

#ABRIL 16

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

Recull mensual del

Blog 

COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



NOTICIES FARMACIA

MON COL·LEGIAL

OPINIONS DEL COL·LEGI

RECOMANACIONS

INFARMA

blog.cofb.cat





LA FARMÀCIA, PRESENT EN LA VI JORNADA DE LA SOCIETAT CATALANA D'ATENCIÓ I TRACTAMENT DEL CONSUM DE TABAC



La VI Jornada de la Societat Catalana d'Atenció i Tractament del consum de Tabac (SCATT), sota el lema "Junts per la salut, cap pas enrere!", va unir al CaixaForum de Barcelona el passat 5 de febrer els principals actors en la lluita contra el tabaquisme. Organitzada per l'SCATT, que forma part de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i de Balears, va comptar amb l'assistència de més de 350 professionals de diferents àmbits. La farmàcia va ser hi present en una de les taules i en el contingut de diversos dels pòsters presentats, "perquè volem posar en valor tot el que fa la farmàcia comunitària en la lluita contra el tabaquisme" explica **Montserrat**

Moral, farmacèutica i vicepresidenta de l'SCATT: "i des de fa tres anys sempre treballem perquè sigui present a aquest esdeveniment anual".

Destacar que durant la jornada va tenir lloc la signatura d'un **conveni de col·laboració entre la SCATT, l'Acadèmia i el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya** per establir sinergies i dinàmiques conjuntes per ajudar els fumadors.

El tabaquisme continua sent un dels primers problemes de salut pública, ja que **provoca 6 milions de morts l'any**. Tot i que en els últims anys hi ha hagut una clara disminució del tabaquisme a Catalunya –amb 200.000 fumadors menys des del 2011–, encara fumen més d'1,6 milions de persones. La prevalença de fumadors a Catalunya és del 25,9%. L'objectiu que la SCATT perseguia amb aquesta jornada, era reunir els professionals sanitaris, agents, entitats i institucions socials per alinear-los en un **front comú i treballar intensament per promoure el tractament del tabaquisme**. Enguany, com a novetat, la jornada va tractar les noves patologies en tabaquisme, com les malalties reumàtiques, osteoporosi, esclerosi múltiple i malaltia de Crohn.



Signatura del conveni. D'esquerra a dreta: Mercè Barau, vocal de la Junta del COFB, Jordi de Dalmases, president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, Àngela Martínez i Montserrat Moral, presidenta i vicepresidenta de l'SCATT respectivament



LA FARMÀCIA, PRESENT EN LA VI JORNADA DE LA SOCIETAT CATALANA D'ATENCIÓ I TRACTAMENT DEL CONSUM DE TABAC

A la taula rodona "Abordatge comunitari del tabaquisme", la farmacèutica de Sant Andreu de Llavaneres Marta Burniol va explicar el projecte col·laboratiu entre l'EAP i la farmàcia comunitària.

Així mateix, al llarg de la Jornada es van presentar **60 comunicacions científiques**, el doble de les que es van presentar l'any passat. Moltes d'elles parlaven de **temes relacionats amb la farmàcia**, és el cas de:

- [Cessació Tabàquica en Farmacia Comunitària. Programa CESAR a Catalunya](#)
- [Papel de Farmacéutico comunitario en la adherencia del tratamiento farmacológico de Cese de Tabaquismo](#)
- [Papel del Farmacéutico Comunitario en el cribado del paciente fumador](#)
- [Actuación conjunta de Farmacia con Atención Primaria en la detección de un paciente fumador no diagnosticado hipertenso](#)
- [Medicina Familiar y Farmacia Comunitaria unidas con un protocolo para el tratamiento del paciente fumador](#)
- [Abordaje del paciente psiquiátrico fumador desde farmacia. Monitorización de la eliminación del efecto inductor al dejar de fumar en fármaco antipsicótico](#)

Podeu consultar totes les comunicacions en [aquest enllaç](#).

Per a més informació:

Nota de premsa "[La VI Jornada de la Societat Catalana d'Atenció i Tractament del Consum de Tabac comptarà amb més de 350 professionals de diferents àmbits](#)" (via L'Acadèmia)

Potser també t'interessa:

- ["Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns!": Setmana sense fum a les farmàcies catalanes \(del 25 al 31 de maig\) \(Blog\)](#)
- [Històries d'exfumadors, un web per ajudar a superar el tabaquisme \(Blog\)](#)
- [Les farmàcies de Pineda de Mar fan front comú contra el tabaquisme \(Blog\)](#)
- [Deixar de fumar: les farmàcies ofereixen consell específic \(Blog\)](#)



RETARD EN EL PAGAMENT A LES FARMÀCIES CATALANES: EL DEUTE ASCENDEIX A 198,1M€

Les farmàcies catalanes haurien d'haver rebut **avui els 114,7M€ corresponents a la factura dels medicaments dispensats al febrer**. Donat que aquesta xifra se suma als **83,4M€ que els farmacèutics encara no han cobrat**, corresponents al 74% de la factura de gener (112,7M€) i que s'haurien d'haver fet efectius el 4 de març, **s'acumula amb ells un deute que ascendeix a 198,1M€**.

La mitjana actual amb què s'està pagant és de 81,9 dies respecte a la data de factura, i per tant, gairebé tres mesos després que s'hagin dispensat els medicaments a les farmàcies. Davant un tema prioritari com és l'accés a la medicació per part dels pacients, **els representants dels farmacèutics demanen a les Administracions mesures per acabar amb aquests endarreriments que van començar el 2011**. En aquest sentit, és necessari disposar d'un **calendari de pagaments estable; acabar amb l'actual infradotació pressupostària**, doncs la quantitat que es pressuposta és inferior a la que es necessita per cobrir la despesa real en medicaments; **i comptar amb un finançament suficient** per fer front a aquesta despesa que no és extraordinària, sinó totalment previsible i programable.

Què es deu actualment a les farmàcies catalanes?		
74% de la factura de gener	s'hauria d'haver pagat el 4 de març	83,4M€
Factura íntegra de febrer	s'hauria d'haver pagat el 5 d'abril	114,7M€
TOTAL DE DEUTE ACUMULAT		198,1M€

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



DIA MUNDIAL DE LA SALUT 2016: DIABETIS

Avui se celebra el **Dia Mundial de la Salut**. Aquesta edició se centra a augmentar la conscienciació de la societat sobre la **diabetis** i promoure el desenvolupament de mesures concretes per a la seva prevenció, diagnòstic precoç i tractament. S'estima que en 2008 uns 347 milions de persones a tot el món tenien diabetis, malaltia la prevalença de la qual va en augment, especialment als països d'ingressos baixos i mitjans.

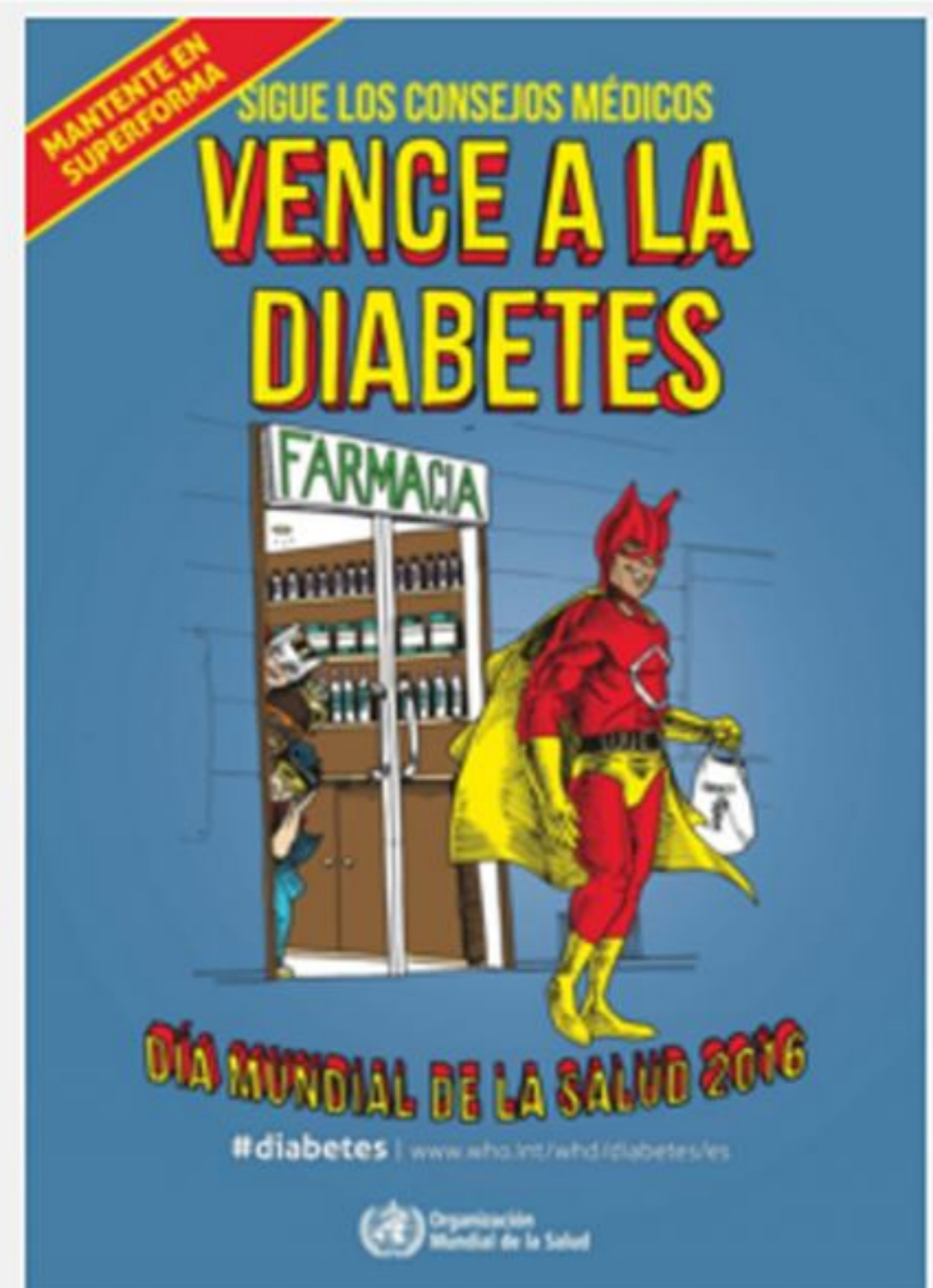
L'Organització Mundial de la Salut (OMS) promou cada any, el 7 d'abril, la celebració del Dia Mundial de la Salut, que constitueix una oportunitat per cridar l'atenció del món sobre un tema prioritari per a la salut internacional. Enguany el lema triat és "**Venç a la diabetis**", amb l'objectiu de posar l'accent en l'alarmant augment d'aquesta patologia i impulsar activitats específiques per a la seva prevenció, diagnòstic precoç i tractament de la malaltia.

En aquesta Jornada, l'OMS pretén transmetre els següents missatges clau:

- La diabetis és una epidèmia que està augmentant a gran velocitat en molts països.
- Molts casos es poden prevenir amb un estil de vida adequat i evitant el sobrepès.
- La diabetis es pot tractar per prevenir complicacions.
- És fonamental l'educació sobre el control de la malaltia per aconseguir resultats satisfactoris.
- Han de prendre consciència i implicar-se tots els nivells implicats: governs, autoritats sanitàries, professionals sanitaris i pacients i familiars.

[Deu dades sobre la diabetis, via OMS](#)

[Font: [Día Mundial de la Salud](#) -Via Portalfarma-]



Un dels cartells promocionals de l'OMS per al Dia Mundial de la Salut



Què és la diabetis?

La diabetis -diabetis mellitus- és una **malaltia en la qual el nivell de glucosa (sucre) de la sang es troba alterat**. El nivell augmenta perquè el cos és incapaç de metabolitzar-la bé. La glucosa l'obtenim dels aliments. Totes les cèl·lules del cos necessiten glucosa per viure. L'hormona insulina és la que controla la quantitat de glucosa a la sang. El pàncrees és la glàndula que sintetitza la insulina, i es troba al costat de l'estómac. La insulina ajuda la glucosa a introduir-se a les cèl·lules, i un cop dins s'utilitza com a combustible del cos.

La diabetis és una **malaltia crònica**, la qual cosa significa que com més jove es contrau, més aviat es veurà afectada la persona pels riscos a llarg termini. Si per factors genètics (hereditaris) o per problemes de sobrepès, es considera en risc de contraure-la, hi ha un seguit de mesures que poden, en certa manera, evitar-ne l'aparició o endarrerir-ne el desenvolupament en l'organisme. Es recomana **fer una dieta equilibrada i mantenir un pes adequat**.

El control de la malaltia de la diabetis és, fonamentalment, el **control de les complicacions que pot comportar**. L'afecció principal es produeix a les artèries, i es pot distingir entre **complicacions microvasculars, macrovasculars o del sistema nerviós**.

S'encomana la diabetis? Menjar molt pot causar diabetis? Pot afectar la seguretat de la conducció? Trobareu la resposta a aquestes preguntes i més informació sobre la malaltia al [tema de salut "Diabetis" del nostre web de salut, Farmaceuticonline](#).



Segueix el tema a Twitter amb els hashtag **#DMS2016, #WorldHealthDay**
#DiaMundialdeSalud

Més informació:

[World Health Day 2016: WHO calls for global action to halt rise in and improve care for people with diabetes \(World Health Organization\)](#)

[Unes 530.000 persones tenen diabetis a Catalunya, segons l'ESCA 2015 \(via Salut\)](#)



INGRESSOS A LA REIAL ACADÈMIA DE FARMÀCIA DE CATALUNYA: AQUILINO GARCIA I MARTA CASTELLS

El **Dr. Aquilino García**, vocal Nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, i la **Dra. Marta Castells** han passat a formar part de la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya (RAFC) com a acadèmics corresponents.

En l'acte de presa de possessió, García va fer la lectura del discurs "**Tests nutrigenètics en l'Oficina de Farmàcia. Una oportunitat per al farmacèutic**". El vocal nacional està adscrit a la Secció 4a, Salut Pública. Va ser elegit acadèmic corresponent el 8 de juliol de 2015 i prendre possessió del càrrec el 10 de desembre de 2015. Al seu torn, Castells, va abordar en el seu discurs el tema "**Farmàcia integrativa o holística: una visió global del pacient**". Castells forma part de la Secció 7a, Farmàcia Assistencial i Comunitària. Va presentar l'acte, que va tenir lloc el 16 de març, l'acadèmic numerari i secretari de la corporació, el Dr. Jaume Casas.



El Dr. Garcia, a l'acte de presa de possessió

Nascut a Cuenca, Aquilino J. Garcia és llicenciat en Farmàcia per la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Nutrició i Alimentació i en anàlisis clínics i diplomat en Sanitat per l'Institut de Salut Carlos III (Escuela Nacional de Sanidad).

En la seva trajectòria professional cal destacar el seu càrrec com a vocal i tresorer al Col·legi de Farmacèutics de Cuenca o la posterior vicepresidència de la Cooperativa Farmacèutica de Cuenca. És membre de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Nutrición, a més d'haver exercit el càrrec vocal nacional d'Alimentació del Consell General de Col·legis Oficials de Farmacèutics (CGCOF), el qual manté en l'actualitat.



Marta Castells, nova acadèmica de la RAFC

Marta Castells va ser vocal d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (1998-2006). És Màster en Nutrició i Bromatologia, Certified Health Coach per la National Society of Health Coaches (USA), Màster en Coaching amb PNL, estudis de Homeopatia, Aromateràpia i altres Teràpies Naturals. És coautora del llibre "Aprender a Menjar. Com alimentar-se per viure millor" (2002) i de "TDAH. Un nou enfocament", Com tractar la manca d'atenció i la hiperactivitat". També participa en congressos científics i en programes de ràdio i televisió en temes de salut (font: farmàcia Dra. Marta Castells).



Notícies relacionades amb la RAFC:

- [Aprofarm, FEFAC i Banc Farmacèutic premiats per la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya \(Blog\)](#)
- [El Dr. Alfredo Martinez, nou acadèmic corresponent de la Reial Acadèmia de Farmàcia de Catalunya \(Blog\)](#)
- [Carmen Peña, premiada pel Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya i la Reial Acadèmia de Farmàcia \(Blog\)](#)
- [Núria Casamitjana, responsable del CIM del Col·legi, ingressa com a Acadèmica Numerària a la RAFC \(Blog\)](#)
- [Teresa Pàmpols, nou membre de la Reial Acadèmia de Farmàcia \(Blog\)](#)



FARMÀCIES BARCELONINES ORGANITZARAN XERRADES FORMATIVES SOBRE PLANTES MEDICINALS PER AL CONTROL DE PES



Farmacèutics de Barcelona organitzaran xerrades formatives per a ciutadans de cara a promoure l'ús responsable i adequat dels medicaments tradicionals a base de plantes medicinals per al control del pes. L'acció forma part de la tercera etapa d'una campanya sanitària llançada pel Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, que compta amb la col·laboració del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB) i Laboratoris Arkopharma, i s'allargarà fins a juliol.

Per proporcionar més eines als farmacèutics en el consell sanitari d'aquest camp, aquest dilluns el COFB imparteix una conferència a càrrec de **María José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del COFB**, que ja compta amb 150 inscrits. Es va fer el mateix amb les dues anteriors fases de la campanya: la primera d'elles (entre setembre i desembre de 2015) va abordar la Fitoteràpia en les alteracions digestives més comunes; la segona, Fitoteràpia en alteracions nervioses (entre gener i març 2016).

Els medicaments tradicionals de plantes medicinals (MTP), dispensats a la farmàcia, reuneixen les mateixes garanties de qualitat, seguretat i eficàcia que qualsevol altre medicament. La farmàcia -com a establiment sanitari- i el farmacèutic -com a professional de la salut- garanteixen el seu ús responsable i desenvolupen una labor fonamental en la indicació farmacèutica del medicament més adequat a base de plantes medicinals, la posologia i durada del tractament, l'ús adequat i les possibles interaccions amb altres medicaments, etc. Segons el Centre de Recerca sobre Fitoteràpia (INFITO), les raons que porten a les persones que volen seguir un programa de pèrdua de pes a triar l'oficina de farmàcia són la seguretat, la confiança i la proximitat.

Plantes medicinals per al control de pes

Entre les plantes medicinals que poden ajudar a perdre pes de forma sana i gradual es troben el **plantago**, el **glucomanano** i el **fuco**, que produeixen sensació de sacietat i regulen el trànsit intestinal. També el **te verd** i la **guaranà** redueixen l'absorció i emmagatzematge d'àcids grassos, incrementant la seva transformació en energia. Així mateix, la **garcinia** disminueix la transformació de sucres en àcids grassos i la



El te verd o camilina és una de les plantes medicinals més utilitzades en un programa de pèrdua de pes realitzat des de la farmàcia



seva acumulació en el teixit adipós, atenuant a més l'apetit. "De cara a un programa de pèrdua de pes amb plantes medicinals és imprescindible consultar amb un farmacèutic. Com a professional sanitari format en el camp de la fitoteràpia, pot oferir un consell adaptat al perfil de l'usuari, doncs no totes les plantes medicinals estan indicades pel mateix i no tothom té les mateixes necessitats", indica Alonso. La planta medicinal més utilitzada en un programa de pèrdua de pes realitzat des de la farmàcia és la **camilina** o **te verd**, segons INFITO.

També hi ha un conjunt de medicaments tradicionals de plantes que contribueixen en casos especials a la disminució de pes i volum. És el cas de la **carxofera** que millora les funcions digestives, l'**ortosifó** que disminueix la retenció de líquids, les plantes **amb anetol (anís i fonoll)** que faciliten l'eliminació de gasos, o les plantes (**passiflora, melissa, valeriana, etc.**) que contribueixen a millorar els estats d'ansietat associats i poden disminuir la ingesta compulsiva.

Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, **el 39% de les persones adultes tenen sobrepès**. El sobrepès es defineix com una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per a la salut. Millorar els hàbits alimentosos, controlar la ingesta de calories, augmentar l'exercici físic, són algunes de les principals recomanacions per reduir l'excés de pes. "La fitoteràpia en combinació amb una dieta sana i equilibrada i la pràctica regular d'activitat física poden resultar també útils", afirma María José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona.

Autorització sanitària

Els medicaments tradicionals a base de plantes (MTP) estan autoritzats per l'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris, per la qual cosa asseguren: qualitat, eficàcia, seguretat, identificació correcta i adequada informació. El farmacèutic comunitari exerceix una funció important en l'ús adequat dels mateixos, així com en la millora de la salut pública, mitjançant la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia.

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació. També la podeu consultar a la Sala de Premsa del web institucional (via www.cofb.org).

Per a més informació:

- [Nota de premsa "Los farmacéuticos ayudan a los ciudadanos a conocer el uso de plantas medicinales para el control del peso"](#) (via Consejo General - Portalfarma)
- [Informació de la campanya "Formación en Plantas Medicinales por el Farmacéutico"](#) (via web Consejo General -Portalfarma)
- [Farmàcies de Barcelona formen en l'ús de fitoteràpia per a l'estrès, l'insomni i l'ansietat](#) (Blog)
- [Farmacèutics inicien una campanya de promoció de l'ús adequat de les plantes medicinals](#) (Blog)



EL RETARD EN ELS PAGAMENTS, ELS SERVEIS I LES ELECCIONS AL COL·LEGI COM A TEMES MÉS DESTACATS AL MARÇ ALS MITJANS

Situació financera al mes de març

Mes rere mes **seguim denunciant als mitjans de comunicació la complicada situació financera en la qual vivim on**, el problema dels impagaments per part de l'Administració, continua sense resoldre's.

Durant el març, **el deute va augmentar a més de 200 milions d'euros**. Aquestes xifres corresponien a les factures dels medicaments dispensats el desembre del 2015 i el gener del 2016, **faltant per pagar 88,45 milions d'euros i 112,7 milions d'euros**, respectivament. L'Administració

hauria hagut d'abonar el total de la factura de gener el 4 de març i, la del desembre, el 5 de febrer. Així ho vam explicar en nota de premsa i de la qual es van fer ressò [La Vanguardia](#) (1 i 2), [El Mundo](#), [ABC](#), [El Economista](#), [Telecinco](#), [Diari de Girona](#), [Regió 7](#), [La información](#), [Catalunya Press](#), [Aldia](#) i [Ona Bages](#) en premsa generalista i, en especialitzada, [Redacción Médica](#), [IM Farmacias](#), [Correo Farmacéutico](#), [El Farmacéutico](#) i [ConSalud](#), entre d'altres. En televisió, La Sexta va exposar-ho a [Noticias 1](#) (del minut 15'11" al 16'45") i va recollir declaracions del president, actualment en funcions, Jordi de Dalmases (a partir del minut 16'23)". La Cadena Ser va informar-ne en el programa [El Balcó](#).

Las farmacias catalanas recuerdan que la Generalitat les debe más de 200 millones de euros

Las farmacias catalanas siguen afrontando una deuda que supera los 200 millones de euros y que corresponde a facturas de diciembre de 2015 y enero de 2016, ha recordado este lunes en su consistorio el Consejo de Colegios Farmacéuticos de Cataluña.

Compartir en Facebook Compartir en Twitter

BARCELONA, 7 (EUROPA PRESS)

Las farmacias catalanas siguen afrontando una deuda que supera los 200 millones de euros y que corresponde a facturas de diciembre de 2015 y enero de 2016, ha recordado este lunes en su consistorio el Consejo de Colegios Farmacéuticos de Cataluña.

La Vanguardia recull el deute de la Generalitat a les farmàcies catalanes: més de 200 milions d'euros

NOTICIAS EN CATALUÑA

Las farmacias catalanas cobran el 74% de diciembre y el 26% de enero

La Administración debería lo que resta de enero, las facturas de febrero y, en breve, las de marzo.

J. T. (julia.tupia@correo-farmacautico.com) | 30/03/2016 16:35

compartir

14 vistas 1 comentario

La Administración catalana ha abonado este lunes a las farmacias el 74 por ciento de la factura de diciembre (88,43 millones de 119) más el 26 por ciento de las recetas del mes de enero (29,3 millones de 112,7). Con esto estaría abonado el total de diciembre de 2014 y restaría lo que queda de enero, febrero y, en breve, marzo.

El Consejo catalán de Colegios ha explicado a CF que el plazo de pago se encuentra actualmente en una media de 81,9 días respecto a fecha de factura. Los COF han recordado que tras una reunión con la Consejería de Economía el mes pasado, se les trasladó el compromiso de seguir pagando mensualmente el equivalente a una mensualidad.

Correo Farmacéutico explica quina part i quant van cobrar les farmàcies

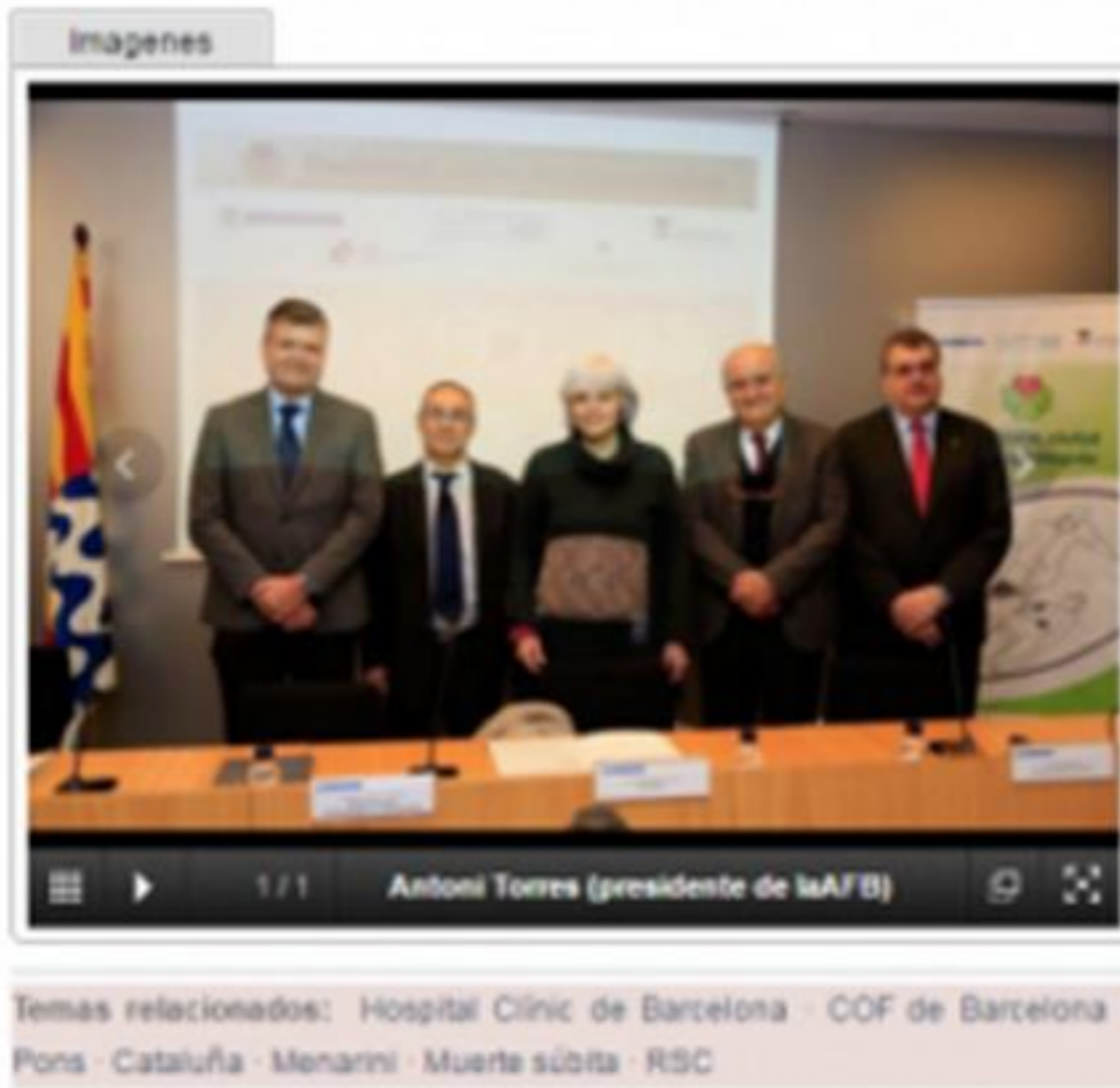
Tot i això, com [Correo Farmacéutico](#) va recollir el 30 de març, finalment **es va abonar el 74% restant del mes de desembre (88,43 milions d'euros de 119) i, per tant, es va saldar el total del deute d'aquell mes quedant pendent una part del mes de gener i tota la factura íntegra de febrer i març**.

El Col·legi i els professionals del sector seguim demanant un calendari de pagaments estables i pressupostos realistes, a més, d'un finançament suficient per poder fer front als necessaris pagaments al dia.



Serveis a la farmàcia: "Badalona, ciutat cardioprotegida", Programa de Detecció Precoç del Càncer de Colon i Farmàcies sentinelles

La 'cardioprotecció' llega a 26 farmàcies de Badalona



El Global concreta quantes farmàcies badalonines portaran a terme el projecte

Al març, els mitjans s'han fet ressò d'un conjunt de projectes que el Col·legi ha realitzat o hi ha col·laborat. El primer, "**Badalona, ciutat cardioprotegida**", té com a objectiu **dotar la ciutat de desfibriladors portàtils per prevenir la mort sobtada**. Per això, ha distribuït els dispositius de forma estratègica a **26 farmàcies badalonines**. Mitjans de la premsa especialitzada com [El Global](#), [El Farmacèutic](#), [IM Farmàcies](#) i Sanifax ho han explicat, així com el lema de la iniciativa: "**La farmàcia, el cor del barri**". Es tracta d'un projecte impulsat per l'Associació Barcelona Salut (ABS), l'Ajuntament de Barcelona i el Grup Menarini (com a part del seu programa d'RSC) i amb col·laboració de Fundació Brugada, Associació de Farmàcies de Barcelona (AFB), Generalitat de Catalunya, SEM i el Col·legi. Tant [El Global](#) com [IM Farmàcies](#) concretaven unes dades claus que fan guanyar valor al servei: a Catalunya, una de cada quatre persones moren per problemes al cor, només el 2015 van morir 3.500 persones i, a més, tan sols hi ha 10

minuts de marge per actuar i intentar salvar la vida a algú que ha patit algun problema cardiovascular greu.

Per altra banda, durant aquest mes, ha **augmentat la taxa de participació en el Programa de Detecció Precoç del Càncer de Colon**, arribant a La Garrotxa i al Ripollès, dades que van proporcionar tant el [El Punt Avui](#), [Diari de Girona](#), i [la sala de premsa del Departament de Salut](#). [Correo Farmacèutic](#) també en va fer ressò i destacava declaracions de Mercè Barau, vocal de la Junta del Col·legi en funcions, alhora que especificava punts claus d'aquest programa de prevenció, com l'accessibilitat als usuaris. [La mañana de TVE1](#) (del minut 25'al 28'46". Fins a la hora 1h 01'21" segueixen parlant del càncer) també va parlar del programa i va fer valdre el paper assistencial de la farmàcia.



Reportatge de La mañana de TVE1 sobre el Programa de Detecció Precoç del Càncer de Colon



EL RETARD EN ELS PAGAMENTS, ELS SERVEIS I LES ELECCIONS AL COL·LEGI COM A TEMES MÉS DESTACATS AL MARÇ ALS MITJANS

PROYECTO PILOTO

Una veintena de farmacias de Barcelona recogerán incidencias sobre fármacos



EUROPA PRESS

L'agència Europa Press recull la informació sobre les farmàcies sentinelles

Finalment, cal destacar que, el 15 de març, es va enviar la nota de premsa per informar del llançament de la xarxa de les **farmàcies sentinelles**. Es tracta d'un grup de **22 farmàcies barcelonines** que **vigilaran i monitoritzaran medicaments d'especial seguiment i notificaran informació per millorar la salut dels pacients**. Entre altres accions, s'exploraran possibles incidents de seguretat relacionats amb l'ús dels medicaments per monitoritzar-ne l'abús o l'ús recreatiu i, així, obtenir dades que es puguin integrar en sistemes de vigilància d'altres professionals sanitaris. La iniciativa ha estat impulsada pel Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya i el Departament de Salut, en coordinació amb el Col·legi, i ha tingut un important ressò mediàtic. La Cadena Ser, per exemple, va explicar-ho en el programa "Hora 14 cap de setmana" amb declaracions de Pilar Gascón, secretària del

Consell. A aquesta repercussió, se li afegeix una llarga llista de mitjans de premsa escrita: La Vanguardia, ABC, Europa Press, El Economista, El Punt Avui, Diari de Girona, La informació, Al dia en generalista i, a l'especialitzada, ho van recollir Correo Farmacéutico, El Global, El Farmacéutico, IM Farmacias, Redacción Médica, Acta Sanitaria, Diariofarma, Infosalus i Farmaventas, entre d'altres.

Convoquem eleccions per al 19 de maig

El Col·legi va convocar, el passat 29 de març, eleccions per renovar la Junta de Govern del COFB. Tal com informaven Correo Farmacéutico, El Global, El Farmacéutico, Redacción Médica, Diariofarma, Acta Sanitaria, IM Farmacias, Farmanatur i Sanifax, la principal novetat d'aquestes eleccions és que **s'ha volgut afegir l'opció de votació electrònica als mètodes tradicionals (presencial o per correu postal certificat)** per tal de proporcionar

FARMACIA

EL PROCESO ELECTORAL ESTÁ FIJADO PARA EL PRÓXIMO 19 DE MAYO

El COF de Barcelona introducirá el sistema de voto electrónico en las elecciones de mayo



— BARCELONA 29 MAR, 2016 - 6:17 PM

El Colegio de Farmacéuticos de Barcelona (COFB) ha anunciado la convocatoria de elecciones para renovar los cargos de la Junta de Gobierno, que se celebrarán el próximo 19 de mayo, y en las que como principal novedad destaca la introducción del sistema de voto remoto electrónico.

L'article de Acta Sanitaria sobre les eleccions



més alternatives de participació als farmacèutics.

Infarma Madrid 2016

"Una vez clausuremos este 10 de marzo Infarma, nos ponemos a trabajar ya en la edición de 2017"



Temes relacionats: Luis González - Jordi De Dalmases - COF de Madrid - Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid - Infarma - COF de Barcelona - Innovació - Catalunya - Imoges

EL GLOBAL / BNSBO

@ElGlobalBNSBO

minuto, miércoles 9 de marzo de 2016

Jordi de Dalmases, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona

El 8, 9 i 10 de març es va celebrar una nova edició del Congrés i Saló Farmacèutic Infarma Madrid que, enguany, **va superar en un 15% la participació de l'edició del 2014**. En total, han visitat el saló **29.726 visitants professionals, 3.250 congressistes, 14.260 farmacèutics i 12.216 professionals dels sectors de farmàcia i indústria**. La premsa especialitzada l'ha cobert al detall, generant molt contingut sobra tot el que succeïa durant el congrés. Van recollir declaracions de diferents membres del COFB, coorganitzador juntament amb el COF Madrid, com Jordi de Dalmases, president; Francesc Pla, vicepresident; Joan Calduch, tresorer; Mercè Barau, vocal de la Junta; i Pilar Gascón, vocal d'Investigació i Docència, tots ells actualment en funcions.

Destaquem una entrevista que li realitzaren a De Dalmases des de El Global.

Entrevista de El Global a Jordi de Dalmases, president del COFB

Vacuna meningitis B

A principis de mes, La Vanguardia i Rac1 (del minut 10'17" al 20'11"). Es pot descarregar l'àudio seleccionant el tall corresponent a 08:00 // 07-3-2016 // Dilluns // EL MON A RAC1), informaven que **les farmàcies catalanes havien esgotat les vacunes per la meningitis B i, esperaven, poder subministrar-les a partir d'abril**. Joan Calduch, tresorer del Col·legi, feia aquestes declaracions a Rac1: "S'ha descompensat la producció de la vacuna amb la demanda real dels usuaris o pacients". El col·lapse es va iniciar al mes d'octubre quan aquest medicament d'ús hospitalari va passar a dispensar-se a les farmàcies.

COLAPSO

Sin vacunas contra la meningitis B hasta abril

Las farmacias catalanas han agotado los stocks de esta inmunización debido a la alta demanda



La farmacéutica Española de Productos Inyectables vacuna a los niños de la meningitis B a partir de los dos meses de vida (Estraxen® - GSK)

Compartir en Facebook Compartir en Twitter

Temes relacionats: Rac1 - Medicina

La Vanguardia va informar de la problemàtica en relació amb aquest medicament



EL RETARD EN ELS PAGAMENTS, ELS SERVEIS I LES ELECCIONS AL COL·LEGI COM A TEMES MÉS DESTACATS AL MARÇ ALS MITJANS

Farmacardio i el Dia Europeu de la Prevenció del Risc Cardiovascular

14 de marzo: Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular

Las farmacias de Barcelona han realizado más de 200 pruebas para identificar factores de riesgo cardiovascular

14 Marzo 2016 |

Publicado en *Crónicas*



Más de 290 farmacias de Barcelona han realizado 205 pruebas para identificar factores de riesgo cardiovascular en personas de entre 35 y 74 años y estratificar a 10 años el riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

Article de El Farmacéutico sobre Farmacardio

En commemoració del Dia Europeu de la Prevenció del Risc Cardiovascular, celebrat el dilluns 14 de març, vam enviar una nota de premsa on concretàvem els resultats obtinguts en el marc del programa Farmacardio, sorgit el març del 2014 a partir d'un conveni de col·laboració entre el Col·legi i Mútua General de Catalunya (MGC). Les dades facilitades indicaven que **més de 290 farmàcies de Barcelona han realitzat un total de 205 proves per identificar factors de risc cardiovasculars a persones entre 35 i 74 anys**. D'aquest grup, un 7% van presentar un risc elevat, un 21,4% un risc moderat i, finalment, un 71% un risc baix. La

Vanguardia va recollir declaracions de les entitats organitzadores on comentàvem que "gràcies a la proximitat i accessibilitat de les farmàcies es pot aconseguir una major incidència en un dels públics principals del programa: persones que, per la seva edat, aparentment no tenen cap problema de salut o no acudeixen al metge de forma habitual, però que, en canvi, poden tenir risc cardiovascular". També van recollir la informació Correo Farmacéutico, El Farmacéutico, El Global, IM Farmacias, Diariofarma, Al Dia, Vida activa i Sanifax.

Els farmacèutics aprofundeixen coneixements sobre la seva implicació en el Pla de Salut

El 4 d'abril es va celebrar al COFB la tercera edició del curs "**Línies estratègiques del Pla de Salut: implicacions per a la farmàcia comunitària**". Una de les activitats prioritàries que va contemplar la formació, concentrat en 6 sessions, era la de donar a conèixer a fons els serveis que poden oferir els farmacèutics a la població per millorar la seva salut en col·laboració amb altres agents sanitaris. Vam enviar nota de premsa i la premsa especialitzada ho va recollir: El Global, IM Farmacias, Farmanatur, Diariofarma i Sanifax.

Farmacia Comunitaria

Los farmacéuticos barceloneses se formarán para entender su "rol" en el Pla de Salud 2016-2020



30 de marzo de 2016 13:45



IM Farmacias va fer ressò del curs



Beques col·legials

BECA DEL COFB

Cinacalcet, útil contra el hiperparatiroidismo secundario en enfermos renales no dializados

Se ha conseguido disminuir el valor de la hormona paratiroidea en al menos un 30 por ciento en el 67 por ciento de los pacientes no tratados con hemodiálisis.

Publicación: Farmacia | info@diariomedico.com | 01/03/2014 13:04

compartir

000000

esquema

D'aquesta manera titulava Diario Médico la notícia sobre la investigació

Un estudi realitzat per sis investigadors- Ariadna Pérez, Maria Alcalde, Dolors Comas, Josep Maria Cruzado, Alfons Segarra i José Bruno Montoro- i desenvolupat gràcies a una beca atorgada pel Col·legi, ha demostrat que **el cinacalcet "podria ser efectiu per controlar l'hiperparatiroidisme secundari en pacients no dialitzats"**, tal com ho titulava IM Farmacias. El projecte s'ha desenvolupat mitjançant l'avaluació de 305 pacients que van recollir el medicament a les Unitats de Dispensació Ambulatoria de l'Hospital

Universitari de la Vall d'Hebron i de l'Hospital Universitari Bellvitge entre 2010 i 2011. També ho van explicar Correo Farmacéutico, Diario Médico i Farmacosalud, entre d'altres.

El Consejo General amplia el document "Buenas Prácticas"

El 2 de març, coneixíem que el Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CGCOF) actualitzava el document de "Buenas Prácticas en la farmacia comunitaria" i incorporava cinc nous procediments, procediment en què va participar un grup de treball del COFB. Se'n van fer ressò, entre altres mitjans, Telecinco, Correo Farmacéutico (1 i 2), El Global, El Farmacéutico, IM Farmacias, Infosalus i Diariofarma.

El document destaca el compromís dels farmacèutics a difondre informació científica sobre medicaments, adoptar mesures per prevenir l'aparició de malalties, sobretot cròniques, i promoure hàbits de vida saludables.

— NUEVAS PROCEDIMIENTOS DEL DOCUMENTO DE BUENAS PRÁCTICAS —

Los farmacéuticos difundirán información científica y promoverán hábitos saludables



Infosalus ho va informar en el seu portal web



EL RETARD EN ELS PAGAMENTS, ELS SERVEIS I LES ELECCIONS AL COL·LEGI COM A TEMES MÉS DESTACATS AL MARÇ ALS MITJANS

Seguim sent referència



La fortaleza de la cercanía

Francisca Aranzana

Vocal de Oficina de Farmacia del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona

Las farmacias somos establecimientos privados de interés público sujetos a una planificación sanitaria. El modelo español de ordenación farmacéutica permite que el 99% de la población española disponga de una farmacia en su municipio, garantizando así el acceso en condiciones de igualdad al mismo medicamento a lo largo de toda la geografía española. Se ha logrado una distribución homogénea de farmacias, situándose la ratio media de habitantes por farmacia entre las más

L'opinió de Francisca Aranzana, vocal d'Oficina de Farmàcia en funcions

El Farmacéutico va publicar, en el número 532 de la revista, dos articles firmats per Francisca Aranzana, vocal d'Oficina de Farmàcia en funcions, i per Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris en funcions. Aranzana escrivia sota el subtítol "La fortaleza de la cercanía". Amb l'article s'intentava respondre a la pregunta "Farmacia: ¿el tamaño importa?". Per altra banda, Bosch abordava la qüestió de la Dermofarmacia: el valor de la marca 'farmacia'.

Homeopatia, Fitoteràpia i Plantes

Durant aquest març, l'homeopatia ha estat notícia per diferents motius a diversos mitjans. A principis de mes, es coneixia que la UB cancel·lava el seu màster sobre aquesta disciplina. Per exposar el posicionament del Col·legi, la vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia en funcions, María José Alonso, va participar en un extens debat que es va realitzar al programa Trencadís, de 8tv.

Alhora, DMedicina i Introversion, també van recollir declaracions d'Alonso per nodrir la notícia sobre "Beneficis i propietats de la cúrcuma" i complementar la titulada "La fitoteràpia: una ayuda para la mujer", respectivament.

Dermofarmacia: el valor de la marca «farmacia»

04 Marzo 2016 · Núria Bosch · Publicado en Can Sema



La marca es el sello identificativo de una organización, a través de la cual sus usuarios perciben una imagen de ella. La marca «oficina de farmacia» tiene una identidad propia que la diferencia de otros canales.

Según un estudio realizado por STANPA, el canal farmacia es el que demuestra mejor crecimiento en el último año, un 2,9% en valores frente a un 0% del mercado de cosmética.

El mismo estudio muestra que el canal farmacia ha crecido 11,3 puntos en la última década; por tanto, podemos hablar de crecimiento del canal, pero no del sector cosmético.

Núria Bosch, vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris en funcions, profunditza sobre "el valor de la marca 'farmacia'"

QUINES NOVETATS HI HA EN EL TRACTAMENT DEL VIH?

La gran incidència que ha tingut en la població mundial la infecció del virus de la immunodeficiència humana (VIH) ha propiciat un **canvi quantitatiu i qualitatiu en la investigació**. Els avenços dels últims anys han permès ampliar el coneixement sobre el virus, definir les pautes de tractament antiretroviral, fixar les bases del desenvolupament de vacunes, incorporar noves estratègies d'eradicació i fer de la retrovirologia humana, una de les àrees més dinàmiques de la biomedicina.

Mitjançant una **reflexió conjunta amb diferents especialistes** amb punts de vista diversos sobre el paper d'aquests tractaments en terapèutica tenint en compte aspectes d'efectivitat i cost-efectivitat, el curs "Actualització en el tractament del VIH", que va acollir el COFB el passat 25 de febrer, va permetre als assistents aprofundir en el coneixement de les noves estratègies en el tractament antiretroviral tenint en compte la barrera genètica i saber com eradicar el virus de la Sida dels reservoris, a banda de saber quins factors cal tenir presents en el maneig dels pacients *naïve* (que no han rebut un tractament antiretroviral previ) i abordar la lectura crítica de les guies GESIDA, DHHS i EACS. També els va ajudar a aconseguir una opinió consistent basada en l'evidència clínica i l'eficiència disponible del grup de fàrmacs exposat i a evidenciar el cost-eficàcia dels tractaments. L'activitat va estar organitzada conjuntament amb la Societat Catalana de Farmàcia Clínica.

Tomàs Casasín, vocal d'Hospitals del COFB i un dels coordinadors de la formació, resumeix els punts més destacats de les intervencions de cadascun dels docents:

Barrera genètica i implicacions en el tractament antiretroviral

Ponent: José Luis Blanco Arévalo, *investigador de l'IDIBAPS, especialista en malalties infeccioses de l'Hospital Clínic de Barcelona.*

A la primera ponència es va aprofundir en el coneixement de les noves estratègies en el tractament antiretroviral tenint en compte la barrera genètica dels diferents fàrmacs antiretrovirals (FAR). Es van identificar els diferents tipus de mutacions de resistència associades a les diferents famílies de FAR i de la importància d'utilitzar antiretrovirals amb una alta barrera genètica.



QUINES NOVETATS HI HA EN EL TRACTAMENT DEL VIH?

Es va destacar el cas del dolutegravir (DTG) que no s'ha seleccionat cap mutació de resistència en cap dels tres assaigs clínics en fase III d'inici de TAR, el que fa pensar que DTG presenta una barrera genètica superior a la d'altres inhibidors de la integrasa (INI), encara que s'haurà de confirmar quan es disposi de més experiència i seguiment.

Gestionament dels pacients naive i lectura crítica de guies (Grupo de Estudio del SIDA (GESIDA), Department of Health and Human Services (DHHS), European AIDS Clinical Society (EACS).



Ponent: Josep Vilaró, responsable de Malalties Infeccioses del Consorci Hospitalari de Vic.

En la següent potència es van revisar els diferents factors a tenir en compte en el maneig dels pacients *naive*. Es va fer una lectura crítica de les guies GeSIDA, DHHS i EACS, on es va poder comprovar les diferències entre les guies de referència i la diversitat d'opcions disponibles pel

tractament antiretroviral (TAR). Es va evidenciar la possibilitat de seleccionar un tractament d'inici ajustat a les circumstàncies de cada pacient.

Finalment, es va debatre la necessitat d'utilitzar els diferents tractaments antiretrovirals seguint criteris de medicina basada en l'evidència clínica i, a més, tenir en compte conceptes de cost-eficàcia i eficiència en les decisions.

Eradicació del virus de la SIDA als reservoris

Ponent: *Sara Morón-López, llicenciada en biotecnologia, investigadora d'IrsiCaixa.*

Després de discutir sobre els conceptes de barrera genètica, les seves implicacions i fer una lectura crítica de les diferents guies de referència, la Dra. Morón-López va fer una revisió de les alternatives actualment investigades per eradicar el virus de la Sida dels reservoris.



El tema es va abordar partint dels conceptes bàsics com l'alta variabilitat genètica del virus i la integració de l'ADN viral en el genoma de la cèl·lula diana (limfòcits CD4); per acabar amb les diferents estratègies per a la curació, definint dos objectius: eradicació (virus completament eliminat del cos) i la curació funcional (el virus no s'elimina totalment del cos, però s'aconsegueix mantenir indetectable sense necessitat de FAR).

Es van definir les diferents estratègies per a la curació. Bàsicament són 5: la intensificació i optimització del TAR, la reactivació de la latència, les vacunes terapèutiques, les immunoteràpies i la teràpia cel·lular o gènica.

Per finalitzar es va fer un debat sobre les diferents opcions i de la importància de poder seguir avançant per aquestes línies d'investigació.

QUINES NOVETATS HI HA EN EL TRACTAMENT DEL VIH?

Adherència a la TAR i motius de simplificació



Ponent: *Maite Martín*, farmacèutica adjunta al Servei de Farmàcia de l'Hospital Clínic de Barcelona.

Per concloure el curs la Dra. Martín va abordar el tema de l'adherència, concepte fonamental en l'àmbit del TAR i clarament relacionat amb els objectius proposats de indetectabilitat i augment dels limfòcits CD4. Per a això, es va partir del concepte d'adherència i dels diferents mètodes de mesura amb els

seus avantatges, inconvenients i la seva aplicabilitat.

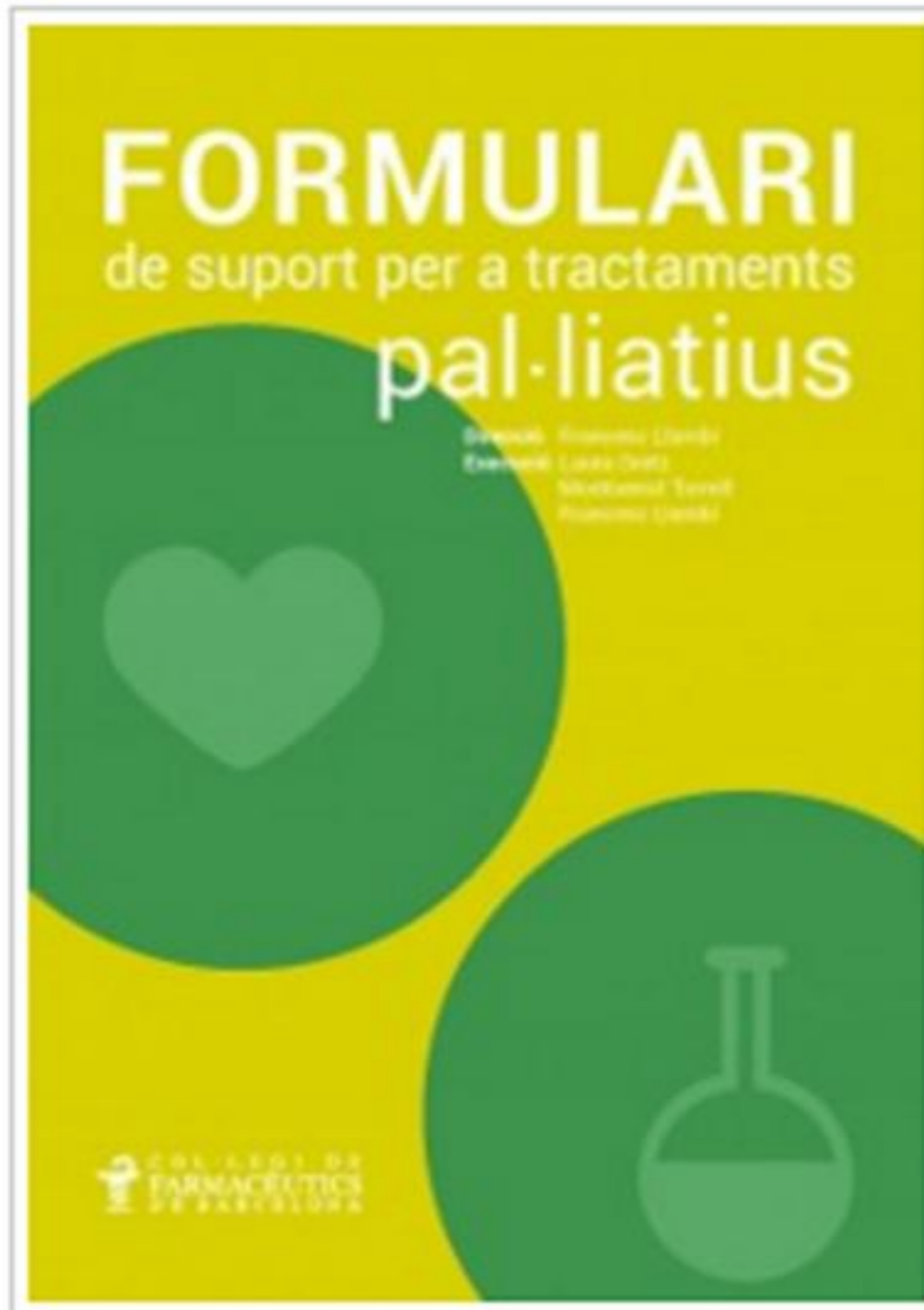
Es van destacar els avenços en els darrers anys pel que fa a la coformulació de FAR en comprimit únic (*Single Tablet Regimen*) emfatitzant la importància de la simplificació com a eina per aconseguir l'objectiu de la màxima adherència possible.

Amb la col·laboració de:





14 D'ABRIL: PRESENTACIÓ DEL "FORMULARI DE SUPORT ALS TRACTAMENTS PAL·LIATIUS"



El farmacèutic pot ser de gran ajut per als equips PADES. Ell, pot aportar solucions per al tractament pal·liatiu dels malalts terminals i, alhora, resoldre situacions complexes des de diferents àmbits, com, per exemple, el de la formulació magistral.

Però, sabem què és el PADES? Com treballen? Qui són? Com podem col·laborar amb ells des de la farmàcia comunitària? Per respondre totes aquestes preguntes i més el Col·legi acollirà, el **pròxim dijous 14 d'abril**, la presentació del "**Formulari de suport als tractaments pal·liatius**", un projecte del COFB, amb col·laboració d'**Aprofarm**, que pretén aportar una nova eina per a la prescripció i elaboració de fórmules magistrals amb orientacions terapèutiques per a la gradació de tractaments. La iniciativa consisteix en l'elaboració d'un llibre on es recullen 71 fórmules magistrals que tenen com a objectiu alleugerar el dolor, mantenir el funcionalisme vital i corregir efectes secundaris, entre altres aspectes, de pacients sotmesos a

tractaments pal·liatius. Tanmateix, també s'abordaran temes com **conèixer a millorar la comunicació amb la farmàcia i com ajudar al malalt i el seu cuidador en els tractaments individualitzats**.

La conferència comptarà amb la presència de **Manel Esteban**, metge del PADES de Reus, **Susana Martín**, infermera del PADES de Granollers, **Mercè Barau**, farmacèutica comunitària, vocal de la Junta de Govern del COF de Barcelona, **Francesc Llambí**, farmacèutic, president d'Aprofarm i vocal de la Junta de Govern del COF de Barcelona, **Laura Gretz**, farmacèutica, becària del COFB per al projecte de formulari de suport a tractament pal·liatiu i **Montserrat Torrell**, farmacèutica, secretària Tècnica d'Aprofarm.



Data: 14 d'abril del 2016

Lloc: Sala d'actes del COFB

Hora: 14:00 hores

Places: 214

INSCRIU-TE! (farmacèutics col·legiats)

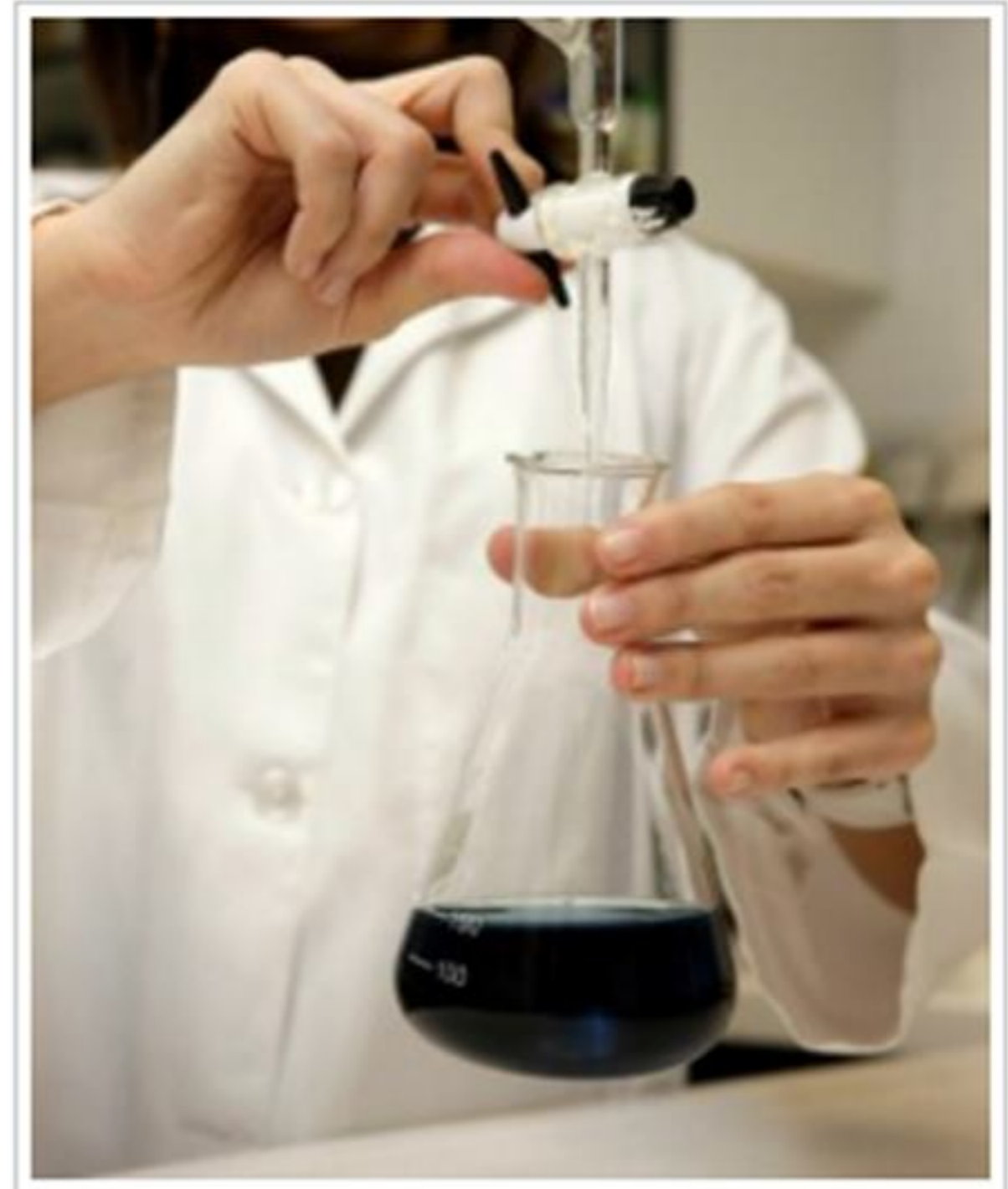
Aquesta conferència compta amb la col·laboració de:



OBERTA LA CONVOCATÒRIA DE BEQUES COL·LEGIALS (FINS AL 20 D'ABRIL)

El Col·legi de Farmacèutics de Barcelona convoca **dues beques de 9.000 €** per ajudar al desenvolupament de **projectes relacionats amb l'atenció i la recerca farmacèutiques**. Cada beca té una durada màxima d'un any que ha de coincidir amb el curs acadèmic 2016/2017. El termini de presentació de la sol·licitud **finalitza el 20 d'abril**.

Les beques convocades es desenvoluparan en l'àmbit de **les activitats professionals de l'àrea de la farmàcia**: anàlisi, alimentació i nutrició, atenció primària, dermofarmàcia i productes sanitaris, distribució, hospitals, plantes medicinals i homeopatia, indústria, investigació i docència, oficina de farmàcia, ortopèdia i salut pública. Les bases de les beques estableixen que l'investigador principal del projecte ha de ser un **farmacèutic col·legiat** al COFB en el moment en el que s'inicia la convocatòria, tots els col·legiats poden optar-hi.



Com a novetat destaquem que la Junta de Govern va acordar atorgar una **beca d'innovació** destinada a premiar projectes innovadors en l'àmbit de productes, de serveis, de processos, de màrqueting o d'organització, el resultat dels quals incentivin l'increment de valor afegit en termes de salut i econòmics. Aquesta beca té una dotació de 6.000€.

- [Base de les beques col·legials](#) (PDF)
- [Formulari d'inscripció](#) (PDF) – els sol·licitants poden optar a la beca per desenvolupar un projecte professional o a la d'innovació; cal assenyalar l'opció desitjada.

El termini de presentació de sol·licituds **acaba a les 18 hores del dia 20 d'abril del 2016**. Per a més informació podeu escriure a beques@cofb.net.

Potser també t'interessa:

- [Beques col·legials 2014-2015: què s'ha aconseguit?](#) (Blog)
- [Quins són els projectes becats a la convocatòria 2015-2016?](#) (Blog)
- [Beques col·legials 2014-2015: reconeixement a la investigació](#) (Blog)

LA IMPORTÀNCIA DEL DHA PER A LA DONA

L'àcid docosahexaenoic (DHA) és un important àcid gras Omega-3 present en totes i cadascuna de les membranes cel·lulars que participa en la funció visual, la cognitiva, la salut cardiovascular i els processos inflamatoris. El DHA té un efecte beneficiós en l'estructura de la membrana cel·lular aportant flexibilitat i permetent un bon intercanvi de nutrients; també contribueix en el creixement i desenvolupament cerebral i visual. És un àcid gras poliinsaturat de cadena llarga que el cos fabrica en molt poca quantitat, de manera que és necessari un aport extern a través de la dieta o els complementos alimentosos.

Per saber què és el DHA i quines funcions té en l'organisme, el Col·legi va organitzar el 4 de febrer la conferència "**DHA: el grat aliat de la dona**", a la què van assistir més d'un centenar de persones. Va anar a càrrec de la farmacèutica **Ester Risco**, directora de Phitonexus, professora associada de la Facultat de Farmàcia de la UB i membre fundadora de la Sociedad Española de Fitoterapia, i pel que fa a la part d'indicacions del DHA en l'edat madura, se'n va

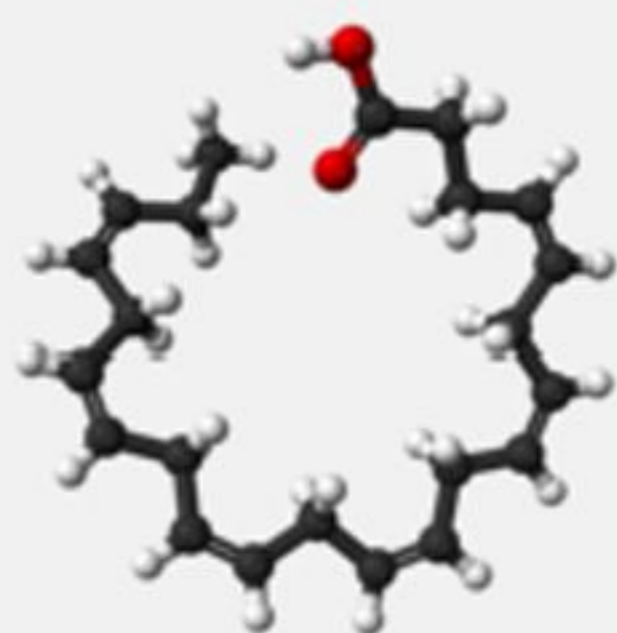


encarregar la biòloga **Ainhoa Calvo**, màster en salut pública per la Universidad del País Vasco i màster en gestió mediambiental per l'Institut de Investigaciones Ecológicas de Màlaga, promotora i directora científica de SendaBio i professora associada de la Facultat de Medicina de la Universidad del País Vasco. Va moderar l'acte **Anna Bach**, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB.

Els complementos alimentosos a base de DHA solen estar fabricats a partir de l'oli de peix blau. Si en una dieta variada la ingesta d'àcids grassos omega-3, i especialment de DHA, sol ser baixa, encara ho és més en les **dietes vegetarianes que solen contenir quantitats limitades de DHA, i les dietes veganes generalment no en contenen**. En aquests casos, els pacients presenten nivells d'aquesta molècula en el seu cos substancialment més baixos del que s'estipula dins de la normalitat i és aconsellable prendre'l en forma de complementos alimentosos, en aquest cas procedents de microalgues.

LA IMPORTÀNCIA DEL DHA PER A LA DONA

Per què és important i, especialment, per a les dones?



DHA

Font: Viquipèdia [Ben Mills -Public domain-, via Wikimedia Commons]

El DHA és important en la salut de la dona perquè intervé en molts processos fisiològics, desde l'embaràs i la lactància seguint per la síndrome premenstrual, la millora dels processos inflamatoris relacionats amb la dismenorrea, l'obesitat i la fibromialgia, fins a la cura de la pell i la neuroprotecció.

Durant l'embaràs per exemple, augmenta la demanda de DHA degut a les seves propietats en la prevenció del part prematur i de la isquèmia de la placenta. En el fetus el DHA contribueix al desenvolupament cerebral i de la retina. Per això és una etapa en la que es recomana especialment la complementació per tal de poder assolir uns bon nivells d'aquest nutrient.

Una altra etapa important és en edats avançades, on el DHA està relacionat amb la reducció del dèficit cognitiu lleu, la demància i la malaltia d'Alzheimer.

A la conferència es va destacar la importància de la qualitat i també la presència de l'**àcid fitànic**, un àcid gras saturat reconegut com a factor de risc en desordres neurològics i visuals, prooxidant i citotòxic. Es presenta en petites quantitats en determinats aliments, com els productes làctics i el greix animal dels remugants i del peix. És un potent antagonista del DHA ja que pot reduir o anul·lar l'efecte que té sobre la inhibició de l'apoptosi i neuroinflamació. També és especialment negatiu per al fetus i els nens de poca edat. Per tant, s'aconsella que la utilització de suplementes de DHA d'oli de peix estiguin lliures d'aquest d'àcid.

Es recomana que la ingesta de DHA en format de complement alimentós sigui procedent d'oli de peix ultra-purificat, lliure de metalls pesats i lliure d'àcid fitànic. La seva puresa, és a dir, el seu origen, la posterior extracció i purificació, són factors rellevants a tenir en compte en la suplementació.



D'esquerra a dreta, Ester Rico, Anna Bach i Ainhoa Calvo

Amb la col·laboració de:



EL COF DE BARCELONA EDITA UN FORMULARI PER PERSONALITZAR ELS TRACTAMENTS PAL·LIATIUS DELS PACIENTS

Avui s'ha presentat al Col·legi de Farmacèutics de Barcelona el **"Formulari de suport als tractaments pal·liatius"**, un llibre que recull 71 fórmules magistrals amb l'objectiu de respondre de forma personalitzada a les necessitats dels pacients que requereixen tractaments pal·liatius, i d'aquesta forma, alleugerir el dolor, mantenir el funcionalisme vital i corregir efectes secundaris. El formulari és una iniciativa posada en marxa pel COFB, amb la col·laboració de l'Associació professional de farmacèutics formuladors (Aprofarm) i el Programa d'Atenció Domiciliària i Equips de Suport (PADES).

"Gràcies a les formulacions magistrals dissenyades pel farmacèutic adaptades a les necessitats d'aquests pacients, per exemple amb tractaments per malalties oncològiques o amb poca mobilitat o dolor, es pot contribuir a tractar un símptoma pel qual no hi ha medicament comercialitzat disponible, com acostuma a succeir amb la mucositis o les úlceres, o bé optimitzar el tractament ja existent",

explica Francesc Llambí, vocal del COFB i president d'Aprofarm. a l'acte, que ha estat presentat per Francesc Pla, vicepresident del COFB. **"La medicació que se'ls dona té una dosificació i unes pautes molt concretes que fa que apareguin efectes adversos, com el restrenyiment amb mòrfics, i hem de saber com minimitzar-ho"**, concreta Mercè Barau, vocal del COF de Barcelona. **"El malalt de l'equip de pal·liatius – afegeix- és un pacient que, per una banda, té un seguiment molt proper per part del metge i infermera, però d'altra banda, té requeriments específics sobre els quals és necessari que el farmacèutic tingui un coneixement més exhaustiu, tenint en compte que moltes vegades les consultes venen del cuidador que es veu davant una situació nova i desconeguda que l'angoixa"**.



Per la seva banda, Manel Esteban, metge del PADES de Reus, ha destacat que **"disposar d'un formulari on es detalla com s'han de prescriure els diferents productes és una eina molt útil que suposa un pas endavant a l'hora de millorar l'atenció als pacients i establir un sistema de coordinació formal amb la farmàcia comunitària"**. **"S'haurien de dissenyar mecanismes per incrementar la col·laboració amb els farmacèutics, professionals clau en el sistema sanitari per garantir el compliment terapèutic, com ara facilitar-los un telèfon de contacte dels PADES de la seva zona perquè puguin trucar en cas que necessitin, per exemple, concretar dubtes que tenen els pacients amb la prescripció"**, afegeix aquest professional del PADES, equip des del qual es realitza atenció domiciliària en geriatria i cures pal·liatives.



Què pot fer la formulació magistral davant la mucositis, úlceres, radiodermatitis i dolor?

El formulari “suposa una nova eina per a la prescripció i elaboració de fórmules magistrals que aporta fixes tècniques per tractar quatre dels símptomes dels quals s’han rebut més sol·licituds per part dels professionals de les cures pal·liatives: la mucositis, les úlceres, la radiodermatitis i el dolor”, repassa Llambí. Concretament, es tracta del **primer d’una sèrie de formularis** que es té previst fer per **donar resposta a les necessitats detectades en diferents àrees assistencials**, aportar una **orientació terapèutica** que complementi la part galènica i “dotar de **més eines a metges i farmacèutics** perquè apliquin els recursos farmacològics que tenen a l’abast”.

La **mucositis oral** –inflamació i ulceració de les membranes mucoses del tracte digestiu- és un dels efectes adversos més comuns i molestos de la quimioteràpia i radioteràpia en pacients d’oncologia, especialment en casos de càncer de coll i cap. En el camp de la farmacologia, els principis actius que es recomanen utilitzar per a les formulacions són, entre d’altres, els **anestèsics locals, els corticoides i els antihistamínics**.

En el cas de les **úlceres**, lesions localitzades de la pell que impliquen pèrdua d’epidermis i afectació d’altres teixits, el formulari presenta diverses formulacions de **gels o pastes de sucre que incorporen diferents antibiòtics en el cas d’infecció, i també d’altres destinades a tractar el dolor i el sagnat**.

En tercer lloc el llibre aborda la **radiodermatitis**, una reacció inflamatòria de la pell induïda per la radioteràpia que afecta a la majoria dels pacients -un 95%- amb aquest tipus de tractament. Amb aquest símptoma es recomana generalment l’ús de **cremes que incloguin actius hidratants, calmants i cicatritzants**.

Pel que fa a l’**analgèsia**, l’últim punt que aborda el formulari, és un aspecte important a tenir en compte per tal de de pal·liar el dolor, un símptoma molt freqüent en el pacient oncològic: es calcula que fins a un 85% presentaran dolor en algun moment durant l’evolució de la malaltia. En el cas de l’**analgèsia transdèrmica**, es recomana l’ús de **gels amb antiinflamatoris**, per exemple; i en l’**analgèsia via oral**, **solucions aquoses orals de morfina o metadona**.

EL COF DE BARCELONA EDITA UN FORMULARI PER PERSONALITZAR ELS TRACTAMENTS PAL·LIATIU DELS PACIENTS

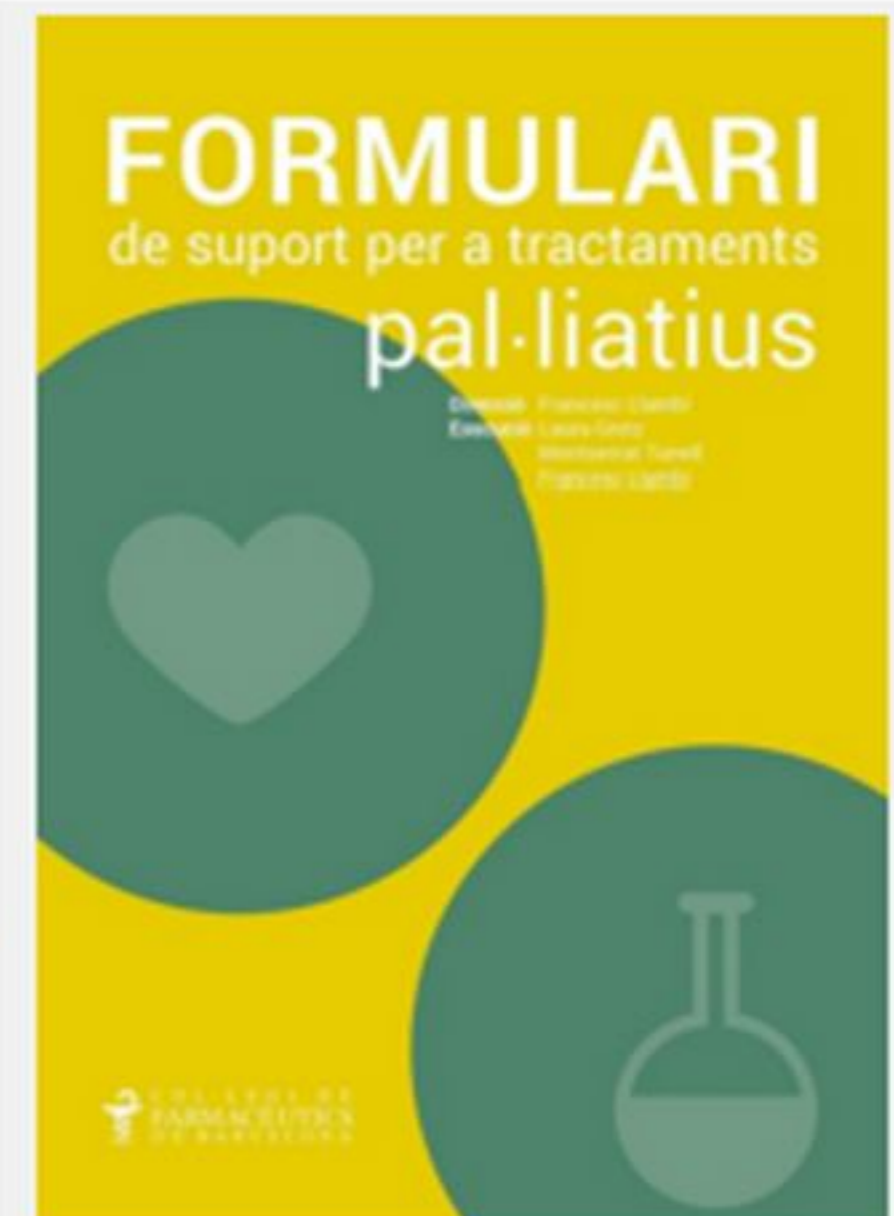
Quina metodologia s'ha seguit?



El formulari per a farmacèutics està disponible a la intranet col·legial

Per tal d'elaborar el formulari, s'han seguit quatre passes. En primer lloc, s'ha fet un **estudi galènic i terapèutic de les formulacions habituals**, partint de la bibliografia i l'experiència clínica, amb l'objectiu d'establir el *modus operandi* més adequat.

Un cop fet aquest estudi previ, el grup de treball format per farmacèutics i metges del Programa d'Atenció Domiciliària i Equips de Suport (PADES) va considerar oportú **desenvolupar nous excipients o composicions i mètodes d'elaboració per optimitzar** algunes de les formulacions; d'altra banda, també es van **desenvolupar noves**



El formulari per a metges s'enviarà a tots els equips d'atenció primària

formulacions o combinacions d'actius per cobrir les necessitats terapèutiques de cada una de les patologies objecte d'estudi, seguint les recomanacions i assessorament per part dels equips del PADES. A continuació, es van redactar **fitxes diferenciades per al metge i el farmacèutic** per facilitar la seva utilització. Per últim, es va **elaborar el formulari** amb l'orientació terapèutica de cada apartat i incorporant quadres i taules que facilitin l'aplicació dels preparats.

El formulari dissenyat per a metges es té previst poder-lo fer arribar a tots els equips d'atenció primària. Pel que fa a l'específic per a farmacèutics, estarà disponible en format online a la intranet col·legial.

L'acte, al qual han assistit un centenar de farmacèutics, **també ha comptat amb la participació de Montserrat Torrell**, secretària tècnica d'Aprofarm; **Laura Gretz**, farmacèutica que ha col·laborat amb el COFB per al projecte de formulari de suport a tractaments pal·liatius; i tot i que no ha pogut assistir finalment, també estava previst comptar amb la intervenció de **Susana Martín**, infermera del PADES de Granollers.

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

EL COL·LEGI I EL CONSELL, PREMIATS A LES MILLORS INICIATIVES DE CORREO FARMACÈUTICO

Un any més, el diari de premsa especialitzada Correo Farmacèutic ha reconegut la tasca diària d'aquelles persones, institucions o empreses que amb la seva aportació han ajudat a millorar el món de la farmàcia, l'atenció farmacèutica i la salut al llarg del 2015. Tant el **COF de Barcelona** com el **Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya** han rebut dos premis als guardons "Les Millors Iniciatives de la Farmàcia de l'any 2015".



El COFB, a l'apartat d'Atenció Farmacèutica, per:

- Projecte Pilotatge del servei detecció d'apnea en farmàcia del COF de Barcelona i Mútua General de Catalunya.

El Consell, a l'apartat d'Atenció Farmacèutica i Educació Sanitària, per:

- Xarxa de farmàcies sentinella de Catalunya, impulsada pel Consell i el Departament de Salut de Catalunya.

El lliurament de premis va tenir lloc el 4 d'abril als Teatros del Canal a Madrid. En representació d'ambdues institucions varen assistir **Francisca Aranzana, vocal de Oficina de Farmàcia del COFB**, i **Pilar Gascón, secretària del Consell**. Jesús Gómez, president de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (Sefac), va ser guardonat com a "Farmacèutic de l'any 2015" pels lectors d'aquest diari.



EL COL·LEGI I EL CONSELL, PREMIATS A LES MILLORS INICIATIVES DE CORREO FARMACÉUTICO



Recollida de guardons: Pilar Gascón (Consell), la sisena començant per l'esquerra, i Francisca Aranzana (COFB), la tercera per la dreta.

[Galeria d'imatges de la gala](#) i [vídeo del lliurament de premis](#) (via Correo Farmacéutico).

ACTUALITZACIÓ EN COMPLEMENTS ALIMENTOSOS

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

Per facilitar les eines per dispensar complements alimentosos d'acord amb la nova normativa i com aplicar-les als diferents problemes de salut, el COFB va organitzar el curs "**Actualització i casos pràctics en complements alimentosos**" que va finalitzar el passat mes de març. La formació va comptar amb una **valoració mitjana de 9** per part dels alumnes assistents.



Aquest curs pretenia aprofundir en com els **beneficis d'una dieta equilibrada passen per integrar consells d'usos correctes i possibles precaucions sobre complements alimentosos**, sempre tenint en compte i entenent la diferència entre fitoteràpia i aquests tipus de complements. En aquesta segona edició, a banda d'actualitzar la normativa, la formació es va centrar en donar a conèixer quins són els complements adients per controlar els pes, i per al sistema cardiovascular, digestiu i nerviós.



Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB, a la presentació del curs

"El farmacèutic ha d'estar **contínuament actualitzat en el món dels complements alimentosos** que és molt dinàmic. Per poder orientar la nostra atenció farmacèutica al pacient que cada vegada demana més d'aquest tipus de productes" expliquen **M. José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia**, i **Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició**, ambdues del **COFB** i coordinadores de la formació. "Cal tenir compte que **aquests productes són complements, i no han de substituir una dieta, sí complementar-la** quan sigui necessari. Així mateix, tampoc prenen lloc al medicament". I matisen: "Sí, que **requereixen una revisió de la medicació per**



ACTUALITZACIÓ EN COMPLEMENTS ALIMENTOSOS

evitar possibles interaccions i ajustar-ho, adaptant el compliment alimentós de forma individualitzada als requeriments del pacient. El coneixement promourà un ús racional d'aquest tipus de productes".

El quadre docent va estar format per **Laura Arranz**, doctora en farmàcia, professora associada del Departament de Nutrició i Bromatologia, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona; **Mar Blanco**, farmacèutica comunitària, responsable del Departament Tècnic de l'Asociación Española de Fitoterapia y Nutrición (AFINUR), i **Núria Casamitjana**, doctora en farmàcia, cap del Centre d'Informació del Medicament (CIM) del COF de Barcelona.

Amb la col·laboració de:





FELIÇ SANT JORDI! LA COMISSIÓ DE JUBILATS RECUPERA LLIBRES ANTICS

Quan pensem en Sant Jordi, visualitzem roses, llibres, dragons, enamorats, nens i avis, homes i dones, "tothom té quelcom a dir, és una festa màgica" relata **Marta Pons, membre de la Comissió de Jubilats del Col·legi**. Moguts per l'esperit de la festa "en lloc dels llibres d'actualitat, com estimem molt els nostres llibres antics de la biblioteca, vam intentar fer màgia" explica Pons. Ajudats dels fotògrafs de la comissió, van barrejar en els seus "laboratoris d'alquímia" llibres, roses i colors, passat, present i futur, alegria, il·lusió i experiència, i van crear **quatre pòsters per commemorar aquesta festivitat** tant estimada.



La Comissió de Jubilats davant dels pòsters; Marta Pons, al centre de la imatge

"Hem fet uns cartells dedicats als llibres que estem estudiant i esperem que senzillament somrigueu quan els veieu" matisa Pons, "si és així haurem aconseguit la nostra fita: fer-vos una mica més feliços, alleujant la dura tasca diària".

A continuació podeu veure fotos del pòsters exposats, els trobareu al costat de l'entrada de la Biblioteca del Col·legi.



Us desitgem un Feliç Sant Jordi!

COMPLEMENTS NUTRICIONALS I ESPORT? EL GRUP DE TREBALL DE LA VOCALIA D'ALIMENTACIÓ ESTRENA EL HASHTAG #ESPORTFARMA

Ara fa un any i mig, a la Vocalia d'Alimentació i Nutrició liderada per Anna Bach naixia un grup sobre nutrició i esport que pretenia treballar entorn a aquests dos conceptes, partint de la convicció que els farmacèutics poden aportar molt en aquest camp. Després d'aquest temps, el grup s'ha fet gran i compta ja amb 10 farmacèutics amants de la professió, l'alimentació i de l'activitat física. De fet no paren, i, **a partir d'ara, podreu saber més sobre ells a Twitter, seguint el hashtag #esportfarma.**

Aprofitant la cursa intercol·legial que es va celebrar a Barcelona el 16 d'abril, van fer arribar als participants una **enquesta per conèixer més sobre el consum de complements nutricionals per part dels esportistes**. Per dur-la a terme, es va dissenyar, prevalidar i fer una fase pilot



d'aquest qüestionari, que permet valorar la intervenció del farmacèutic com assessor nutricional en corredors aficionats. Aquest treball es va presentar a la passada edició d'Infarma Madrid, el podeu consultar en aquest enllaç. No obstant, aquest no és el primer pòster científic del grup, de fet al Congrés Fede (Federación Española de Medicina del Deporte) d'A Corunya de 2014 van fer una comunicació oral sobre la cafeïna, el pòster va estar present també a Infarma 2015, el podeu consultar en PDF aquí.

"I tot això, sense deixar de formar-nos, assistint a jornades, simposis i altres esdeveniments que s'organitzen relacionats amb el tema i sense deixar de fer esport!", asseguren.

Volen demostrar que l'atenció farmacèutica a esportistes, mitjançant un consell alimentari i consum de complements alimentosos des de la farmàcia, ajuda a millorar la condició física, la recuperació de lesions i, en general, millora la salut dels esportistes. **Aquest és el seu full de ruta:**

- Consensuar un **protocol d'actuació** dels farmacèutics degudament formats en assessorament esportiu, que permeti identificar els perfils i les necessitats específiques dels diferents esportistes.



- Establir **pautes de treball conjuntes amb altres professionals**: metges de l'esport, entrenadors, podòlegs, cardiólegs, traumatòlegs, fisioterapeutes, etc. Consens d'un assessorament multidisciplinari (quan derivar i quins són els motius de derivació eficaç).
- **Mesurar l'eficàcia de l'assessorament farmacèutic** en la millora de la condició física dels runners mantenint les condicions d'entrenament.
- **Mesurar els canvis que es produeixen en la composició corporal dels runners** quan hi ha un seguiment i un assessorament personalitzat per part del farmacèutic.
- **Identificar** quins són els **complements alimentosos útils** per a població diana esportista. Valoració personalitzada de la complementació i/o suplementació.
- **Avaluar el grau de satisfacció dels esportistes** amb el seu rendiment, abans i després de l'assessorament farmacèutic.

Amb la cartera plena de projectes, que us aniran explicant a mesura que es facin realitat, **estan oberts a acollir a tots els farmacèutics que s'hi vulguin sumar** per seguir aprofundint i compartint coneixement sobre nutrició i esport. Aquest **coneixement és i serà clau per oferir el millor assessorament**, des d'un abordatge professional i sanitari, a tots aquells que han introduït l'esport en les seves vides.



Qui forma part d'aquest grup?

Al capdavant, Anna Bach i Faig, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB

@Bach_Faig



Anna Paré @AnnaPareVidal



Lydia Vallès @lvalles001



Guillermo Bagaria @gbagaria75



COMPLEMENTS NUTRICIONALS I ESPORT? EL GRUP DE TREBALL DE LA VOCALIA D'ALIMENTACIÓ ESTRENA EL HASHTAG #ESPORTFARMA



Esther Barnes @EbHealthcom



Glòria Montané @gloriamontane



Mercedes López @mercedesls66



Mar Blanco @blanc_mar



Belén Hidalgo @trinuski



Susagna Lucas @SusagnaLucas



#esportfarma

Per a més informació o per formar part del grup podeu contactar amb:
vocal.alimentacioinutricio@cofb.cat

Enllaços relacionats:

- [Nou grup de treball al COFB sobre esport i nutrició](#)
- [Nutrició i esport: el farmacèutic té molt per aportar](#)
- [Nutrició esportiva: el COFB dóna suport a la cursa de Vilafranca del Penedès](#)

JORDI DE DALMASES, REELEGIT COM A PRESIDENT DEL COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA



Jordi de Dalmases, reelegit president del COFB

El Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB) ha donat per tancat el seu procés electoral amb la proclamació de la candidatura encapçalada per Jordi de Dalmases com a electa, després que no es presentessin candidatures alternatives. La nova Junta de Govern, d'un total de 22 membres, comptarà amb 7 noves incorporacions provinents dels diferents àmbits d'exercici de la professió.

"Consolidem un model de fer Col·legi i una manera de veure la professió"

"Amb la nova Junta es consolida un model de fer Col·legi i una manera de veure la professió, amb una forta implicació del farmacèutic en la salut comunitària. La incorporació a l'equip de nous fitxatges fan que la mitjana d'edat no arribi als 50 anys i garanteix un relleu generacional que segueixi fent viable aquest projecte en el futur", explica Jordi de Dalmases.

"En els últims vuit anys –prosegueix– s'han pogut fer moltes coses: hem viscut una extensió molt important dels serveis professionals, entre d'altres la detecció precoç del càncer de còlon, de la infecció per VIH o la nova xarxa de farmàcies sentinelles, la recepta electrònica és un projecte consolidat, hem digitalitzat la comunicació del Col·legi i hem impulsat la formació online amb Àgora Sanitària, tot plegat amb esforços per poder fer una reducció de quotes i amb l'enorme dificultat que ha suposat fer front als impagaments per part de l'Administració".

"En la legislatura que comença volem aprofundir en els projectes engegats i seguir impulsant noves iniciatives. Volem ser útils als col·legiats en tots els àmbits d'exercici de la professió, seguir complint amb la nostra responsabilitat envers la societat, consolidar la cartera de serveis amb la definició del paper dels farmacèutics en l'atenció als pacients crònics, i apostar per la coordinació entre farmacèutics d'hospital, atenció primària i farmàcia comunitària amb l'objectiu de seguir avançant en l'atenció als pacients. Posant cada cop més el focus en la prevenció i la detecció precoç de malalties, i en què els tractaments aconseguixin l'efecte buscat gràcies a un bon seguiment farmacoterapèutic. I, per suposat, segueix sent un objectiu primordial normalitzar el cobrament per part del CatSalut", afegeix.



JORDI DE DALMASES, REELEGIT COM A PRESIDENT DEL COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA

Jordi de Dalmases ha estat president de la institució en els darrers vuit anys. Durant aquest temps també ha estat president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (des del 2008) i vicepresident del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (des del 2009), òrgan que representa a tots els col·legis de farmacèutics de l'Estat. Prèviament va ser vicepresident del COFB (2004-2008); president de la Federación Nacional de Asociaciones de Mayoristas y Distribuidores de Especialidades Farmacéuticas (Fedifar) (1999-2003); i president de Federació Farmacèutica (1996-2004).

Pel que fa a la **resta de membres de la nova Junta de Govern**, aquest és el llistat de professionals que la compondran un cop prenguin possessió dels seus càrrecs:

1. President: Jordi de Dalmases Balañá
2. Vicepresident: Francesc Pla Santamans
3. Secretari: Jordi Casas Sánchez
4. Tresorer: Joan Calduch Porta
5. Vicetresorera: Núria Bosch Sagrera
6. Vocal 1: Francesc Llambí Mateos
7. Vocal 2: Guillermo Bagaria de Casanova
8. Vocal 3: Aina Surroca Rebes
9. Vocal 4: Josep Manel Llop Talaverón
10. Vocal 5: Marta Amat Flinch
11. Vocal d'Anàlisi: Lluïsa Juan Pereira
12. Vocal d'Alimentació i Nutrició: Anna Bach Faig
13. Vocal d'Atenció Primària: Roser Vallès Fernández
14. Vocal de Dermofarmàcia i Productes Sanitaris: Marta Alcalde Matarranz
15. Vocal de Distribució: Ana Maria Culleré Córdoba
16. Vocal d'Hospitals: Cristina Roure Nuez
17. Vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia: Josep Allué Creus
18. Vocal d'Indústria: Ramon Bonet Miralbes
19. Vocal d'Investigació i Docència: M. Pilar Gascón Lecha
20. Vocal d'Oficina de Farmàcia: Francisca Aranzana Martínez
21. Vocal d'Ortopèdia: Montserrat Gironès Saderra
22. Vocal de Salut Pública: Núria Oliva Salart



Vot electrònic per primer cop

En cas que s'haguessin celebrat eleccions, des del COFB s'havia treballat per **afegir per primer cop el vot remot electrònic** als mètodes tradicionals que ja s'utilitzaven: presencial o per correu postal certificat.

S'havia contemplat que els col·legiats poguessin accedir a la plataforma per votar remotament a través del web www.cofb.net i s'identifiquessin inicialment amb el certificat digital de Firmaprofesional. Alhora, amb l'objectiu de garantir l'anonimat, el sistema programat suprimia qualsevol correlació entre el votant i el vot.

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

RECOMANACIONS: QUÈ ÉS L'ASTÈNIA PRIMAVERAL?



Els canvis estacionals poden condicionar el nostre dia a dia. L'exemple més clar, amb l'arribada de la primavera, és l'augment significatiu de casos d'al·lèrgies, però existeixen altres factors que, potser, no es coneixen tant i que també són importants. Un d'aquests és l'anomenada **astènia primaveral**.

L'astènia és una **sensació de debilitat i falta de vitalitat generalitzada, tant física com mental**, i que es manifesta en el dia a dia, sense necessitat d'haver realitzat un gran esforç físic. Aquesta sensació

de fatiga pot arribar a condicionar les tasques que es fan habitualment, fins al punt que pot reduir les capacitats de cadascú per executar-les. **És més freqüent en dones que en homes.**

Cal destacar que l'astènia primaveral **no és un trastorn psicològic** i, per tant, no s'ha de confondre amb l'anomenat TAE (Trastorn Afectiu Estacional). Aquests símptomes són **sensacions subjectives d'un mateix** i poden donar-se a causa de **situacions d'estrès, ansietat provocada per les dificultats de la vida o una situació de depressió**. Alhora, pot tenir **l'origen en malalties orgàniques** com alteracions cardíaques, pulmonars, infeccions de tot tipus, entre d'altres. L'astènia d'origen orgànica és la més aguda, la que té els símptomes més concrets i la més fàcil de superar, ja que, per curar-se, es tracta la malaltia que l'origina. En canvi, quan no té una causa orgànica coneguda, el més recomanable és respectar les hores de son, fer exercici físic moderat i portar una dieta sana i equilibrada. Tanmateix, cal tenir en compte que, si la sensació de cansament es prolonga durant 6 mesos o més, és possible que es trobi en un **possible cas de fatiga crònica**. Si és així, cal anar a l'especialista per tal de tractar-ho, ja que aquesta patologia pot comportar un alt grau d'incapacitat física i mental en les tasques més senzilles i habituals del dia a dia.

Símptomes que poden ajudar a detectar un cas d'astènia primaveral:

- Cansament
- Tristesa inexplicable
- Debilitat generalitzada
- Somnolència diürna
- Falta de concentració
- Mal de cap i malestar general
- Irritabilitat



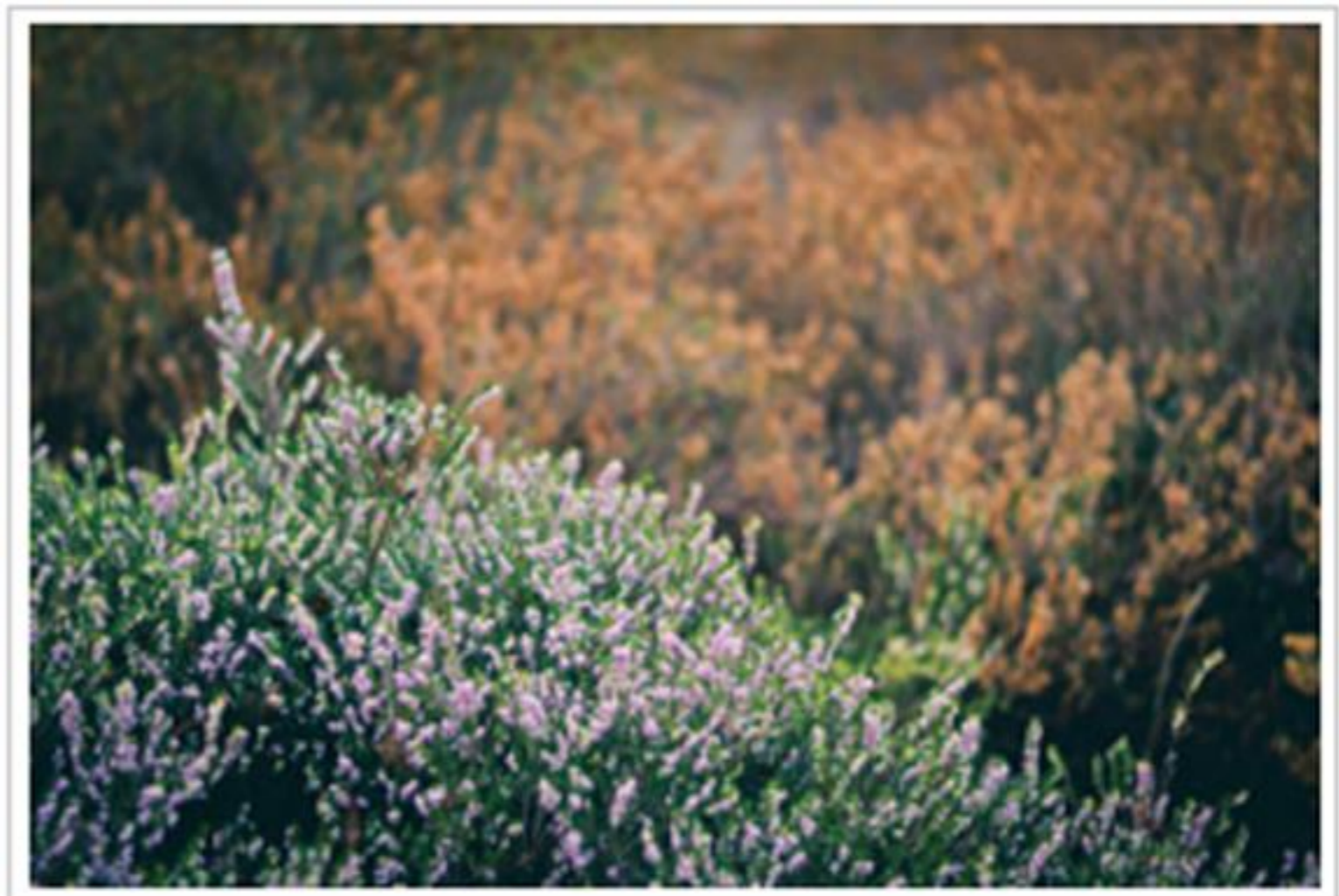
RECOMANACIONS: QUÈ ÉS L'ASTÈNIA PRIMAVERAL?

- No tenir gana
- Tensió arterial baixa
- Disminució de la libido

Font: [COF Lleida](#)

El rang d'edat en el qual l'astènia té més incidència és **entre els 20 i els 50 anys**. L'època de l'any que té més presència és la primavera, per això s'anomena 'astènia primaveral', i és possible que sigui degut al canvi climatològic o pel fet que sigui el moment més propens pels processos al·lèrgics.

Per a més informació consulta el [web de salut del COFB \(Farmaceuticonline\)](#).





Blog  COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

