

#OCTUBRE 16

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



Recull mensual del

Blog 

COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



NOTICIES FARMACIA

MON COL·LEGI

OPINIONS DEL COL·LEGI

RECOMANACIONS

INFARMA

blog.cofb.cat





L'EXPOSICIÓ 'PSORIASI, EL QUE LA PELL AMAGA' ARRIBA A TERRASSA PER A SENSIBILITZAR SOBRE LA GRAVETAT D'AQUESTA MALALTIA

Terrassa acull l'exposició "Psoriasis, el que la pell amaga" organitzada per Acció Psoriasis, amb la col·laboració del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona, AbbVie i l'Ajuntament de Terrassa per a **sensibilitzar sobre la gravetat d'aquesta malaltia**, que a la província de Terrassa afecta a més de 4.950 persones. Més enllà de tractar-se d'una malaltia de la pell, la psoriasis pot desencadenar en d'altres problemes de salut, com ara trastorns psicològics, obesitat, diabetis, hipertensió, arteriosclerosi, afectació de les ungles i malaltia de Crohn.

L'exposició estarà ubicada al Raval de Montserrat (amb carrer Unió) de Terrassa del 4 al 7 d'octubre, de 10.30 a 21.00h. A la mostra, els visitants podran descobrir a través de sis figures que representen a pacients amb psoriasis, el que aquesta malaltia amaga sota la pell. A més, **un professional sanitari ajudarà a resoldre qualsevol dubte al voltant de la malaltia**, ja que s'establirà la consulta especialitzada gratuïta en aquesta plaça. Terrassa és la sisena ciutat que visita aquesta exposició en 2016, després de Motril, Guadalajara, Castelló, Calataiud i Zamora. A ella li seguiran Dos Hermanas, Salamanca i Ciudad Real.

"Ha quedat clar que la psoriasis és una malaltia molt complexa i no tot és el que es veu a la pell. **Podem ajudar a orientar al malalt en el seu tractament i en l'evolució de la seva malaltia i, alhora, cal destacar la importància de la fórmula magistral en el seu tractament.** En definitiva, es tracta d'una exposició molt interessant, que pot ser aprofitada per l'afectat per conèixer en profunditat la seva malaltia" explica **Joan Brugueras**, coordinador del Col·legi al Vallès Occidental Oest, que ha assistit a l'acte en representació del col·lectiu.

Des de 2014 "Psoriasis, el que la pell amaga" ha recorregut quinze ciutats de la geografia espanyola (Albacete, Almeria, Orense, Cartagena, Toledo, Jerez de la Frontera, Barcelona, Mataró, Marbella, Ferrol, Logronyo, Motril, Guadalajara, Castelló de la Plana, Calataiud i Zamora) i ha comptat amb la participació de més de 30.000 persones. Durant les exposicions s'han recollit més de 3.200 enquestes. D'elles es desprèn que el 70% del públic general reconeix tenir poca o cap informació sobre la psoriasis i més de la meitat assegura que considerarà realitzar una consulta al seu metge en relació a la seva psoriasis després d'haver conegut la campanya.



Imatge de la campanya "Psoriasis, el que la pell amaga"



L'EXPOSICIÓ 'PSORIASI, EL QUE LA PELL AMAGA' ARRIBA A TERRASSA PER A SENSIBILITZAR SOBRE LA GRAVETAT D'AQUESTA MALALTIA

Jornada informativa per a pacients

El 7 d'octubre a les 18 h, al Centre Cultural Terrassa (Rambla d'Egara 340), tindrà lloc una jornada informativa sobre psoriasi i artritis psoriàsica. En ella, participaran la Dra. Marta Vilavella Rius, metge adjunt del Servei de Dermatologia del Consorci Sanitari de Terrassa i directora mèdica de Idermic Dermatologia i Cirurgia Plàstica i el director d'Acció Psoriasi, Santiago Alfonso.

Web "Psoriasi, el que la pell amaga"

La **pàgina web de la campanya** (www.accionpsoriasis.org/loquelapielesconde) busca millorar el coneixement que té la població sobre la psoriasi i les malalties associades. En ella, els pacients que ho desitgin podran **descarregar-se la guia "Psoriasi. Conegui la seva malaltia"**. A més, podran fer ús del **programa Tàndem**, un nou servei integral d'atenció al pacient que compta amb una infermera, una nutricionista i una psicòloga, entre d'altres professionals sanitaris, que ofereixen una atenció personalitzada.

Font i més informació: [Lo que la Piel Esconde visita Terrassa](#), via Acció Psoriasi

La psoriasi és una **malaltia inflamatòria i crònica de la pell**, les causes de la qual no es coneixen exactament. Té un component autoimmune i hereditari, encara que aquest no és un factor determinant, és a dir, no és segur que una persona amb antecedents familiars de psoriasi desenvolupi la malaltia.

- És fonamental mantenir una **bona hidratació de la pell**. Per aconseguir-ho, caldrà anar amb molta cura en èpoques com l'hivern, sobretot en ambients que per la calefacció són més secs.
- Durant anys, els corticoides tòpics han estat el tractament de referència, però actualment **s'hi han desenvolupat nous fàrmacs, i d'altres es troben en fases avançades d'investigació**.
- La **llum solar** pot aportar un **efecte positiu** en el maneig de la psoriasi, i aquesta és la base dels tractaments amb radiació ultraviolada.

Teniu **més informació** sobre aquesta malaltia al nostre web de salut, **Farmaceuticonline:** [Psoriasi](#).



FARMACOVIGILÀNCIA: QUÈ ÉS I QUÈ FAN LES FARMÀCIES

La farmacovigilància és la **detecció, avaluació, coneixement i prevenció dels efectes adversos dels medicaments**. Va néixer als anys 60, quan a partir dels efectes adversos descoberts amb la talidomida, es van començar a instaurar sistemes de recollida sistematitzada de notificacions sobre reaccions adverses a medicaments. En aquest sentit, la notificació espontània ha ajudat a identificar molts efectes adversos i ha ajudat a conèixer el seu curs clínic i el seu pronòstic.



Amb el pas dels anys, aquesta farmacovigilància basada en la notificació s'ha anat recolzant d'altres sistemes de detecció de reaccions adverses com els **estudis observacionals, les revisions sistemàtiques d'assaigs clínics, les metanàlisis i, més recentment, les grans bases de dades**.

D'altra banda i d'acord amb el Reial decret legislatiu 1/2015, de 24 de juliol, pel qual s'aprova el Text refós de la llei de garanties i ús racional dels medicaments i productes sanitaris, **els professionals sanitaris tenen el deure de comunicar amb celeritat, als òrgans competents en matèria de farmacovigilància de cada Comunitat Autònoma, les sospites de reaccions adverses** de les que tinguin coneixement i que poguessin haver estat causades pels medicaments.

La **Comissió de Farmacovigilància està formada pel Departament de Salut, la Fundació Institut Català de Farmacologia i el Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya**. La feina realitzada per les farmàcies és una tasca molt important a l'hora d'identificar i notificar de manera precoç els possibles riscos associats a l'ús dels medicaments, així com continuar treballant en la millora de la seva seguretat.

El paper de la farmàcia, últimes dades

De les 925 notificacions de sospita de reaccions adverses rebudes al Centre de Farmacovigilància de Catalunya durant el primer semestre del 2016, **70 notificacions s'han enviat des de les farmàcies, el que representa un 29,4% de les que es realitzen en l'àmbit extrahospitalari**. En cinc dels casos notificats, els medicaments implicats estan sotmesos a seguiment addicional (identificats amb un triangle negre invertit): alogiptina-metformina (1 cas), dapagliflozina (1), vacuna meningococ grup B (1), vareniclina (1) i vilanterol-fluticasona (1).



FARMACOVIGILÀNCIA: QUÈ ÉS I QUÈ FAN LES FARMÀCIES

Què es notifica?

- sospites de reaccions per medicaments nous o en seguiment, identificats amb el pictograma ▼
- sospites de reaccions desconegudes
- sospites de reaccions greus, mortals o que provoquin ingrés o allargament de l'hospitalització, discapacitat o malformacions congènites
- sospites de reaccions en poblacions especials: gent gran, nens, embarassades, persones amb malaltia hepàtica o renal...

Com es notifica? Via Internet a través del web www.targetagroga.cat, enviant una targeta groga de notificació o trucant al 93 489 43 28.

El Departament de Salut també recull informació sobre la Farmacovigilància al seu espai web de Medicaments i Farmàcia.

Potser també t'interessa:

- [Butlletí de Farmacovigilància](#) (via Departament de Salut)
- [Comença el pilotatge de la xarxa de farmàcies sentinelles a Catalunya](#) (Blog)



USUARIS VALOREN AMB UN 9,5 EL PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE CÒLON

L'oficina de detecció precoç del càncer colorectal de Barcelona ha avaluat, per primer cop a l'Estat Espanyol, la **satisfacció dels usuaris d'un programa de cribratge de càncer colorectal**. Aquest estudi, realitzat conjuntament entre l'Hospital del Mar, l'Hospital Clínic i el Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya, ha estat **liderat per la Dra. Andrea Burón**, del servei d'Epidemiologia i Avaluació de l'Hospital del Mar.

L'estudi, publicat en la revista *Gastroenterologia y Hepatología*, ha recollit l'opinió i les experiències de 1.189 usuaris del Programa de detecció precoç del càncer de còlon i recte de Barcelona, entre desembre del 2013 i febrer del 2014.

La valoració global que fan del Programa els participants és molt positiva, amb **una puntuació mitjana de 9.5 en una escala 0-10**, destacant la puntuació obtinguda pel que fa la claredat de la informació proporcionada en general, amb un 8,9 de mitjana.

Segons la Dra. Burón, **"les puntuacions i respostes obtingudes respecte les oficines de farmàcia i l'atenció dels farmacèutics, avalen inequívocament el seu rol dins el Programa com a punt d'informació, distribució i recollida del test"**.

La claredat i comprensió del material de comunicació, com la carta d'invitació i el tríptic, l'efectivitat de l'atenció telefònica, el procés de recollida de la mostra i la comunicació dels resultats, van ser tots ells aspectes globalment ben valorats.

Respecte els usuaris enquestats que no havien participat en el Programa, cal destacar que la meitat refereixen com a motiu de no participació **"no donar-hi importància"**, i al voltant d'una quarta part el **"control recent de patologia colorectal"**, és a dir, en la major part dels casos, la realització d'una colonoscòpia prèvia.

Aspectes no tan ben valorats van ser el mètode utilitzat de preparació del colon per a la realització de la colonoscòpia, en què un 51.8% de les dones i 31.7% dels homes refereixen bastants o moltes molèsties, l'accessibilitat telefònica, referint un 27.1% alguna dificultat per contactar telefònicament, i la preocupació davant un resultat positiu, on un 5.6% mostren bastant o molta preocupació.





USUARIS VALOREN AMB UN 9,5 EL PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE CÒLON

Sobre el programa a la ciutat de Barcelona

L'any 2010, la ciutat de Barcelona va ser pilot a posar en marxa el Programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte en col·laboració amb les farmàcies, començant per les àrees integrals de salut Barcelona Esquerra i Barcelona Litoral Mar. El Programa s'adreça a homes i dones de 50 a 69 anys, període d'edat en què la detecció precoç s'ha demostrat beneficiosa. El 2015 el Programa va començar la seva extensió a la resta de la ciutat, de manera que a finals del 2017 aproximadament un total de 400.000 homes i dones de 50 a 69 anys hauran estat convidats almenys un cop a participar.

Podeu consultar el llistat complert de les ABS on ja s'està aplicant i altres informacions d'interès a la [web del Programa](#) i les farmàcies participants al [nostre web de salut](#).

Com funciona el Programa?



Cada dos anys, les persones que formen part de la població diana reben una carta convidant-los a participar en el programa voluntàriament. Les persones convidades s'adrecen a les farmàcies comunitàries que participen en el programa, on el farmacèutic consciencia sobre la importància de realitzar-se la prova, aconsella sobre la seva correcta realització i detecta possibles motius d'exclusió.

Els participants recullen i entreguen el test de cribratge a la farmàcia. Des d'aquí es fa arribar al laboratori de l'Hospital Clínic, que analitza la prova. Si aquesta resulta positiva, s'informarà a la persona de la conveniència de realitzar una visita a la unitat de cribratge on, probablement, se li recomanarà la pràctica d'una colonoscòpia per establir el diagnòstic definitiu i extirpar lesions malignes o premalignes. Depenent dels resultats, la persona haurà de seguir els protocols específics de seguiment.

Article de referència: [Burón A, et al. Análisis de la satisfacción de los participantes en el Programa de detección precoz de cáncer colorectal de Barcelona: valoración positiva de la farmacia comunitaria. Gastroenterol Hepatol. 2016. \(via El Sevier\)](#)

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



DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ, 16 D'OCTUBRE



Les persones més pobres del món -moltes de les quals són agricultors, pescadors i pastors- són les més afectades pel canvi climàtic. Si enfortim la resiliència dels petits camperols, podem garantir la seguretat alimentària per a la creixent població del planeta i alhora reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle. És el missatge que transmet **l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO)**, impulsora del **Dia Mundial de l'Alimentació** que anualment té lloc el 16 d'octubre. Enguany, amb el seu missatge global és "El clima està canviant. L'alimentació i l'agricultura també", la FAO fa una crida als països per abordar l'alimentació i l'agricultura en els seus plans d'acció climàtica i invertir més en desenvolupament rural.

Podem ajudar? Què podem fer per lluitar contra el canvi climàtic i la gana? Modificant els nostres hàbits quotidians i prenent decisions senzilles tots podem millorar la situació: conservant els valuosos recursos naturals del planeta, malgastant menys, generant menys brossa o sent un consumidor conscient, són algunes de les iniciatives que promou la FAO.

L'objectiu mundial d'aconseguir la Gana Zero s'ha fixat per 2030: un objectiu ambiciós i que no pot aconseguir-se sense fer front al canvi climàtic.

La **vocalia d'Alimentació i Nutrició del Col·legi** vol consolidar el **paper del farmacèutic com a professional promotor de la salut en temes de consell alimentari i educació nutricional**. Per això treballa per proporcionar eines al farmacèutic comunitari com guies sobre consell alimentari, etiquetatge, interacció aliment-medicament, etc., així com per dotar-lo de formació científica actualitzada en l'àrea d'alimentació i nutrició.

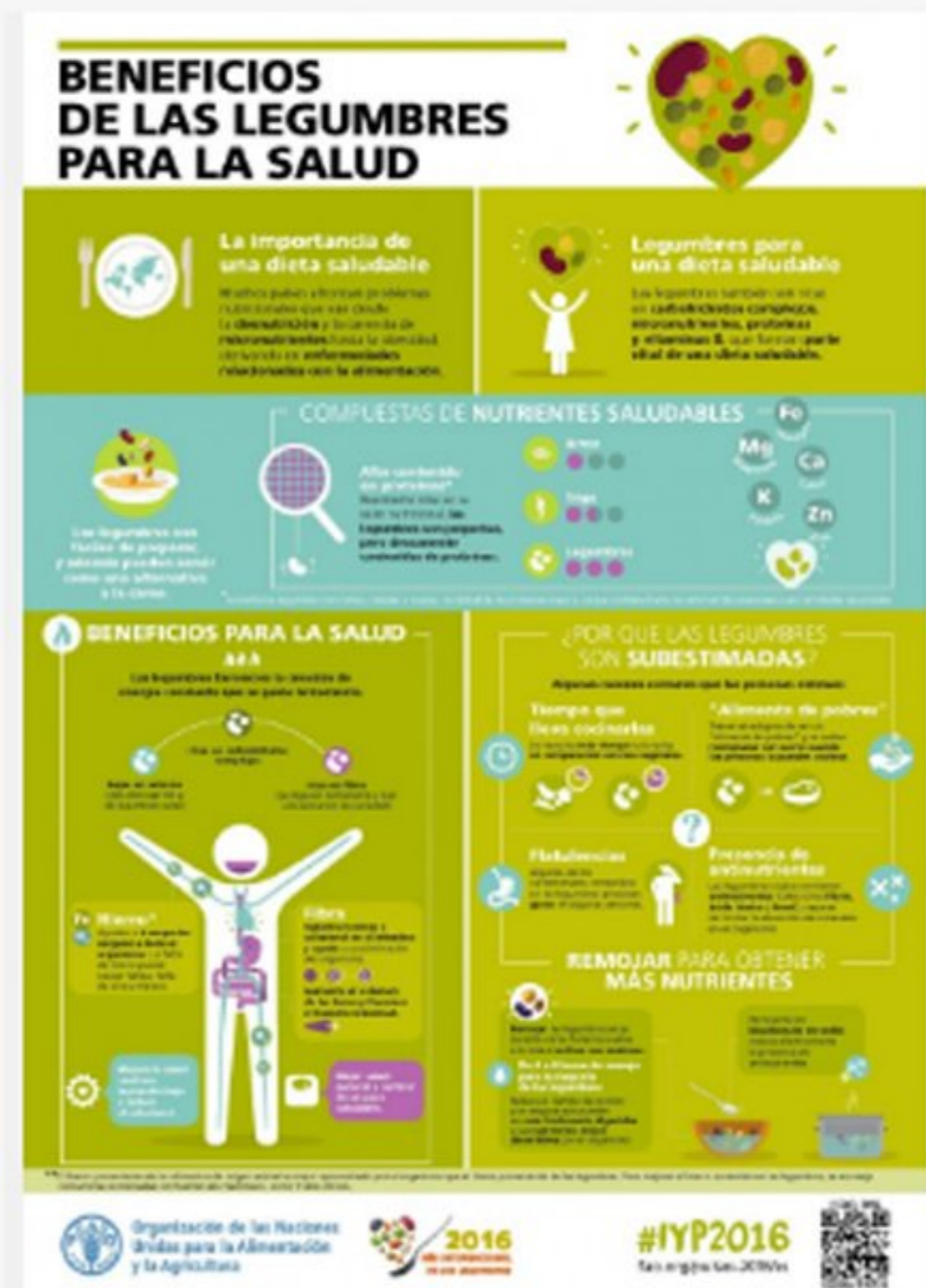


DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ, 16 D'OCTUBRE

Any 2016, Any Internacional dels Llegums

Aquest Any Internacional es proposa **sensibilitzar a l'opinió pública sobre els avantatges nutricionals dels llegums com a part d'una producció d'aliments sostenible encaminada a aconseguir la seguretat alimentària i la nutrició**. L'Any brinda una oportunitat única de fomentar connexions al llarg de tota la cadena alimentària per aprofitar millor les proteïnes derivades dels llegums, incrementar la producció mundial de llegums, utilitzar de manera més apropiada la rotació de cultius i fer front als reptes que existeixen en el comerç de llegums.

La dieta és un factor important per a la salut i la malaltia. La majoria dels països s'enfronten a problemes de nutrició, de la desnutrició i les deficiències de micronutrients a l'obesitat i les malalties relacionades amb la dieta (com la diabetis tipus II i determinats tipus de càncer), o una mescla d'ells. **Els llegums són un aliment ric en nutrients que, com a part d'una dieta saludable poden ajudar a combatre la desnutrició als països desenvolupats i en desenvolupament.**



Infografia dels beneficis dels llegums per a la salut (via FAO). Cliqueu a la imatge per fer-la més gran i facilitar la lectura

Teniu més material informatiu en format infografia en [aquest enllaç](#).

[Monogràfic dels Llegums](#) amb motiu Any 2016 Internacional dels Llegums via Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

[Pàgina web dedicada a l'Any Internacional dels Llegums \(via FAO\)](#)



El hashtag per seguir tot el que s'està dient a Twitter relacionat amb aquest Dia Mundial és [#WFD2016](https://twitter.com/hashtag/WFD2016).

Altres enllaços d'interès:

- Tota la informació sobre el Dia Mundial de l'Alimentació al [web de la FAO](#)
- [Menjar sa amb menys diners](#) PDF – via ASPCAT
- [Healthy and Sustainable Food](#) (via Center for Health and the Global Environment at the Harvard T.H. Chan School of Public Health).
- [Sustainable Food](#) (via Comissió Europea)
- [Día Mundial de la Alimentación](#) (via Portalfarma)



EL CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA RENOVA LA SEVA JUNTA

El **Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC)**, la institució que agrupa els quatre Col·legis Oficials de Farmàcia catalans, **ha renovat recentment la seva Junta**.



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA ■■■■

Òrgans de Govern

El **Consell està compost per 10 membres**: 4 d'ells són els consellers nats que corresponen als presidents de cadascun dels quatre col·legis, i 6 consellers, escollits per i entre els membres de les Juntes de Govern de cada col·legi, seguint la següent distribució: 3 pel Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, 1 pel Col·legi de Farmacèutics de Girona, 1 pel Col·legi de Farmacèutics de Lleida i 1 pel Col·legi de Farmacèutics de Tarragona.

Junta Actual (constituïda el 13 de juliol)

Consellers Nats

- Jordi de Dalmases i Balañà (President del Col·legi de Barcelona)
- Rosa Núria Aleixandre i Cerarols (Presidenta del Col·legi de Girona)
- Josep Aiguabella i Alentà (President del Col·legi de Lleida)
- Joaquim Nolla i Solé (President del Col·legi de Tarragona)

Consellers per Elecció

- M. Pilar Gascón i Lecha (Col·legi de Barcelona)
- Francesc Pla i Santamans (Col·legi de Barcelona)
- Joan Calduch i Porta (Col·legi de Barcelona)
- Josep Brunsó i Teixidor (Col·legi de Girona)
- Daniel Manso i Abizanda (Col·legi de Lleida)
- Àngels Dronda i Ayza (Col·legi de Tarragona)



Relació de càrrecs

- President: Jordi de Dalmases i Balañà (COFB)
- Vice- President: Josep Aiguabella i Alentà (COFL)
- Secretària: M. Pilar Gascón i Lecha (COFB)
- Vice-secretària: Àngels Dronda i Ayza (COFT)
- Tresorer: Joaquim Nolla i Solé (COFT)
- Vice-Tresorer: Joan Calduch i Porta (COFB)
- Vocal Autonòmic: Rosa Núria Aleixandre i Cerarols (COFGi)
- Vocals:
 - Francesc Pla i Santamans (COFB)
 - Josep Brunsó i Teixidor (COFGi)
 - Daniel Manso i Abizanda (COFL)

LA FARMÀCIA ES REUNEIX PER DEBATRE SOBRE INNOVACIÓ PROFESSIONAL EN BENEFICI DEL PACIENT

En quins àmbits poden innovar els farmacèutics en benefici del pacient? Què poden fer aquests professionals per millorar la salut juntament a la resta de professionals sanitaris? I en quins camps de la farmàcia ja s'està treballant amb aquest objectiu? Són algunes de les preguntes a les quals donarà resposta la **2a Jornada d'Estratègia i Accions per a la farmàcia 2016-2018** que, organitzada pel Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC), tindrà lloc el proper **15 de novembre** a l'**Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears**.



Serveis professionals a la farmàcia: què s'està fent?

Sota el lema "**Innovació professional en benefici del pacient**", la Jornada acollirà una sèrie de taules rodones amb l'objectiu de "**posar sobre la taula què s'està fent en relació als serveis que ofereix la farmàcia al pacient** d'acord amb el Pla de Salut –el document estratègic de la sanitat catalana-, **debatre i definir fins a on es vol arribar, treballant amb l'objectiu comú de contribuir a millorar la salut dels pacients**", explica Jordi de Dalmases, president del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya.



LA FARMÀCIA ES REUNEIX PER DEBATRE SOBRE INNOVACIÓ PROFESSIONAL EN BENEFICI DEL PACIENT

Aquest és el cas, per exemple, del **panell inaugural "Els serveis d'atenció farmacèutica: on som, on volem ser i què estem fent per aconseguir-ho"**, en què es donaran dades sobre com han evolucionat els serveis que ofereix la farmàcia des de la **1a Jornada del CCFC** –que va tenir lloc al 2014- i es presentaran les línies que s'estan seguint a països de l'entorn europeu i internacional.

També es concretarà **què fa que un servei funcioni al primer panell d'experts**, en què s'exposaran els punts forts i febles dels projectes que s'han engegat, com la xarxa de Farmàcies Sentinelles, el Projecte d'Atenció Farmacèutica a pacients crònics complexos i la Detecció del risc cardiovascular. **Pel que fa al segon panell d'experts, es respondrà a la pregunta de qui posa el preu dels serveis i quins conceptes clau s'han de tenir en compte en l'oferta i la demanda.**

Healthy living farmacies i el paper de la tecnologia, les dues conferències de la Jornada

Les *Healthy living farmacies* seran presents a la Jornada a través d'una conferència en què s'explicarà què fa aquesta **xarxa de farmàcies del Regne Unit en matèria de promoció de la salut i prevenció de la malaltia**. D'altra banda, es debatrà sobre el **paper imprescindible de la tecnologia en la gestió eficient dels serveis** i la importància d'implementar les TIC.

Més de 300 farmacèutics van participar a la 1a Jornada del Consell

La 1a Jornada d'Estratègia i Accions per a la farmàcia 2014-2016 organitzada pel Consell va tenir lloc al juny de 2014 i va comptar amb la participació de més de 300 farmacèutics. Durant la trobada, el CCFC i el Departament de Salut van coincidir en la conveniència que la farmàcia oferís nous serveis de salut i tingués un paper més integrat en el sistema sanitari, i també es va reflexionar sobre la necessitat de comptar amb evidències sobre l'efectivitat de l'actuació dels farmacèutics i que els serveis fossin remunerats.

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





CAMPANYA 'PETONS PER LA PSORIASI' PER SENSIBILITZAR SOBRE LA MALALTIA

En el marc del Dia Mundial (29 d'octubre), Acció Psoriasi i Novartis donen tret de sortida a la iniciativa 'Petons per la psoriasi', una campanya de conscienciació social sobre l'impacte de la malaltia en la qualitat de vida dels pacients. A Barcelona, l'acció -que compta amb el suport del Col·legi gràcies a un conveni de col·laboració- es desenvolupa en la Facultat d'Economia i Empresarials de la UB, on els vianants poden visitar un punt informatiu sobre psoriasi i compartir fotografies sota el hashtag **#besosporlapsoriasis**. Tota la informació sobre la campanya es troba disponible en [aquesta web](#).

La psoriasi és una patologia sistèmica amb afectació cutània que provoca inflamació de la pell i, ocasionalment, de les articulacions, i que afecta a més d'un milió de persones a Espanya, amb una prevalença del 2,3% de la població (dades d'Acció Psoriasi)

La campanya s'ha presentat en roda de premsa a la Facultat d'Economia i Empresarials de la Universitat de Barcelona (UB). **Guillermo Bagaria, vocal del Col·legi, ha mostrat el suport del COFB a la iniciativa i ha explicat el paper del farmacèutic en psoriasi.**

Bagaria, ha destacat el compromís dels farmacèutics amb la millora de la qualitat de vida dels pacients, tant a través del consell sanitari com traslladant la necessitat de fer un bon seguiment dels tractaments. "El farmacèutic és un professional sanitari proper i accessible, que pot donar **recomanacions per garantir quelcom fonamentals: l'adherència als tractaments per tal que tinguin l'efecte buscat**. A més d'aportar **recomanacions higienico-dietètiques** que contribueixin a espaiar els brots i millorar la qualitat de vida. Per a tot plegat, és **bàsic el treball sinèrgic amb la resta d'agents sanitaris i associacions de pacients** com Acció Psoriasi, amb qui ens uneix un conveni de col·laboració que ens ajuda a ser encara més sensibles a les seves necessitats".

BESOS POR LA PSORIASIS
#besosporlapsoriasis

¡Participa!
Tu beso puede hacer mucho

Con motivo del **Día Mundial de la Psoriasis** comparte en tus redes sociales una foto con tu beso y el hashtag **#besosporlapsoriasis**. La psoriasis nos afecta a muchos. **¡Contarnos contigo!**

Podemos ayudarte. Contáctanos en tenio@cofb.com

Participa en el **MUNICIPI D'ESPANYA**

Col·labora amb **NOVARTIS**

Pòster de la campanya "Petons per la psorisi"



CAMPANYA 'PETONS PER LA PSORIASI' PER SENSIBILITZAR SOBRE LA MALALTIA



D'esquerra a dreta: Bagaria (COFB), Ribera (Hospital Sabadell), Ginés (Acció Psoriasis), Costa (Novartis) i Alfonso (Acció Psoriasis)

A la trobada també hi ha assistit **Santiago Alfonso**, director d'Acció Psoriasis; **Montse Ginés**, vicepresidenta d'Acció Psoriasis; el **Dr. Miquel Ribera**, dermatòleg de l'Hospital de Sabadell – Corporació Parc Taulí i assessor mèdic d'Acció Psoriasis, i la Dra. **Àngels Costa**, responsable de relacions amb pacients de l'Àrea d'Immunologia i Dermatologia de Novartis a Espanya.

La campanya també es desenvolupa a **Madrid** el 25 i 26 d'octubre a la Plaza de Ramón y Cajal, dins del Campus de la Ciudad Universitaria de la Universidad Complutense, i el dia 27 d'octubre a **Sevilla**, al Patio del Coronel de la Facultad de Derecho y Ciencias del Trabajo de la Universidad de Sevilla.



Amb motiu del Dia Mundial de la Psoriasis (#WPD16) **comparteix a les xarxes socials una foto amb el teu petó i el hashtag #besosporlapsoriasis**. El teu petó pot fer molt! Ajuda a fer visible aquesta malaltia.

Instagram de la campanya





Vídeo de la campanya



Més informació d'interès:

- [Día Mundial de la Psoriasis 2016: #rompiendobarreras](#) (via Acció Psoriasi)
- [Informació sobre la psoriasi al nostre web de salut, Farmaceuticonline](#)
- [Nota de premsa de la presentació](#) (via Novartis)



QUÈ HAN DESTACAT ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ AL SETEMBRE?

Serveis assistencials: Programa de detecció precoç de càncer de còlon i la detecció precoç del VIH

Las farmacias, muy bien valoradas en detección del cáncer de colon



Diariofarma ressalta la bona valoració que han obtingut les farmàcies en relació al programa de detecció de càncer de còlon

Correo Farmacéutico i Diariofarma van publicar els resultats d'un estudi publicat a *Gastroenterología y Hepatología* on es puntuava amb un **9,5 sobre 10 l'acció de les farmàcies comunitàries implicades al Programa de detecció precoç de càncer de còlon de Barcelona**. Correo Farmacéutico, va recollir declaracions de Rafael Guayta, director de Projectes i Recerca del CCFC, que, entre d'altres qüestions, va emfatitzar que es tracta d'un "model integratiu en el qual treballen conjuntament les farmàcies, amb els hospitals i els centres de salut, i en el qual tots són indispensables".

D'altra banda, El Global publicava una notícia sobre la detecció precoç del VIH i informava que es tracta del servei farmacèutic professional pel qual més aposten les Administracions, ja

que, amb la recent incorporació d'Astúries, són sis les comunitats autònomes que aposten per aquest servei, entre d'elles, Catalunya, que el realitza des del 2009.

Finalment, les farmàcies catalanes eren un altre cop notícia al Correo Farmacéutico, degut a la publicació que el mitjà feia sobre aquest model de farmàcia cada cop més assistencial.



Serveis assistencials a Correo Farmacéutico

Es presenta la Comissió de Compromís Social del Col·legi

"La professió farmacèutica està implicada amb la societat, i a través de la Responsabilitat Social Corporativa (RSC), té l'oportunitat de fer accions que aportin valor". Són paraules de Joan Calduch, tresorer del Col·legi, en la inauguració de la Comissió de Compromís Social que es va posar en marxa a finals del mes passat. Correo Farmacéutico, El Farmacéutico, Redacción Médica (1 i 2), IM



Publicació de Redacción Médica sobre la presentació de la Comissió al Col·legi



Farmacias, Diariofarma, Acta Sanitaria i Sanifax les van recollir tot informant d'aquesta nova Comissió definida, pels seus propis membres, amb les paraules "**motor, implicació, compromís, valors, millorar, solidaritat, ètica i consciència**".

A l'acte, també hi van participar l'ONG Banc Farmacèutic i Joan Fontrodona, director del Departament d'Ètica Empresarial de l'IESE.

Situació financera: retard ens els pagaments i cobrament d'interessos

Durant el mes de setembre, els mitjans han continuat fent-se ressò de la situació de pagament a les farmàcies catalanes. En van informar: El Confidencial, El Global (1 i 2), Correo Farmacéutico (1 i 2), IM Farmacias (1 i 2), ConSalud i Intereconomia.

Cataluña: la deuda con las boticas entra en una etapa 'guadianesca'

Temas relacionados:

Deuda - Recetas - Cataluña - Concierto

El Global determina quina és la situació financera de les farmàcies catalanes



Els Matins de TV3 van informar sobre el cobrament de la reclamació d'interessos

En acabar el mes, va sorgir una notícia que va tenir un fort impacte pels mitjans tant generalistes com especialitzats: s'informava que el Servei Català de Salut (CatSalut) **havia hagut d'abonar 9,3 milions a les farmàcies catalanes** després que el jutge dictaminés sentència en relació amb els interessos per les factures que es van cobrar amb retard entre **el gener i abril del 2013 i de setembre de 2013 fins al març de 2014**, un període en què les farmàcies van tenir una demora en el pagament de fins a **4 mesos** que, en xifres, va arribar als **110 milions d'euros**.

Els Matins de Tv3 (del minut 17'19" al 17'47")

i *El Balcó de Cadena Ser (del minut 11'35' al 12'16")*, ho van compartir, així com La Vanguardia, El Periódico, El País, ARA, El Economista, ABC, El Punt Avui, El Mundo, 20 minutos, Vilaweb, Catalunya Press, Economia Digital, Expansión Catalunya, Crónica Global, Diari de Girona, Diari de Tarragona, Regió 7, Empordà, en premsa generalista i, en especialitzada, Correo Farmacéutico (1 i 2), IM Farmacias, Diariofarma, Redacción Médica i ConSalud.



QUÈ HAN DESTACAT ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ AL SETEMBRE?

Els farmacèutics commemoren el seu dia mundial

Un any més, el **25 de setembre** vam celebrar el dia mundial de la nostra professió que, enguany, regia sota el lema **"Farmacèutics: cuidant de tu"**. Des del Col·legi vam enviar una nota de premsa que van recollir, entre d'altres, mitjans com La Vanguardia, ABC, Al Dia, El Global, Correo Farmacéutico i Sanifax.

CAT DÍA FARMACÉUTICOS

El Colegio de Farmacéuticos de Cataluña celebrará el domingo su día mundial

Compartir en Facebook Compartir en Twitter +

29/09/2016 15:40

La Vanguardia i el Dia Mundial del Farmacèutic

Primera reunió de Comitè Científic d'Infarma Barcelona 2017

Primera reunión del Comité Científico de Infarma Barcelona 2017

15 Septiembre 2016

Publicado en Catalanes



Miembros del Comité Científico de Infarma Barcelona 2017

Ya está en marcha la organización de la 29ª edición del Congreso y Salón Europeo de Farmacia Infarma, que tendrá lugar los próximos 21, 22 y 23 de marzo en el recinto de Gran Vía de Fira de Barcelona.

Infarma Barcelona 2017, notícia a El Farmacéutico

Primers passos d'Infarma Barcelona 2017. Mitjans de la premsa especialitzada, El Global, El Farmacéutico, IM Farmacias, Acta Sanitaria, Diariofarma i Sanifax, van informar a mitjans de setembre, que s'havia dut a terme la **primera reunió del Comitè Científic del congrés**.

Aquesta nova edició, la **29a**, tindrà lloc els pròxims 21, 22 i 23 de març al recinte de Gran Vía de Fira de Barcelona .

Cursos i projectes relacionats amb la gent gran, al seu dia internacional

Amb motiu del Dia Internacional de la Gent Gran, el Col·legi va fer balanç dels diferents cursos i serveis que milloren la qualitat de vida d'aquest segment de la societat. Els mitjans IM Farmacias, Diariofarma i Sanifax se'n van fer ressò i van compartir accions com el curs **"Sèniors, àrees d'interès de la farmàcia"** d'Àgora Sanitària, el grup que des de la Vocalia d'Alimentació i Nutrició del COFB va crear **centrant-se en l'envelliment actiu i saludable**, o diferents projectes, com els **Sistemes Personalitzats de Dosificació (SPD)**, el **Programa d'Educació Sanitària per a les Persones Grans** o **Radars**.

Farmacia Comantare

El COFB impulsa diferentes cursos y servicios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores



30 de septiembre de 2016 13:57



Los farmacéuticos de Barcelona participan en diferentes actividades para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

IM Farmacias destaca les diferents accions que des del Col·legi es duen a terme en relació a la gent gran



Els COFs de Barcelona i Madrid s'adhereixen a anefp

Farmacéuticos de Madrid y Barcelona fomentarán mejores consejos de medicamentos publicitarios y productos de autocuidado

20-09-2024 / 20:14 | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#) | [WhatsApp](#) | [Email](#)

[Farmacéuticos fomentarán mejores consejos de medicamentos publicitarios y productos de autocuidado](#)



PR Noticias explica la unió dels col·legis de Barcelona i Madrid

Al setembre es coneixia la notícia de l'adhesió dels COFs de Barcelona i Madrid a la Asociación para el Autocuidado de la Salud (anefp), amb l'objectiu de contribuir a millorar el suport que es pot donar a la farmàcia comunitària en la dispensació de medicaments i productes sanitaris destinats a l'autocura. Com ho qualifica la majoria de la premsa, es tracta d'un fet històric, ja que és la primera vegada que un col·legi de farmacèutics s'adhereix a aquesta associació.

En van informar: [PR Noticias](#), [El Global \(1 i 2\)](#), [Correo Farmacéutico](#), [El Farmacéutico](#), [Redacción Médica](#), [Acta Sanitaria](#), [IM Farmacias](#), [Diariofarma](#), [Farmanatur](#), [Acofar](#), [ConSalud](#) i [Sanifax](#).

Tribuna sobre mastitis i probiòtics

TRIBUNA
Atención farmacéutica en el abordaje de la mastitis

"El tratamiento en muchos casos se fundamenta en el uso de antibióticos y antiinflamatorios, pero disponemos de otros recursos que pueden suponer una mejora en el abordaje terapéutico de la mastitis como el uso de probióticos".

por Guillermo Bagaria, vocal de la Junta de Gobierno del COF de Barcelona | 05/09/2018 00:00

Titular de l'article de Guillermo Bagaria al [Correo Farmacéutico](#)

que es donen, analitzant-nos i oferint altres recursos que també poden ajudar a millorar l'abordatge terapèutic d'aquesta malaltia.

Guillermo Bagaria, vocal de la Junta del Col·legi, va publicar un article a [Correo Farmacéutico](#) sobre la mastitis i la manera de tractar-la a la farmàcia. Sota el títol "**Atenció farmacèutica en l'abordatge de la mastitis**", Bagaria procura definir i descriure què és la mastitis i els problemes que poden derivar d'aquesta patologia i, alhora, abastar els tractaments

Entrevista a Jordi de Dalmases, president del COFB, a l'Anuari d'IM Farmacias

"La situació de les farmàcies és la d'una doble ressaca, per la crisi i per les dificultats financeres recents a Catalunya". D'aquesta manera titula [IM Farmacias](#) l'entrevista a Jordi de Dalmases, president del Col·legi, en què es posa en context als lectors i concreta que "malgrat la situació relativament establerta de les farmàcies catalanes, ho han passat tan malament que una de les seves majors preocupacions segueix sent el tema dels impagaments".

[Farmacia Comunitaria](#)

"La situación de las farmacias es la de una doble resaca, por la crisis y por las dificultades financieras recientes en Cataluña"

L'entrevista d'IM Farmacias a Jordi de Dalmases, president del Col·legi



QUÈ HAN DESTACAT ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ AL SETEMBRE?

Entrevista a Ramon Bonet, vocal d'Indústria del Col·legi, a 'Industria farmacéutica y cosmética' (Interempresas)

"La industria se ha convertido en un apoyo a la gestión integral del sistema sanitario público"

Entrevista a Ramon Bonet, vocal de Industria del COFB

Mónica Daluz 06/09/2016



Ramon Bonet, vocal d'Indústria del COFB, entrevistat a Interempresas

El grup editorial Interempresas (1 i 2) va publicar, el mes passat, dues peces sobre indústria farmacèutica, **una entrevista al vocal d'Indústria del COFB, Ramon Bonet**, i una notícia sobre **biofarmacologia, la biotecnologia a la farmàcia**, també amb declaracions de Bonet. L'entrevista aborda el sector des dels àmbits de **la investigació, el mercat i la societat**. D'altra banda, la

segona publicació regeix sota el títol "**Biofarmacologia: convergència de l'excel·lència**" i pretén aportar un conjunt d'informació sobre l'univers biotecnològic que pot dotar d'eines que facilitin el dia a dia a l'oficina de farmàcia.

El Col·legi com a font de referència

El COFB segueix sent una font de referència pels mitjans. Correo Farmacéutico i La Vanguardia van publicar dues notícies amb declaracions de membres del Col·legi. En el cas de la primera, el mitjà de premsa especialitzada va publicar un article sobre les borses de treball dels COFs amb declaracions de Mònica Gallach, responsable de l'àrea de Formació del Departament de Formació i Desenvolupament del COFB.

BÚSQUEDA DE TRABAJO 'ON LINE'

Bolsas de trabajo de los COF, opción preferente en la búsqueda de empleo

Aunque algunas plataformas on line están abiertas a todos los farmacéuticos, sean colegiados o no, si están adscritos a un colegio tienen mayores ventajas.

Sara Cabrero | redaccion@correofarmacologico.com | 10/09/2016 10:00

Correo Farmacéutico va recollir declaracions de Mònica Gallach, responsable de l'àrea de Formació del Departament de Formació i Desenvolupament del COFB, en la notícia sobre formació als COFs

VIVO | SALUD

Así debe ser el botiquín perfecto de tu casa

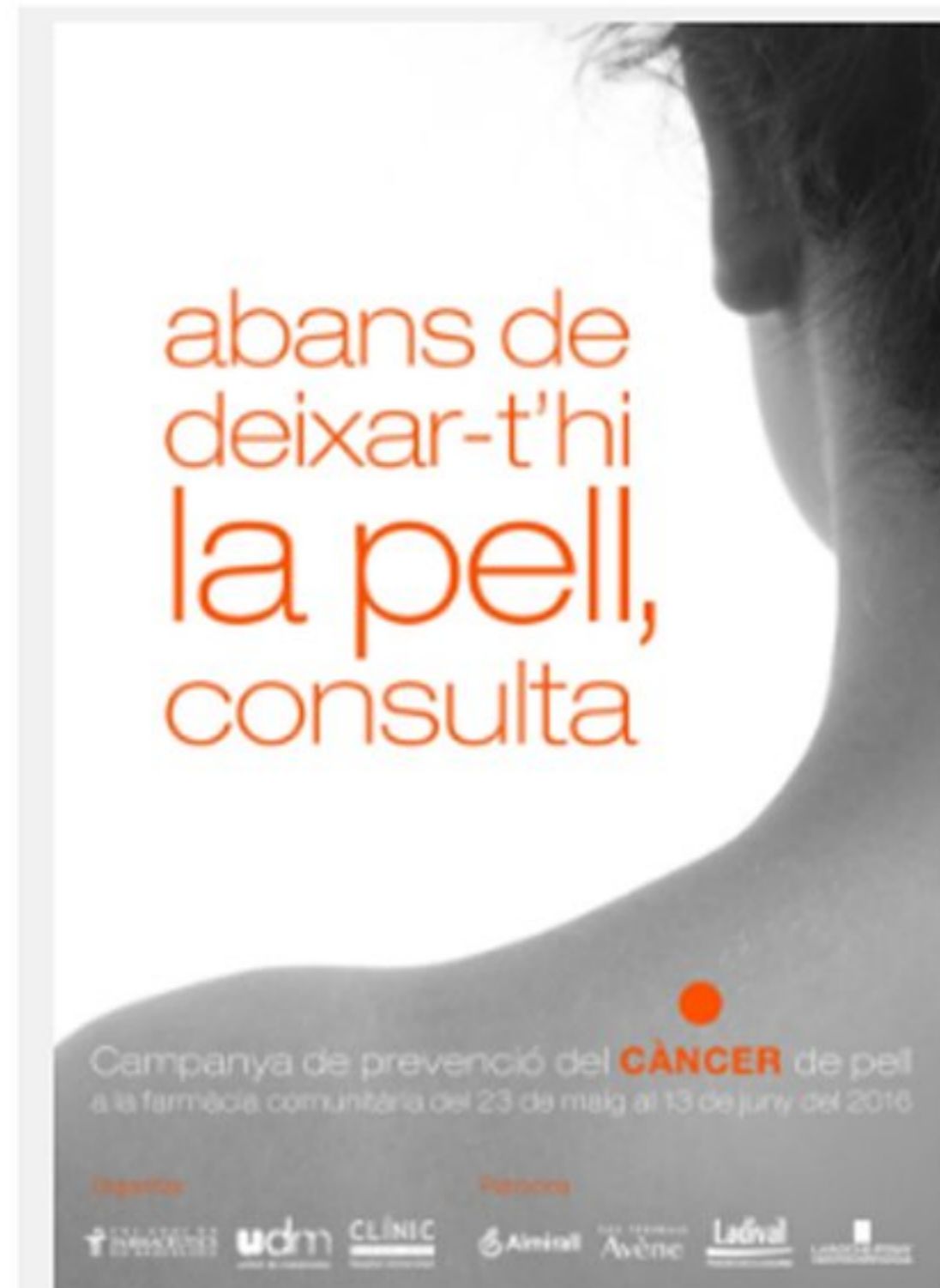
Es un pequeño kit de pilzetas sencillos domésticos, para dolores puntuales y lesiones accidentales

La farmaciola de casa, notícia a La Vanguardia

Per últim, Carme Capdevila, del departament de Deontologia del COFB, Maria Estrada, del departament de Formació i Desenvolupament del COFB, i Mireia Massot, **concreten alguns detalls que s'han de tenir en compte per tenir ben preparada**

la farmaciola de casa en la publicació de La Vanguardia adreçada a aquest tema.

MÉS DE 5.500 PERSONES PARTICIPEN EN LA CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE PELL A LES FARMÀCIES



Pòster de la campanya en què varen participar les farmàcies

El passat mes de juny les farmàcies de Barcelona, a través del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona i en col·laboració amb l'Hospital Clínic, van posar en marxa una **campanya de prevenció del càncer de pell** sota el lema "**Abans de deixar-t'hi la pell, consulta**", amb el patrocini d'Almirall, Avène, Ladival i La Roche-Posay. **Durant 3 setmanes** -entre el 23 de maig, Dia Mundial del Melanoma, i el 13 de juny, Dia Europeu de la Prevenció del Càncer de Pell-, **més de 5.500 persones van participar en la campanya de prevenció del càncer de pell a les farmàcies emplenant enquestes** a 280 farmàcies de Barcelona ciutat i província. **En el 98% dels casos els participants van valorar positivament (10,1%) o molt positiva (87,9%) el fet que les farmàcies realitzin activitats de prevenció.**

L'objectiu de la campanya era, d'una banda, conscienciar sobre **la importància de tenir uns bons hàbits d'exposició al sol - no només a l'època estival, sinó durant tot l'any- i, de l'altra, obtenir dades útils per al conjunt de la societat que fomentin la prevenció i detecció precoç del càncer més freqüent al nostre país, però també un dels que presenta millors perspectives de curació si es detecta a temps.**

Hàbits de fotoprotecció per a tot l'any: *Us apliqueu cremes solars quan us exposeu al sol?*

- Davant aquesta pregunta, el **45,6% dels enquestats responia que sí**, el **19,7%, normalment**; el **20,9%, a vegades**; mentre que el **13,8% segueix sense aplicar-se-la mai**. **Entre els motius principals per no aplicar-se-la**, un dels més freqüents és perquè consideren que **no prenen el sol (11,1%)**. Aquesta dada demostra que, sovint, **no es té en compte que hi estem exposats sempre que estem a l'aire lliure, tot i no anar a la platja o la piscina**. Tenint això en compte, **és important protegir-se**, evitant l'horari entre les 12 i les 16 h especialment durant els mesos de més insolació, i **durant tot l'any si es fan activitats a l'aire lliure**. A banda dels protectors solars, es recomana utilitzar altres elements com barrets, ulleres de sol i roba seca.
- També es fa referència a altres motius per no aplicar-se cremes, com ara "**no recordar-se**" (13,8%), o bé que **la crema els hi resulta incòmoda (5,5%)** o **que no els hi fa falta (4,4%)**.
- Pel que fa al **factor de protecció**, només un 2% indica que utilitza cremes amb un factor de protecció inferior al 15, el 29,8%, del 30, i finalment, el 66,3% indica que utilitza el 50 o més.

MÉS DE 5.500 PERSONES PARTICIPEN EN LA CAMPANYA DE PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE PELL A LES FARMÀCIES

- Sobre si **protegir-se abans d'exposar-se al sol o en el moment de fer-ho**, més de la meitat segueixen la recomanació d'aplicar-se la crema abans de sortir de casa (57,3%) i **un 3,1% ho fa abans de fer esport**, però **el 47,7% segueix fent-ho directament a la platja o la piscina**.
- D'altra banda, del total de participants, **un 42,8% havia fet una consulta per problemes de pell** en els últims dos anys, **un 11% tenia antecedents familiars** de càncer de pell i **el 6,2%, antecedents propis**.
- Respecte al **perfil dels enquestats**, el 74,7% eren dones, enfront del 25,3% d'homes, coherent amb la identificació que té el COFB del fet que els usuaris majoritaris a la farmàcia són dones. L'edat mitjana era de 56 anys, la majoria estaven entre un fototipus III i IV –de fet el III representa gairebé la meitat de la població enquestada: 48,8%), cabell castany (64,7%) i ulls marrons (62,5%). També s'ha posat en evidència que, amb l'edat, la possibilitat de l'aparició de factors de risc és més gran.

Participació de la farmàcia en activitats de prevenció: el 98% ho valora molt positivament



Núria Bosch, anterior vocal de Dermofarmàcia del COFB i actual vicetresorera, atenent una usuària el dia de la presentació de la campanya

“Aquesta campanya és un exemple més que la **implicació dels farmacèutics en projectes de prevenció i detecció precoç**, en col·laboració amb la resta de professionals sanitaris, **pot tenir un impacte molt alt per millorar el pronòstic de malalties com el càncer de pell**. Així es percep també per part dels enquestats, que han valorat molt positivament la participació de la farmàcia en aquest tipus d'iniciatives. El fet de ser el professional sanitari més accessible i sovint el primer a qui es consulta, permet arribar de forma molt efectiva a la població”, així ho explica **Núria Bosch**, anterior **vocal de Dermofarmàcia del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona** i actual vicetresorera.

Per la seva banda, el **Dr. Josep Malvehy, director i coordinador de la Unitat de Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona**, afirma que aquesta campanya ha mostrat que **"les farmàcies, actuant com a agent de promoció de la salut de primer nivell en la nostra societat, poden facilitar, amb eficàcia, informació i recomanacions de prevenció primària del càncer de pell"**. "La campanya tenia com a objectiu educar, crear sensibilitat i detectar individus amb factors de risc especials al càncer de pell que han d'acudir al metge per una revisió de la pell i així poder detectar càncer de pell ocult. Des de la Unitat de Melanoma de l'Hospital Clínic de Barcelona s'ha dissenyat amb l'equip del COFB una campanya diferent i que ha permès definir millor les estratègies de prevenció d'aquesta malaltia en la nostra població", afegeix.



El Dr. Malvehy fent declaracions a la premsa el dia de la presentació



Què cal saber?

Com a part de l'enquesta **es mostrava a l'usuari un atlas de lesions per tal de valorar la conveniència de fer una consulta mèdica en cas de tenir-ne alguna de semblant**. Per exemple, una taca a l'ungla, o una ferida que no acaba de curar i que ha sagnat en els darrers mesos, poden ser senyals que és necessari controlar menys conegudes que les pigues.

A més del **qüestionari, els farmacèutics van lliurar fulletons amb consells sanitaris sobre com protegir-se del sol adequadament i no estar exposat als seus efectes perjudicials**.



(clicar a les imatges del fulletó per fer-les més grans i facilitar la lectura)

Nota de premsa enviada als mitjans de comunicació (la podeu consultar íntegra a la [Sala de Premsa del web institucional - www.cofb.org](http://www.cofb.org))

ES POSA EN MARXA UNA NOVA EDICIÓ DEL MGOF

“Promocionar que la presència del farmacèutic en les activitats assistencials sigui cada cop més important i que tingui un paper més rellevant com a professional sanitari és un dels objectius que persegueix la professió”. Així ho va transmetre Jordi de Dalmases, president del COFB, als alumnes del Màster en Gestió de l'Oficina de Farmàcia (MGOF) durant la inauguració de la XII edició que va tenir lloc ahir, qui també va afegir que **“el farmacèutic és un agent sanitari que va més enllà de la conservació i dispensació dels medicaments”.**

A l'acte també van estar presents Mònica Gallach, responsable de l'àrea de Formació del Departament de Formació i Desenvolupament Professional del COFB i coordinadora del Màster; Elisabeth Barangé, del Departament de Formació i

Relacions Professionals del COFB; i Fernando Campa, doctor en Administració i Direcció d'Empreses (URV) i professor del MGOF. Els estudis, compresos per tres mòduls -Finances i Fiscalitat, Gestió de persones i Màrqueting-, pretenen aportar la **formació i les eines necessàries als titulars de farmàcia per millorar la gestió i l'administració de la farmàcia comunitària.**



Mònica Gallach, responsable de l'àrea de Formació del Departament de Formació i Desenvolupament Professional del COFB, i Jordi de Dalmases, president de la institució, a l'acte inaugural de la nova edició del MGOF

Quines són les novetats respecte als anys anteriors?

Una de les principals novetats d'aquesta edició 2016-2017 recau en el mòdul 2, Gestió de persones, el programa del qual s'ha adaptat a les demandes de l'entorn i necessitats del col·lectiu posant l'èmfasi, especialment, en aspectes com **la cerca de personal, la definició dels rols o els plans de formació.** D'altra banda, al mòdul de Màrqueting s'han **augmentat les hores de formació en tècniques de venda i s'han actualitzat els seminaris de màrqueting digital i e-commerce.**

Les tres parts del Màster es poden cursar **íntegrament en un any**, i per facilitar l'accessibilitat, també hi ha la possibilitat **d'inscriure's al mòdul que més interessa.** Com en cada edició, el MGOF aposta per **l'aprenentatge actiu i pràctic** per fomentar **la capacitat de reflexió, el treball en cooperació i la transmissió de coneixements entre els assistents.**

La gestió de la farmàcia d'una manera integral, un dels aspectes més destacats pels antics alumnes

Entre els alumnes de les darreres edicions, un dels aspectes que més es ressalta és que la formació del MGOF els hi ha proporcionat les **eines per conèixer, implicar-se i entendre la gestió de la farmàcia d'una manera integral**. Alhora, els ha donat **seguretat en el moment de prendre decisions empresarials**, sent el mòdul de Finances i Fiscalitat, un dels més demandats. Finalment, els alumnes coincideixen que la formació en marxandatge, gestió per categories i tècniques de venda són de molta utilitat per al dia a dia de la farmàcia.



Imatge de la inauguració del MGOF, amb els alumnes a l'aula

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

Notícies relacionades del Blog:

- [Com gestionar de manera eficient els recursos de la farmàcia? Inscriu-te al MGOF \(sessió informativa el 28 de setembre\) \(2016\)](#)
- [El valor de la farmàcia assistencial, a la clausura del MGOF \(2016\)](#)
- [El Màster de Gestió del COFB aborda quins són els indicadors clau en el rendiment de la farmàcia comunitària \(2016\)](#)
- [Tret de sortida al MGOF 2015-2016 \(2015\)](#)



DIADA DEL FARMACÈUTIC: POSEM EN VALOR LA PROFESSIÓ



Jordi de Dalmases, president del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, durant el discurs que va pronunciar a la Diada del Farmacèutic 2016

“És clau que ens impliquem en aconseguir que el medicament tingui en el pacient l'efecte que es busca de la manera més ràpida i òptima possible”. Són paraules de Jordi de Dalmases, president del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, a la celebració de la Diada del Farmacèutic 2016 que va tenir lloc la nit d'ahir al Palau de la Música Catalana de Barcelona.

Durant el discurs, De Dalmases va fer un repàs dels diferents serveis professionals que ofereix la farmàcia al pacient, com el Programa de Detecció Precoç de Càncer Còlon i Recte i el Programa d'Atenció Farmacèutica al Pacient Crònic Complex, posant el focus en els valors que la professió pot aportar a una societat cada cop amb més

pacients amb malalties cròniques; en la importància que els agents sanitaris, entre ells els farmacèutics, treballin de forma coordinada; i en el paper que desenvolupa el Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya –institució que aplega els quatre col·legis de farmacèutics catalans- en apostar per nous serveis i projectes professionals. “Tot i això, no ens hem de conformar mai i les organitzacions han de tenir sempre entre els seus objectius la millora”, va afegir.

També va posar l'èmfasi en aquelles iniciatives en què participen els farmacèutics que responen a la pregunta de “què més podem aportar a la societat” i que van “més enllà del nostre rol professional”, va concretar el president del COFB. En són exemples el Programa Radars, en el marc del qual més de 400 farmàcies de Barcelona contribueixen a detectar persones grans amb risc d'exclusió social, o la recent creació de la Comissió de Compromís Social, des de la qual es pretén impulsar la Responsabilitat Social Corporativa al Col·legi i a la farmàcia.

25 i 50 anys aportant valor a la farmàcia

L'acte central de la Diada del Farmacèutic és l'homenatge als farmacèutics que compleixen 25 i 50 anys de col·legiació. Com a mostra de reconeixement, es va entregar una insígnia de plata als 121 farmacèutics que porten un quart de segle dedicat a la farmàcia i una d'or als 38 que han complert el mig segle.



Homenajats pels 50 anys de col·legiació



Homenajats pels 25 anys de col·legiació



(clicqueu a les imatges per fer-les més grans i facilitar-ne la visualització)

Recerca en l'àmbit farmacèutic a través de les beques col·legials



La farmacèutica Mar Gomis recull la beca acompanyada de Josep Llop i Jordi de Dalmases



Esther Pastor va ser la farmacèutica que va recollir la segona beca

Durant la Diada també es va realitzar l'entrega dels diplomes acreditatius als projectes becats pel **COFB durant el curs 2015-2016, a través dels quals es potencia la recerca en l'àmbit farmacèutic.** Enguany, aquests projectes aborden "L'impacte assistencial de la incorporació de la Salut Mòbil (mHealth) en la pràctica clínica del pacient trasplantat cardíac" i el "Risc de sagnat dels nous anticoagulants orals en comparació amb acenocumarol en la pràctica clínica habitual". Josep Llop, responsable de la Comissió de Beques i vocal de Junta, i Jordi de Dalmases, president del Col·legi, van lliurar els premis als treballs becats.

L'acte va estar patrocinat per: CaixaBank, Mútua General de Catalunya (MGC), SegurCaixa Adeslas, Alliance Healthcare, Grupo Cofares i Fedefarma

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



Telva Rojas & The Jamboree Big latin Band van actuar a la Diada d'enguany

“LA FARMÀCIA SERÀ EL QUE NOSALTRES VOLEM QUE SIGUI”



Josep Cabanas, 50 anys de col·legiació

1966. L'any en què es va llençar la sonda soviètica “Lunik 13” a la Lluna i van arribar a Espanya les primeres notícies d'un moviment juvenil de pacifistes que provenia de Califòrnia, els hippies. L'any en què farmacèutics com **Josep Cabanas** encetaven la seva vida col·legial, una trajectòria de dedicació a una professió, la de ser farmacèutic. “Era l'època de la facultat, eren els feliços 60, era una persona molt diferent de l'actual. Època dels Beatles, de la conquesta de la Lluna, de l'assassinat del Kennedy, les inundacions de Terrassa... molts érem feliços, anàvem amb el bus 7 a la facultat, hi havia els tramvies. Ens ho passàvem bé. Quan vam acabar la carrera, tenia altres projectes però en morir el meu

oncle em vaig haver de col·legiar de seguida per fer-me càrrec de la regència de la seva farmàcia. Llavors ja vaig començar el meu periple a la professió. De la farmàcia, vaig passar a la indústria fins fa quinze anys, que he tornat a la farmàcia i actualment és el que em dona vida”. **Cabanas**, titular d'una farmàcia a Sant Boi de Llobregat, és un dels tres **farmacèutics homenatjats amb 50 anys amb qui vam compartir una estona abans de rebre les insígnies d'or a la Diada del Farmacèutic de 2015** També, però, vam comptar amb el testimoni d'altres tres farmacèutics homenatjats les insígnies de plata pel quart de segle de col·legiació. Tots ells ens donen una pinzellada de la professió, de fa 50 anys, de fa 25 i de la seva visió actual.

“El 1991, fa 25 anys, recordo una farmàcia molt diferent. Encara vaig trobar gometes amb els tiquets enganxats en els productes, vaig començar a informatitzar la farmàcia –els meus pares em van dir que això ja ho faria jo-, vaig començar a assentar el que seria el dia de demà a la farmàcia, ja que aleshores era una farmàcia molt ‘tercermundista’ en aquest sentit. **A poc a poc vaig anar introduint el que jo creia que havia de ser la farmàcia, una cosa molt més professional i empresarial**” explica **Jordi de Bolós**, l'únic noi entre cinc germanes que podia mantenir el cognom de la família en l'àmbit de la farmàcia. “Tinc setze generacions en via directe de pare a fill de farmacèutics, per tant la pressió que tenia era enorme. Em vaig decantar per Farmàcia i em vaig posar en un lloc complicat, sobretot si vens de lletres pures”. Treballa a la farmàcia Bolós (antiga farmàcia Novellas) de Barcelona.



Jordi de Bolós, 25 anys de col·legiació



M. Pilar Barba, 50 anys de col·legiació

Tant anys dedicats a la farmàcia deixen lloc a moltes anècdotes. "Recordo que a la farmàcia s'havien venut la tira de preservatius, però a mi no m'havien demanat ni un, anaven als auxiliars nois, mai em van demanar cap" explica **M. Pilar Barba**, farmacèutica ja jubilada que va dedicar tota la seva vida a una farmàcia de Santa Coloma de Gramenet. També, darrere del taulell de la farmàcia, **M. Núria Bravo**, farmacèutica del barri d'Horta-Guinardó de Barcelona, feia anys un parell de dies abans de la Diada i ens explicava que un grup de usuàries habituals de la farmàcia li van portar un pastís amb una nina que la representava: "denota que s'han recordat de tu i que ho han fet amb *carinyo*. **Tu saps què és que vinguin i fer germanor? És un**

reconeixement a la teva tasca diària, et fan sentir persona i professional". Per aquesta farmacèutica, la professió "ha respost a les expectatives que tenia. He treballat a oficina de farmàcia, he passat per la distribució i ara tinc la meua farmàcia. És molt satisfactori. Crec que he encertat, amb els dies bons i els que no ho són tant, per mi ha estat molt positiu".

De l'àmbit de la inspecció, l'experiència de la farmacèutica **M. Antonieta Garrote**, també homenatjada amb 25 anys de col·legiació: "al meu àmbit les anècdotes potser no són de caràcter tan personal, però també n'he tingut. En inspecció, jo he estat molt temps en control de frontera i tens molts tractes amb particulars, i a vegades són desagradables perquè et posen pegues, i altres són graciosos, perquè t'intenten colar qualsevol cosa i amb els motius més rocambolescos. Recordo una noia que volia uns xampús per cavalls perquè pel seu cabell era fantàstic, i ens va ensenyar el cabell i ballava perquè veiéssim com es movia el cabell, o uns xinesos que portaven un miler de preservatius de coloraines i et deien que eren per ús propi. Altres no són tan agradables, és el cas de gent que està desesperada i busquen alternatives fora i els hi has de dir que no, perquè sempre **ha de prevaldre la seguretat en la cadena de subministrament del medicament, has de garantir que el pacient estigui emparat per un medicament eficaç i segur**, però quan estàs desesperat et pots aferrar a qualsevol cosa, i és dur, tot i que ho estàs fent per ells".



M. Antonieta Garrote, 25 anys de col·legiació

“LA FARMÀCIA SERÀ EL QUE NOSALTRES VOLEM QUE SIGUI”



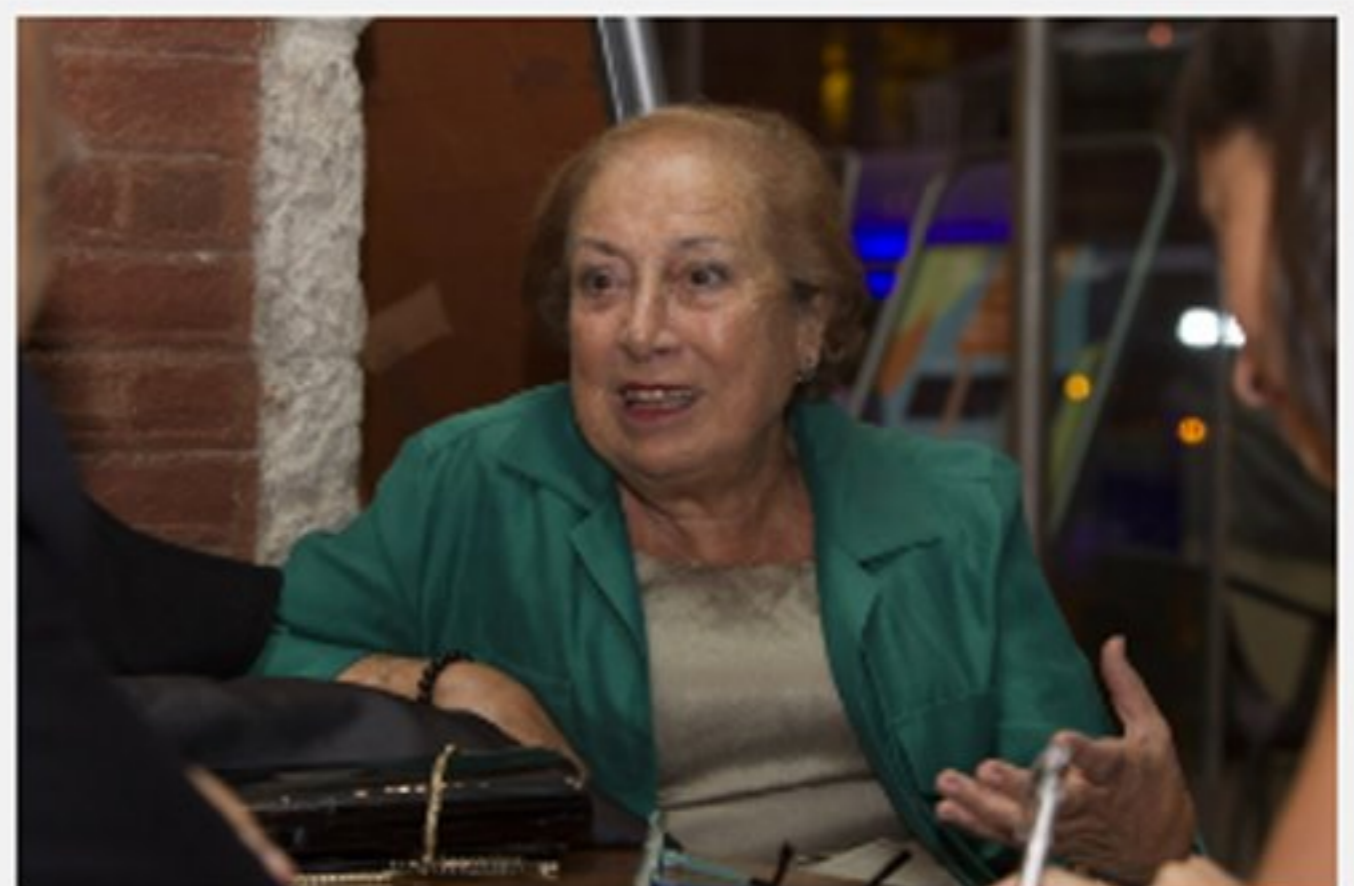
M. Núria Bravo, 25 anys de col·legiació

Les experiències d'aquests i d'altres farmacèutics estan ajudant a construir **el futur de la professió**. “Abans et limitaves a donar les medicines, ara els pacients volen que els hi expliquis i estiguis per ells, has de fer més **atenció farmacèutica**” explica **Clara Roca**, farmacèutica que va estar exercint tota la vida –i encara visita- la seva farmàcia a Rubí. Al seu torn, **Bolós** veu la farmàcia amb esperança: “**La farmàcia serà el que nosaltres volem que sigui**. Anem tots en la mateixa direcció, pot haver-hi futur. Hi ha moviments importants en aquest sentit, el programa de càncer de còlon, per exemple, es comencen a entreveure possibles sortides, hem d'encaminar-nos en

aquesta direcció”. I d'aquí a 25 anys, “**m'imagino una farmàcia integrada en el sistema nacional de salut**, hem de ser un element més del sistema. Amb integrada vull dir que puguem veure els expedients mèdics, que puguem col·laborar i anar a reunions amb el metge, hem de fer una funció per la qual estem preparats. I això ho hem de reivindicar”.

Garrote, però, dóna un punt de vista més enllà de l'oficina de farmàcia: “la indústria serà molt diferent de com la veiem ara, els medicaments també hauran canviat. De fet, totes les línies innovadores no tenen res a veure amb el que hi havia fa 25 anys, per tant, crec que **el món de la indústria haurà canviat molt, estarà molt més globalitzat, i ens haurem d'anar adaptant a tots aquests canvis. Crec que hi haurà una especialització i una interacció important amb hospitals**”, i afegeix: “Hi haurà un canvi important en el model de medicament i d'abordar la malaltia, **serà un abordatge de pacient global**. Un mercat més globalitzat i un tractament més individualitzat, personalitzat. I no només hi haurà canvis en el medicament, també en els productes cosmètics, sanitaris, de diagnòstic, dietètics... el ventall és molt gran”. “Si tenen vocació, endavant!” aconsella **Barba**. “La gent jove està totalment integrada i amb il·lusió. Bons professionals en el consell farmacèutic, veus que quan comencen ho fan molt bé, potser només manca una part de gestió” explica **Cabanas**.

Tots ells donen sentit a la Diada de la Professi3, la trobada anual de tots els farmacèutics en què es ret homenatge a tots aquests professionals que han dedicat bona part de la seva vida a la Farmàcia. **Roca** es mostrava molt contenta amb l'homenatge: “em fa il·lusió poder-hi arribar. Arribats a aquestes edats és important poder-ho gaudir estant bé, no sabem com estarem demà, però avui ho puc celebrar amb il·lusió”. Per **Barba** i **Cabanas** també és motiu d'alegria: “alegria perquè en realitat han passat 50 anys i veus que pràcticament estàs en actiu i estàs bé, al peu del canó, això és important” relata aquest



Clara Roca, 50 anys de col·legiació



últim, i afegeix: “no ho fem amb la mateixa intensitat però sí amb el ritme que l’edat ens permet. Abans començaves a les 6 del matí i acabes a les 10 del vespre, era així. Jo segueixo anant a la farmàcia, ens dóna tranquil·litat. Respecte a l’homenatge, és el reconeixement d’un temps que hem estat treballant per la professió, realment estem molt agraïts”.

Per als més joves, l’evidència del pas del temps és un fet, com explica **Bolós**: “el temps passa i no te n’adones. Vaig venir als 25 anys del meu pare i veus que el dia a dia t’absorbeix. Te n’adones que fa 25 anys que vas acabar la carrera i et vas col·legiar...”. **Garrote** també reflexiona: “fa 25 anys que sortia de la Facultat de Farmàcia. És pas del temps i un reconeixement a feina feta que espero poder continuar fent”. **Bravo**, emocionada, explica que per a ella rebre aquest homenatge “és un orgull personal d’haver arribat, haver fet la carrera i haver arribat a un dia com avui. Tinc molta il·lusió. Per mi i per la família, és com un suport que t’han estat donant ells, sense demanar res a canvi, i aquest reconeixement d’avui és com un tribut per ells”.



D’esquerra a dreta, Bravo, Bolós i Garrote

A tots ells, als 25 que van rebre la insígnia d’or pel mig segle de col·legiació i als 136 que van rebre la de plata pel quart de segle de dedicació, a tots ells, **moltes gràcies per la dedicació. Aquest homenatge és per a ells.**



Josep Cabanas i M. Pilar Barba, al bar del Palau de la Música



Homenatjats amb insígnia d’or a la Diada 2015



Homenatjats amb insígnia de plata a l’anterior Diada

Recupera el que va ser la Diada del 2015 en [aquest enllaç del Blog](#).

L'AJUNTAMENT I EL COFB ACORDEN ESTENDRE LA XARXA DE RADARS

La tinenta d'Alcaldia de Drets Socials, Laia Ortiz, i el president del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, Jordi de Dalmases, han signat avui el **conveni de col·laboració que dóna continuïtat i vol estendre i consolidar la xarxa de Radars**, implantada ja en 31 barris de la ciutat. Es tracta d'un projecte d'acció comunitària que avui permet a un total de 712 **persones grans evitar els riscos d'exclusió i aïllament**, gràcies a la col·laboració i intervenció coordinada de farmàcies, comerços, serveis socials i veïns i veïnes voluntaris.

El projecte Radars, que **va arrencar l'any 2008 al districte de Gràcia**, s'adreça especialment a aquelles **persones que**

viuen soles i no compten amb una xarxa socio-familiar estable que els pugui cobrir les seves necessitats socials, d'afecte i amistat, amb el risc de resultar invisibles al seu entorn. Trinitat Vella, Roquetes, Sarrià i Tres Torres són els últims barris adherits al projecte Radars, que l'Ajuntament vol estendre a dos terços de la ciutat en els propers tres anys

Impulsat per l'Institut de Serveis Socials, Radars coordina la col·laboració d'entitats, veïns i veïnes, comerços del barri, farmàcies, i d'altres serveis, per tal de vertebrar una xarxa comunitària que possibiliti, no només la detecció de la gent gran en risc d'aïllament o amb sentiment de solitud, sinó que permeti també el desenvolupament d'accions preventives per a que persones grans en situació de vulnerabilitat puguin continuar gaudint d'autonomia.

Una de les **novetats** que contempla el conveni signat avui és que **les farmàcies es puguin convertir en punt de trobada d'aquestes persones amb l'objectiu d'establir un vincle entre elles**, així com oferir un espai on intercanviar experiències i on desenvolupar puntualment intervencions d'educació sanitària.

Funcionament del projecte

La detecció de persones grans en situació de vulnerabilitat o solitud es fa amb la col·laboració de tots els Radars veïnals, comercials i farmàcies del barri, i amb la implicació de les àrees bàsiques de salut i altres equipaments de territori, que, quan es detecta una situació d'aquestes característiques, es posen **en contacte amb els responsables del projecte, que contacten amb la persona i li ofereixen l'oportunitat de participar-hi**. Amb l'objectiu de completar aquesta funció, i amb la col·laboració de la Creu Roja, un equip de voluntaris fan prospeccions barri per barri per detectar persones grans que viuen soles i que siguin potencialment beneficiàries de Radars.



La tinenta d'Alcaldia de Drets Socials, Laia Ortiz, i el president del COFB, Jordi de Dalmases, a la signatura del conveni

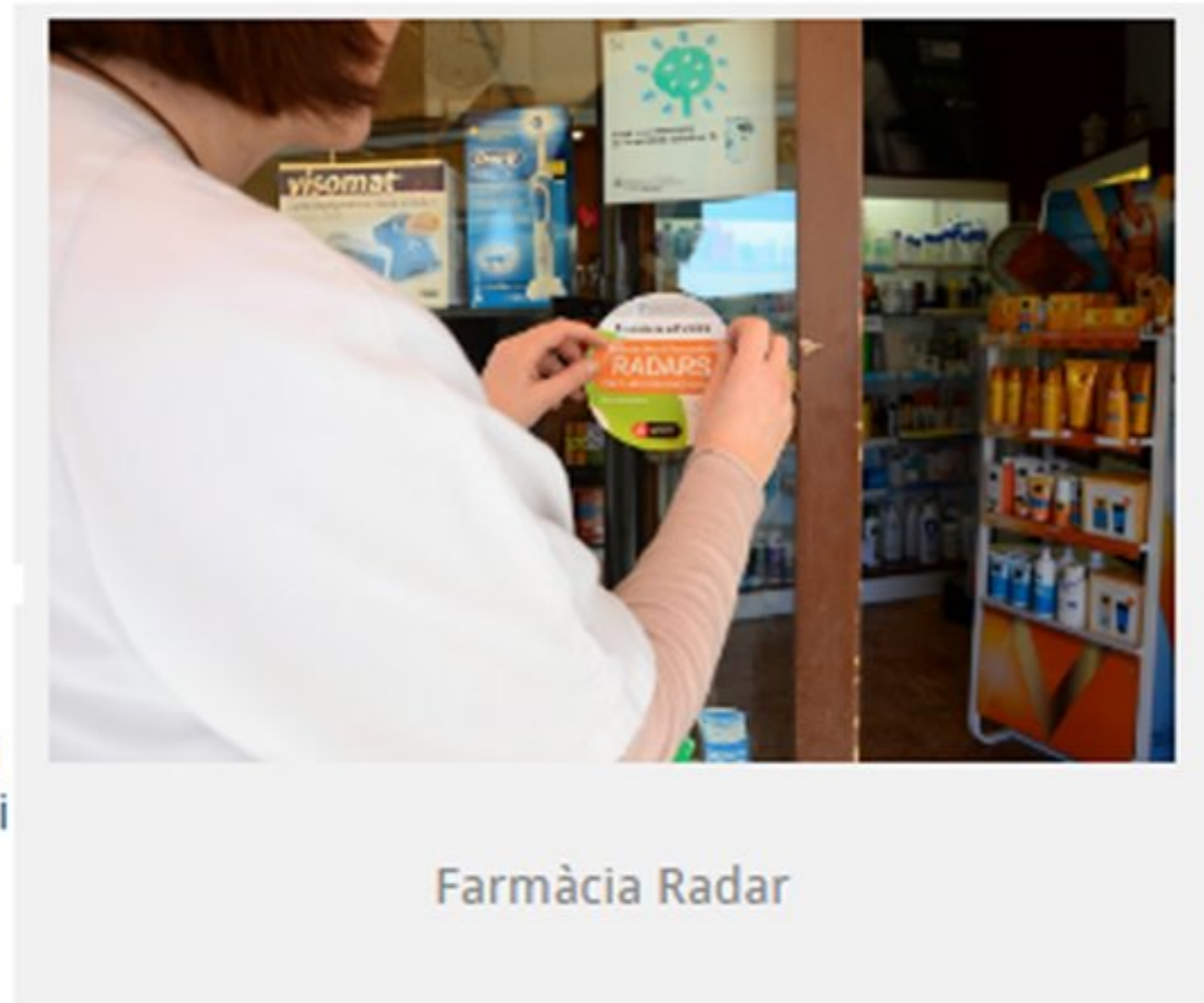
Un cop la persona gran s'adhereix al projecte **se li ofereix rebre trucades periòdiques de seguiment**, no només per avaluar la seva situació, sinó també per afavorir la creació d'un vincle de confiança amb els agents i recursos de l'entorn, que faciliten l'acompanyament i el vincle d'aquella persona amb els serveis i recursos del territori.

El projecte cerca trencar la solitud no volguda, vinculant les persones usuàries de Radars a la seva comunitat, per a la qual cosa **es fomenta la seva participació en activitats promogudes per les entitats o equipaments del barri, i s'afavoreixen espais de trobada que facilitin l'establiment de relacions socials** (amb altres usuaris Radars, amb persones voluntàries del projecte, amb veïns i veïnes del barri etc.).

Les farmàcies, agents clau de Radars

El paper de les farmàcies és cabdal per al projecte Radars, ja que els seus professionals tenen un perfil idoni com a agents de salut, alhora que són establiments plenament integrats en el teixit social de l'entorn. Cada farmàcia pot escollir el **tipus d'intervenció** que fa en el marc del projecte, i pot actuar com a:

- **Radar bàsic:** el farmacèutic o farmacèutica podrà **identificar i comunicar situacions de risc relacionades amb la població diana**, aconsellant derivant les persones a la xarxa de Serveis Socials i via telefònica o per correu electrònic. Un cop facilitada la informació del possible usuari, els tècnics municipals validaran el cas, per explorar la gravetat de la situació i derivar-lo al Centre de Serveis Socials corresponent.
- **Farmàcies com a espai de mediació:** el farmacèutic podrà **intercedir i fer que la farmàcia sigui un punt de trobada entre la persona gran i els Serveis Socials**. També pot fer **difusió del projecte** amb l'ajuda de materials de comunicació o amb l'ajuda del voluntariat de les entitats del tercer sector que hi col·laboren.
- **Radar especialitzat:** el farmacèutic pot **complementar la tasca de Serveis Socials**, treballant en els casos que s'ha determinat que requereixen d'una actuació de caire sanitari, com ara la revisió de medicaments, seguiment farmacoterapèutic amb dispositius de dosificació personalitzada, o educació sanitària davant d'una patologia.



Farmàcia Radar

Pel president del COFB, "és una satisfacció per a la professió la renovació d'aquest Conveni, ja que permet demostrar, un cop més, la **utilitat social de la farmàcia i el compromís que té amb les persones**. Som els agents sanitaris més propers, i gràcies a projectes com Radars, podem **desenvolupar accions que van en coherència amb la nostra voluntat d'aportar valor a l'entorn** i, més concretament, **millorar la qualitat de vida de la gent gran**, que és un dels principals col·lectius amb qui tractem a la farmàcia".



L'AJUNTAMENT I EL COFB ACORDEN ESTENDRE LA XARXA DE RADARS

La tinenta d'Alcaldia de Drets Socials ha destacat, per la seva banda, que Radars "és un exemple extraordinari d'**implicació de la comunitat en la qualitat de vida dels seus propis veïns i veïnes**", i ha celebrat que la participació dels diversos agents hagin permès un creixement sostingut del projecte al llarg dels anys "que volem continuar enfortint". "Una vida comunitària densa, activa, implicada i compromesa és capital social, un capital tan valuós com el econòmic", ha valorat Ortiz.

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

Potser també t'interessa:

- [Les farmàcies de Barcelona ajudaran a detectar persones grans que viuen soles amb risc d'aïllament](#) (Blog)
- [161 farmacèutics al projecte Radars per reduir el risc d'aïllament de la gent gran](#) (Blog)
- [La farmàcia, part activa del Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona](#) (Blog)
- [Els farmacèutics de Barcelona participen en diferents activitats per millorar la seva qualitat de vida](#) (Blog)

NOU FORMAT D'ÀGORA SANITÀRIA: UNA FORMACIÓ PER A TOTA LA FARMÀCIA

"Aquest any, una de les principals novetats d'[Àgora Sanitària](#) es troba en el format: hem posat en marxa un curs en què **en comptes d'inscriure's un farmacèutic individualment, és l'equip de la farmàcia el que s'apunta per facilitar l'organització de la formació de cada col·laborador en funció de les capacitats, interès, experiència i disponibilitat, entre d'altres factors; i també per donar més eines a l'hora d'unificar el consell farmacèutic en col·lectius com la gent gran**". Així explica Aina Surroca, vocal del COF de Barcelona, en què consisteix aquest nou format anomenat "Formació per a formadors", una sola formació per a tota la farmàcia.

Materials per facilitar la formació

El farmacèutic que es formi sobre un mòdul podrà descarregar-se, en acabar, material didàctic per a poder transmetre els punts claus al personal de la farmàcia que no l'ha cursat. D'aquesta manera, s'aconsegueix responsabilitzar el farmacèutic que es forma, i a la vegada, permet que els altres membres de l'equip que no l'han pogut fer tinguin clares les idees de cara a unificar els criteris d'actuació en l'atenció farmacèutica.



D'altra banda, un cop finalitzat el temari, cada farmacèutic podrà descarregar-se també **material teòric del curs** per a què el pugui repassar en el moment que més l'interessi, així com **diapositives i un decàleg de consells per a fer xerrades i educació sanitària als pacients i els cuidadors**.

"Sèniors, àrees d'interès de la farmàcia", el primer curs amb el nou format

El primer curs en el marc d'aquesta modalitat formativa s'anomena **"Sèniors, àrees d'interès de la farmàcia"**, que se centra en l'actuació farmacèutica davant persones d'edat avançada mitjançant un enfoc pràctic i compta amb un equip docent d'experts **multidisciplinari format per professionals sanitaris com metges, infermeres i farmacèutics comunitaris**.

Estructurat en 5 mòduls consecutius (gestió i comunicació de la categoria, cura de la pell, incontinència urinària, alimentació i nutrició, ajudes tècniques), **gràcies a aquest nou format el farmacèutic es pot inscriure al curs complet, o bé distribuir entre els membres de l'equip els diferents mòduls que conformen el curs**.



Amb el patrocini de Laboratoris Hartmann, vinculat als mòduls d'incontinència i cura de la pell, i dissenyat en col·laboració amb la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), **les inscripcions estaran obertes fins el proper 2 de novembre al [web específic creat des d'Àgora](#)**.

[Díptic informatiu](#) (en format PDF)

Per què aquesta proposta?

Un dels motius ha estat la detecció que **"moltes farmàcies tenien dificultats per formar-se conjuntament en determinades temàtiques per una qüestió sobretot de temps i que això repercutia sovint en la dificultat d'aplicar a posteriori criteris comuns al mostrador"**, concreta Surroca. "D'altra banda, -prosegueix- el dia a dia que tenim avui a les farmàcies impossibilita sovint poder dedicar temps de la jornada laboral a la formació, i en paral·lel, també es fa difícil que l'equip de la farmàcia pugui dedicar més hores a actualitzar-se fora".

Tenint això en compte, s'ha plantejat el format de tal manera que permeti complir amb quatre objectius principals: **fomentar la col·laboració dins la farmàcia, facilitar el treball amb els mateixos criteris, aportar una solució a la poca disponibilitat de temps i contribuir a la motivació de tot l'equip en un àrea especialment important com és l'atenció a la gent gran**.

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

RECOMANACIONS DEL FARMACÈUTIC: ALIMENTS I ENERGIA EXTRA PER LA TARDOR

Ha arribat la tardor... els dies són més curts, les temperatures més baixes, i en moltes ocasions, aquest canvi estacional també comporta canvis en el nostre estat d'ànim. Tot l'organisme es readapta i necessitem més energia. Cada època de l'any té aliments específics que aporten els nutrients necessaris d'una manera variada i adequada a l'estació. No obstant, això, hem de tenir en compte que amb una dieta restrictiva segurament no cobrirem totes les necessitats de vitamines i minerals que requereix aquesta etapa de l'any, i **és possible que ens convingui prendre un suplement. Aquests suplement, però, mai no han de ser el substitut d'una dieta sana, ordenada i equilibrada**, que és la base d'una bona salut i del benestar tant físic com mental, i que és especialment important per mantenir la nostra energia en nivells alts en aquesta època de l'any.

El canvi estacional i tornar a la rutina de la feina et fan sentir una mica cansat i estressat?

Convé incloure en la nostra dieta aliments com pasta, arròs, llegums o patates que aporten energia i són pobres en greixos. Tampoc no han de faltar les vitamines i els minerals, i recordar que l'estrès pot fer que en perdem.



Però... què podem considerar una dieta sana?

Una dieta sana ha de comptar amb **productes com els llegums, els cereals, la carn, el peix, els ous, els lactis, les fruites i verdures**, dels quals obtenim de forma natural els minerals, les vitamines, les proteïnes... i tot el que el nostre organisme necessita per a un bon funcionament a ple rendiment. Una dieta equilibrada ha de ser satisfactòria i elaborada en funció dels hàbits i la gastronomia de la zona. **Hidrats de carboni, proteïnes, grasses, vitamines i minerals són nutrients que han d'estar, junt amb l'aigua, presents a la dieta.**

Què aconsella el farmacèutic?

- **Combinar una dieta saludable rica en fruites i verdures amb exercici físic** ens ajuda a preparar-nos per a l'hivern.
- **La dieta mediterrània és un model alimentari saludable** que no exclou **suplements en vitamines o minerals** quan l'organisme els necessita.



- És preferible consumir un multivitamínic que no pas preparats que continguin dosis elevades d'una sola vitamina. No obstant, aquests suplementes mai no han de ser el substitut d'una dieta equilibrada.

Font i més informació, al nostre web de salut:

- [Aliments de tardor](#) (via Farmaceuticonline)
- [Energia extra per a la tardor](#) (via Farmaceuticonline)

'VALOR PER A LA FARMÀCIA. VALOR PER AL PACIENT', LEMA D'INFARMA BARCELONA 2017

"Valor per a la farmàcia. Valor per al pacient" és el lema escollit per a la 29a edició del Congrés i Saló Europeu d'Oficina de Farmàcia, **Infarma Barcelona 2017**. Aquesta cita europea, organitzada pels Col·legis de Farmacèutics de Barcelona i Madrid, en col·laboració amb Interàlia, tindrà lloc al recinte de Gran Via de Fira de Barcelona els dies **21, 22 i 23 de març de 2017**.

"Volem que el Congrés, a través del debat i l'intercanvi de punts de vista i coneixements, serveixi, entre d'altres aspectes, per consolidar la tasca assistencial que es duu a terme des de les farmàcies amb els serveis professionals, i també per mantenir la porta oberta a continuar creixent en aquest camp", explica Francisca Aranzana, vocal d'Oficina de Farmàcia del COFB i directora del Congrés. "I és per això que hem escollit aquest lema: perquè volem mostrar que **tot allò que ens endurem d'assistir al Congrés repercutirà en el que els farmacèutics fem en el nostre dia a dia**. Donar consell sanitari, participar en programes de prevenció de malalties com el VIH i el càncer de còlon i recte i fer el seguiment de la medicació, **no només ens aporta el reconeixement de ser professionals sanitaris útils per al sistema de salut**, sinó que també, i el més important, **aconseguint que reverteixi en beneficis per al benestar i la qualitat de vida dels pacients**", afegeix.

Reunió del Comitè Organitzador

Aquest mes d'octubre el **Comitè Organitzador** ha celebrat una **segona reunió**, a la qual s'ha seguit treballant per fer d'**Infarma Barcelona 2017**, que es troba entre les principals trobades professionals del sector de la farmàcia comunitària a Europa, una **cita idònia per intercanviar experiències, exposar les novetats del sector i recollir què es pot aportar a la societat des de la farmàcia**.



Membres del Comitè Organitzador durant la segona reunió celebrada a l'octubre

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

Totes les notícies d'Infarma en [aquesta secció](#) del Blog.



Blog  COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

