los pacientes afectados por estas patologías, la sinfonía que se crea puede estar muy desafinada y ser bastante disonante si los pacientes no saben o no pueden usar sus inhaladores correctamente.

Los medicamentos, en especial los inhaladores, no solo tienen que estar indicados y ser seguros, sino que deben ser eficaces y permitir respirar al paciente

La farmacia y su razón de ser: el medicamento

Los farmacéuticos, como profesionales sanitarios, no podemos perder de vista nuestra razón de ser: el medicamento, y realizar nuestra actividad profesional no sólo dispensando, sino velando porque estos cumplan la misión para la que han sido prescritos. No en vano, se estima que más del 60 por ciento de las personas con asma no sigue correctamente su tratamiento³, y la principal causa es una mala técnica inhalatoria, lo que repercute negativamente en la eficacia de la medicación y, por consiguiente, en el empeoramiento del estado del paciente

Uno de los objetivos de Bidafarma es ayudar al desarrollo de la farmacia asistencial. En esta ocasión, el área de Proyectos Sanitarios, con la inestimable colaboración y aval científico de la SEFAC, se ha centrado en una herramienta de acompañamiento a la dispensación dirigida al uso correcto de los inhaladores. Inacheck comenzó su andadura a final de 2019, pero la aparición de la pandemia de Covid a los pocos meses trastocó y paralizó todo el calendario previsto, el cual se irá retomando poco a poco.

INHACHECK

EL USO CORRECTO DEL INHALADOR ADECUADO

Más del 60 por ciento de las personas con asma no sigue correctamente su tratamiento, y la principal causa es una mala técnica inhalatoria



*Enrique Ojeda García.
Farmacéutico comunitario y miembro del
Consejo Rector de Bidafarma.*

El uso correcto del inhalador adecuado

La herramienta Inhacheck está alojada en la plataforma de servicios profesionales ‘Prevención es Bida’, donde también se encuentran Telederma (cribado de cáncer y precáncer de piel), Prevención Capilar (detección precoz de patologías del cabello) y todas las herramientas profesionales que Bidafarma va poniendo a disposición de sus socios. Para acceder a estas herramientas es necesario hacer una formación previa.

Inhacheck está dirigido tanto a pacientes a los que han prescrito inhaladores por primera vez, como a los que llevan tiempo usándolos, debido a la importancia de repasar la técnica inhalatoria para mantener el buen uso de su medicación.

Una vez damos de alta al paciente en 'Prevención es Bida', elegiremos el servicio de Inhacheck y podremos seleccionar el tipo de dispositivo que tiene prescrito. Es importante resaltar que si el paciente usa más de un dispositivo distinto, algo muy habitual, tendremos que realizarle la evaluación individualmente para cada uno de ellos.

Lo primero será instruir al paciente en la técnica adecuada. Para ello podemos valernos de dispositivos placebo que los laboratorios pueden facilitarnos o que Bidafarma pone a disposición de las farmacias Inhacheck. Además, en Internet hay bastantes vídeos de los distintos colegios o del CONGRAL donde lo explican con mucha claridad. Con estos vídeos, mediante unos códigos QR, podemos hacer que los pacientes se los lleven en sus teléfonos móviles para repasar la técnica más tarde.

Una vez elegido el inhalador a evaluar, nos aparecerá un Check-list propio de ese dispositivo (pDMI, Handihaler®, Forspiro®, Zonda®,...), donde podremos muy fácilmente evaluar distintos aspectos del uso del inhalador, fundamentalmente, mediante la observación del manejo del mismo por parte del propio paciente. Una vez terminado el check-list, el sistema nos devolverá el número de errores cometidos y su calificación entre errores críticos (aquellos que comprometen la efectividad) y los errores no críticos. En ese punto procederemos a corregir y repasar los aspectos que hayamos observado para tratar de eliminarlos.

Posteriormente, podremos medir el flujo inspiratorio del paciente, para determinar si es adecuado al inhalador que le ha indicado su médico. Hay que tener en cuenta que hay inhaladores que requieren de un bajo flujo inspiratorio, entre 20-60 L/min (cartuchos presurizados y los de vapor suave) y otros que necesitan una fuerza inhalatoria mayor, entre 30-90 L/min (los de polvo seco). Esto lo haremos mediante el INCHECK-DIAL® el cual simula la resistencia a la inhalación de cada uno de los dispositivos que hay en el mercado. Esta información es bastante importante, ya que nos dirá si el paciente tiene capacidad inhalatoria suficiente para usar su inhalador o, en otros casos, si realiza una inhalación excesiva, por lo que se producirá impactación del medicamento en la garganta disminuyendo la disponibilidad del mismo en el depósito pulmonar. Por ejemplo: un paciente con EPOC moderado-grave, será muy complicado que tenga un flujo inhalatorio adecuado para un dispositivo de polvo seco.

Una vez realizada la evaluación de todos los inhaladores que tenga prescrito el paciente, lo citaremos a los siete y a los 21 días aproximadamente para reevaluar la técnica y el flujo inhalatorio si fuese necesario, y así, corregir los errores procediendo a certificar que sigue usándolos correctamente.

Si en cualquier momento de alguna de las tres visitas, observáramos errores críticos o un flujo inadecuado que el paciente no es capaz de corregir, lo deriváramos a su médico informándole de los problemas observados que hacen que el tratamiento no sea efectivo. Para ello podremos valernos de una carta de derivación que la propia herramienta pone a nuestra disposición.

Tengamos presente que el uso incorrecto de los inhaladores no solo será por desconocimiento de la técnica adecuada, sino que podrá ser debido a inconvenientes del propio paciente, tanto físicos (artrosis, parálisis facial, párkinson...) como psiquiátricos. Y de los profesionales sanitarios por no explicarlo correctamente, no revisar periódicamente, o bien por la indicación de dispositivos no adecuados.

El uso incorrecto de los inhaladores no solo será por desconocimiento de la técnica adecuada, sino que podrá ser debido a inconvenientes del propio paciente, tanto físicos como psiquiátricos

Terapia afinada

La dispensación de un medicamento conlleva la responsabilidad de que el paciente sepa usarlo. Los inhaladores forman parte de las Formas Farmacéuticas Complejas y requieren de una información y de una formación práctica del paciente. Esa es nuestra misión, e Inhacheck nos la facilita de una manera profesional y avalada científicamente por la SEFAC. El gran guitarrista de Blues B.B. King dijo en una ocasión: "lo mejor de aprender algo es que nadie puede arrebatártelo". De modo que enseñemos y repasemos con nuestros pacientes el uso adecuado de su tratamiento para que aprendan a manejarlo correctamente y este no desafine.



1- CADIME. BTA 2018; 33(2).

2- GUÍA ASMA GRAP 2020-2.

3- Plaza V et al. Validation of the 'Test of the Adherence to Inhalers' (TAI) for Asthma and COPD Patients. J Aerosol Med Pulm Drug Deliv. 2016; 29(2): 142-52.

LA APP PREVENCIÓN ES BIDA RECIBE EL PREMIO E-NNOVA HEALTH

LA DISTINCIÓN OTORGADA POR CORREO FARMACÉUTICO Y DIARIO MÉDICO RECONOCE A BIDAFARMA COMO LÍDER EN INICIATIVAS DIGITALES DE SALUD

Cada día, en la farmacia se realizan tareas de muy diferente naturaleza, muchas de las cuales no quedan registradas en ningún lugar, perdiéndose por tanto la evidencia de toda la atención ofrecida a los pacientes.

Este es el motivo por el que Bidafarma, siendo consciente de la importancia de poner en valor todas y cada una de las actuaciones que se realizan diariamente en la farmacia, y teniendo como objetivo ayudarlas a consolidar su valor asistencial, pone a disposición de sus socios la plataforma 'Prevención es Bida'.

'Prevención es Bida' permite registrar:

- **Medicación habitual**
- **Contraindicaciones**
- **Alergias**
- **Medidas biométricas:**
 - Peso
 - Talla
 - Presión sistólica y diastólica
 - Frecuencia Cardíaca
 - Glucosa



La App

Toda la información recogida en la farmacia está accesible a cada paciente a través de la App 'Prevención es Bida', que además dispone de un sistema de avisos de "Tomas de medicación", configurable desde la farmacia, y que va a permitir al paciente recibir el aviso correspondiente.

Premio E-nnova Health

El pasado 10 de noviembre, Correo Farmacéutico y Diario Médico hicieron entrega de los Premios E-nnova Health, con el fin de reconocer las iniciativas digitales en salud que aportan valor, contribuyen a la sostenibilidad del sistema y mejoran la calidad de vida del paciente.

Dentro de la categoría, Empoderamiento Digital del Paciente, la app "Prevención es Bida" recibió el premio E-nnova Health. El galardón fue recogido por Concha Ramos, responsable de Proyectos Sanitarios de Bidafarma.



¿ANSIEDAD?

SIN
RECETA

Lasea®

Aceite esencial de *Lavandula angustifolia* Mill.
(aceite de lavanda)

Medicamento a base de plantas para el tratamiento de
los síntomas transitorios de la ansiedad

28 cápsulas blandas
Vía oral

PRINCIPIO ACTIVO

Silexan®, aceite esencial de *Lavandula angustifolia*, de calidad farmacéutica.
Único medicamento con **aceite de *Lavandula angustifolia***
indicado para tratar los síntomas transitorios de ansiedad.

EFICACIA

Estudios clínicos comparados
con placebo y medicamentos de
referencia (lorazepam y paroxetina).^{1,2}
**Más de 15 estudios en más
de 2.200 pacientes.**

SEGURIDAD

- No genera dependencia.³
 - Sin efecto sedante.³
- Sin interacciones conocidas
con otros medicamentos.
- Sin casos descritos de disfunción
sexual ni ganancia de peso.
- Para adultos a partir de 18 años.

Ficha técnica disponible en: www.lasea.es



Schwabe Farma Ibérica, S.A.U.
Avenida de la Industria, 4
Edificio 2, Escalera 1, 2ª Planta
28108 Alcobendas MADRID

1. Woelk H, Schläfke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*. 2010 Feb;17(2):94-9. 2. Kasper S et al. Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *Int J Neuropsychopharmacology*. 2014;17:859-869 Volume 17. 3. Kasper S, Müller WE, Volz HP, Möller HJ, Koch E, Dienel A. Silexan® in anxiety disorders: Clinical data and pharmacological background. *World J Biol Psychiatry*. 2018;19(6):412-420. double-blind comparison to placebo and paroxetine. *Int J Neuropsychopharmacol* 2014; 17: 859-869.

 **acofarma**

**Te ayudamos a
impulsar tu farmacia**

con nuestras marcas

nesira

vivēra

esylma

acofar

