

#DESEMBRE14

Blog  COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA



NOTÍCIES FARMÀCIA

MON COL·LEGI

RECOMANACIONS

INFARMA 2015

LES FARMÀCIES CATALANES HAN REALITZAT MÉS DE 9.000 PROVES PER DETECTAR LA INFECCIÓ PER VIH DE FORMA PRECOÇ

Avui, 1 de desembre, se celebra el **Dia Mundial de la Sida**, una malaltia que evidencia el valor de fer una detecció precoç per millorar-ne el pronòstic. Això és el que persegueix el **test ràpid de detecció de VIH que es realitza a 47 farmàcies catalanes**, gràcies al qual s'han detectat 94 casos positius del total de **9.344 analitzats**, i s'ha garantit que puguin accedir a la prova grups que es troben en situació de risc i no acostumen a dirigir-se a altres punts de la xarxa sanitària.

La principal via de transmissió, la sexual

La prova, que va començar a oferir-se a les farmàcies de la província de Barcelona el 27 d'abril de 2009, permet **obtenir resultats en un quart d'hora**. Altres dades que s'extreuen dels cinc anys d'història del test és que de les proves realitzades amb resultat reactiu, 73 es van fer a homes i 21 a dones – majoritàriament autòctons (70)–, la principal via de transmissió és la sexual, especialment entre els homes que tenen sexe amb altres homes (HSH) (41), i en 6 casos la infecció s'ha produït en Usuaris de Droga per Via Parenteral (UDVP).

La darrera fase d'aquest servei és la derivació al centre hospitalari de referència per realitzar la confirmació del resultat en cas que sigui reactiu. Dels 60 usuaris que van acceptar aquesta derivació, 41 es van confirmar, 4 van ser falsos positius i 16 finalment no hi van anar.



Les farmàcies, punt de detecció precoç eficaç

Gràcies a l'eficàcia que han demostrat els resultats d'aquesta prova, la farmàcia es consolida com un punt de referència més per a la detecció precoç. Això explica per què s'ha apostat per fer créixer el servei a Catalunya. **A partir d'aquest mes el test ràpid per detectar VIH també s'oferirà a 20 farmàcies gironines** ([veure nota de premsa al web del departament de Salut de la Generalitat](#)).

El test del VIH a les farmàcies en 5 punts

1. La prova consisteix en una petita punció al dit per extreure sang i en vint minuts determina si el resultat és reactiu o no
2. En cas que sigui reactiu, es deriva al pacient al centre hospitalari de referència per realitzar la confirmació del resultat
3. El cost per a l'usuari és de 10€
4. Es realitza de forma anònima i en condicions de privacitat i confidencialitat.
5. Els farmacèutics que ofereixen el servei han rebut formació específica, tant per a la realització de la prova com per a la comunicació de resultats, les farmàcies estan identificades amb un distintiu i es poden trobar als webs col·legials de cada província.

Aquest any, sota el lema "**Seguim fent camí en la lluita contra la sida**", el Departament de Salut posa en marxa una campanya que vol fer un èmfasi especial en la importància de continuar impulsant el treball conjunt en l'abordatge d'aquesta infecció, remarcant la importància de continuar treballant de forma activa, conjunta, solidària i dinàmica per assolir l'objectiu fixat a nivell mundial. Consulteu totes les activitats del Dia Mundial de la Sida al [Canal Salut de la Generalitat](#).

Seguim fent camí en la lluita contra la sida

- defensa de les llibertats i dels drets humans
- estratègies preventives
- detecció precoç
- compliment terapèutic
- innovació i recerca



1 de desembre **día mundial de la sida** 2014

061

Cartell Dia Mundial de la Sida 2014

[Farmàcies de la província de Barcelona que participen en el programa del VIH](#) (via Farmaceuticonline)

[Més informació sobre la sida i sexualitat](#) (via Farmaceuticonline)



L'ADMINISTRACIÓ ACUMULA MÉS DE 230 MILIONS D'EUROS DE DEUTE AMB LES FARMÀCIES CATALANES

L'Administració torna a acumular **dos mesos de deute amb els farmacèutics catalans i, en total, la xifra que els deu ascendeix a 230,4M€**. A la factura que tenia pendent del mes de setembre (111,7M€) – que s'hauria d'haver pagat el 5 de novembre-, es suma la **factura dels medicaments dispensats el mes d'octubre (118,7M€) que, tal com marca el Concert, s'hauria d'haver fet efectiva avui, 5 de desembre**.

Pel que fa al cobrament d'una factura a finals de mes –que és quan està pagant actualment les factures l'Administració, amb 55 dies de retard-, aquest desembre tampoc està confirmat. Des del Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya (CCFC) i des de l'empresarial FEFAC continuen les negociacions amb la Generalitat i l'Administració central per aconseguir concretar com es podrà cobrar. En aquest sentit el Govern de l'Estat es va comprometre a l'arribada d'un FLA social abans d'acabar l'any, no obstant, de moment no s'ha fixat una data.

Problema crònic

D'altra banda, **en els pressupostos presentats aquesta setmana per a l'exercici 2015** es contempla un increment de l'1,01% respecte a la partida pressupostada l'any anterior per a la factura de medicaments dispensats en farmàcia comunitària. És a dir, es preveu una despesa de 958.770.639,67€ quan la despesa real dels últims 12 mesos dels que tenim dades (de novembre 2013 a octubre de 2014) ja va ser de 1.346.526.825€. Aquestes xifres no fan sinó cronificar el problema: **els recursos destinats a finançar els medicaments són any rere any insuficients**.

PROFESSIÓ FARMACÈUTICA I UNIVERSITAT AVANCEN EN LA INCORPORACIÓ DE L'ENSENYAMENT DE L'ATENCIÓ FARMACÈUTICA A LES FACULTATS

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos va acollir el 6 de novembre la **Jornada-Taller "L'ensenyament de l'Atenció Farmacèutica a la Universitat"** organitzada pel Foro de Atenció Farmacèutica en Farmàcia Comunitaria (Foro AF-FC) per fomentar la relació entre la universitat i la professió, així com avaluar les necessitats formatives dels graduats en Farmàcia d'acord al futur d'una professió que en la seva vessant assistencial ha de centrar-se en els serveis professionals i el pacient.



Presentació de la Jornada a la seu del Consejo.
Font: Portalfarma

La Jornada-Taller va comptar amb la participació de representants de les facultats de Farmàcia, responsables de la matèria d'atenció farmacèutica, representants de les societats científiques, representants dels col·legis, responsables de l'Agència Nacional d'Avaluació de la Qualitat i Acreditació i estudiants de Farmàcia.

L'objectiu d'aquesta jornada-taller ha estat continuar el treball iniciat en la 1ª Jornada realitzada al setembre de 2013, en aquesta ocasió centrant-se en les necessitats formatives del farmacèutic per desenvolupar el seu treball en una farmàcia de serveis professionals. L'acte es va desenvolupar com una jornada de participació i reflexió conjunta en base a les qüestions que el Foro AF-FC va presentar en una taula rodona, les reflexions dels professors Francisco Zaragoza i Fernando Martínez, i les revisions dels doctors Eduardo Mariño, Shalom I. Benrimoj, Miguel Angel Gastelurrutia i la participació de Miguel Angel Galindo. Podeu accedir a les **presentacions de la Jornada -Taller** en [aquest enllaç de Portalfarma](#).

[Accès a la nota de premsa](#) (via Portalfarma).

LES FARMÀCIES DE PINEDA DE MAR FAN FRONT COMÚ CONTRA EL TABAQUISME



Les farmàcies de Pineda de Mar s'han adherit a la **campanya de salut comunitària "Pineda Sense Fums"** impulsada per l'Ajuntament d'aquest municipi. És la tercera campanya en l'àmbit sanitari en què participen, conjuntament amb els centres d'atenció primària, després de l'èxit participatiu de les campanyes anteriors "Amb el Cor no hi juguis" i "Salut Mental: Millor fent pinya". La campanya vol animar els fumadors a deixar-ho, a fer tot el possible per reduir el nombre de nous fumadors, incidint en els més joves, i promovent estils de vida més saludables, i lluitar contra els efectes del fum ambiental del tabac (FAT), especialment en els infants.

El tabac és la causa d'un llistat llarg de malalties (càncer, emfisema, bronquitis crònica, accidents vasculars...) i té el dubtós honor de ser la primera causa de pèrdua de salut i de mort prematura i evitable.

El 80% de les farmàcies de la localitat estan implicades en aquesta campanya. La iniciativa també compta amb la implicació dels professionals del centre d'atenció primària de la ciutat (metges i infermeres, ginecòleg i llevadora, odontòleg), la Comunitat Terapèutica del Maresme, els tècnics de salut pública i altres tècnics (esports, serveis socials, comerç, etc.), la complicitat de l'Ajuntament de Pineda de Mar i el suport de la Generalitat de Catalunya.

"Les farmàcies ens hem preparat activament per poder actuar amb plenes garanties a la campanya. Vam fer dues formacions conjuntes amb tots els sanitaris de Pineda (metges, infermeres i farmacèutics), a càrrec d'un metge especialista en dependències de l'Hospital de Calella i, posteriorment, vam rebre una formació específica per a farmacèutics al COFB" explica **Jaume Pombo**, farmacèutic comunitari i coordinador del projecte a les farmàcies de Pineda de Mar.

La campanya està en marxa i es va presentar oficialment el 29 d'octubre a l'Ajuntament de Pineda: va comptar amb l'assistència la Subdirectora General de Promoció de la Salut, Carmen Cabezas en representació de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, la Coordinadora d'Atenció Primària de l'ICS, Sara Rodríguez, i el president del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona, Jordi de Dalmases. L'acte va estar presidit pel regidor de salut, Santiago Macip, coordinador de l'Àrea de Qualitat de Vida, i l'alcalde de Pineda, Xavier Amor.



Presentació de la campanya a l'Ajuntament de Pineda de Mar.
Crèdit imatge: Jaume Pombo

Durant la campanya es faran xerrades i s'establirà un circuit d'atenció al fumador al CAP, i a **les farmàcies hi haurà punts d'informació i assessorament i seguiments dels tractaments.**

També es faran tallers a les escoles i instituts, un concurs de cartells sense fum, i formació a l'equip docent dels centres escolars. En l'àmbit esportiu es farà formació a monitors i entrenadors, i als establiments hotelers s'hi podrà veure el rètol del segell 'Pineda sense Fums'. Pel que fa a les entitats ciutadanes de Pineda, hi hauran caminades, tallers, xerrades, fires, concerts, actuacions artístiques i competicions esportives de caràcter benèfic en favor de la campanya. "Pineda sense Fums" s'allargarà fins al 31 de maig, Dia Internacional contra el Tabac.

Consultar [fulletó informatiu de la campanya](#), que inclou les farmàcies participants.

Més informació d'interès: [Programa de Cessació Tabàquica del COFB \(PCT\)](#)

EL PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE CÒLON I RECTE S'ESTÉN A LES COMARQUES D'OSONA, LA GARROTXA I EL RIPOLLÈS



Cartell del programa de detecció de càncer de còlon a les farmàcies de Barcelona

Al mes de gener es posarà en marxa el Programa de Detecció Precoç de Càncer de Còlon i Recte (PDPCCR) a les comarques d'Osona, la Garrotxa i el Ripollès, en el marc del seu desplegament progressiu a tota Catalunya.

Aquest programa **forma part del Pla de Salut de Catalunya 2011-2015**, té l'objectiu de potenciar la prevenció i està adreçat a la població amb més risc de patir aquest tipus de tumors: tots els homes i dones que tinguin entre 50 i 69 anys durant l'any en curs.

L'organització ha implicat als Col·legis de Farmacèutics de Girona i de Barcelona en la coordinació, l'atenció primària, les unitats d'endoscòpies dels hospitals de Vic, Olot i Campdevànol i l'Oficina Tècnica de Cribratge, gestionada per l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) a les comarques de la Garrotxa i el Ripollès i pel Consorci Hospitalari de Vic a la comarca d'Osona. El desplegament compta amb la col·laboració dels Rotary Club de Vic-Osona, Olot-la Garrotxa i del Ripollès.

El mètode de cribratge es fa a partir d'una **anàlisi per detectar si hi ha restes de sang a la femta**. La participació en el programa és voluntària, amb una realització biennal. La població diana rebrà una carta a casa seva on se'ls explicarà el programa i se'ls informarà de com participar-hi.

Per dur a terme la implantació del PDPCCR **ha estat molt important la implicació de les farmàcies com a centres de salut informadors i facilitadors dels kits**. La proximitat i accessibilitat d'aquests professionals sanitaris ha incrementat la participació de la població susceptible de fer-se la prova.



“El disseny d’un model organitzatiu és un dels punts cabdals en l’èxit d’un programa de cribratge. En aquest sentit, articles publicats a les revistes especialitzades destaquen la **contribució positiva del farmacèutic comunitari en l’augment de la participació ciutadana** que ha superat amb escreix l’objectiu. Participacions del 40% ja tenen un impacte molt positiu en la salut pública, i en segona ronda en alguns districtes es supera el 50% i més. La contribució del farmacèutic comunitari en la prevenció secundària del càncer és la translació de l’encàrrec implícit en les línies 3.4 i 2.2 del Pla de Salut a Catalunya, que fa referència a la implantació decisiva i gradual de la cartera de serveis” explica **Rafa Guayta, director de Projectes i recerca del Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya.**

Les persones interessades s’hauran de dirigir a una farmàcia amb la carta que hagin rebut, on hi haurà imprès un codi d’identificació personal. A la farmàcia li donaran un kit per dipositar la mostra de femta, i les instruccions de com conservar-la fins que la porti de nou a la farmàcia. Les farmàcies que participen en el Programa enviaran dos cops a la setmana les mostres al laboratori del PDPCCR. Si els resultats són negatius, els participants rebran una carta on se’ls informarà d’aquest resultat. Si són positius, seran citats per a una visita a la unitat d’endoscòpies del centre respectiu, on se’ls informarà del resultat i del procés a seguir a partir d’aleshores, que parteix de la realització d’una colonoscòpia diagnòstica.

Els resultats de l’efectivitat del programa es publiquen al web www.prevenciacolonbcn.org, que inclou les taxes de participació i les incidències de càncer i adenomes per districtes.

Desplegament per comarques

En total es convidarà a participar a 56.554 homes i dones de les tres comarques d’entre 50 i 69 anys: 13.456 de la Garrotxa, 6.809 del Ripollès i 36.289 d’Osona. Un 6% dels participants al Programa solen tenir resultats positius que cal estudiar. **Totes les farmàcies de la zona s’han adherit al PDPCCR.**

El càncer de còlon i recte

A Catalunya cada any se’n diagnostiquen més de 4.000 casos nous de càncer de còlon i recte i **actualment ha esdevingut la segona causa de mort per càncer a Catalunya**, tant en homes com en dones, amb 1.900 defuncions a l’any. Així doncs, la supervivència als cinc anys se situa al voltant del 50%. La tendència recent indica una clara estabilització de la mortalitat en homes i un descens en dones.



La majoria dels càncers de còlon i recte es desenvolupen a partir de pòlips adenomatosos. Això no obstant, la presència de pòlips és freqüent a la població i només un petit percentatge progressa a càncer. El temps mitjà necessari per a completar aquesta progressió és llarg, probablement de 10 o més anys, fet que permet prevenir o detectar precoçment el càncer de còlon i recte i millorar-ne el pronòstic.

Donat que **aquest càncer és asimptomàtic fins que està molt avançat, és molt important la participació en aquest tipus de programes de detecció precoç**. La prova de detecció de sang oculta en femta és l'única que ha demostrat la seva eficàcia en assaigs controlats aleatoritzats.

Font: Departament de Salut

[Més informació: Nota de premsa del Departament de Salut](#)

Enllaços d'interès:

- [Farmàcies de Barcelona que participen en el Programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte \(via Farmaceuticonline\)](#)
- [Les farmàcies tornen a participar al programa de detecció precoç de càncer de còlon](#)



ELS MITJANS ES FAN RESSÒ DELS PROGRAMES DE SALUT EN QUÈ PARTICIPEN LES FARMÀCIES

A l'últim mes de l'any els farmacèutics catalans han estat presents a diferents mitjans de comunicació. T'expliquem perquè:

Més de 9.000 proves a les farmàcies per detectar precoçment la infecció per VIH

Amb motiu del Dia Mundial de la Sida, el passat 1 de desembre anunciàvem que les farmàcies catalanes han realitzat més de 9.000 proves per detectar de manera precoç la infecció per VIH, entre les quals s'han detectat 94 casos positius. Aquest test ràpid, que va començar a utilitzar-se en algunes farmàcies de Barcelona el 2009, al desembre es va estendre a una vintena de farmàcies de Girona.

Alguns dels mitjans escrits que es van fer ressò de la notícia són *La Vanguardia*, el *Diari de Girona*, *Europa Press*, *ACN*, *Vilaweb*, *El Farmacèutic*, *El Global*, *Abc*, *Correo Farmacèutic*, *Canarias7*, *Acta Sanitaria* i *imFarmacias*. A més, *RAC1*, al programa 14/15, va recollir declaracions de Rafael Guayta, director de projectes i recerca del CCFC.

Las boticas catalanas realizaron más de 9.000 pruebas para detectar VIH de forma precoz



Temas relacionados: Formación - Cataluña - La Última - VIH - Sida

EL GLOBAL / BARCELONA

@ElGlobalNet

lunes, 01 de diciembre de 2014 / 10:03

El 1 de diciembre se celebra el Día Mundial del Sida

El test rápido de detección de VIH, que se realiza en 47 farmacias catalanas, ha permitido detectar 94 casos positivos del total de 9.344 analizados, al tiempo que se ha garantizado que puedan

Salut estén el programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte a la Garrotxa i el Ripollès

En els propers dos anys, convidaran 56.554 persones d'entre 50 i 69 anys a fer-se la prova

28.12.2014 | 07:11

RIPOLL | ACN Salut estén, a partir de gener, el programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte a Osona, la Garrotxa i el Ripollès. Aquest projecte, situat en el marc del Pla de Salut de Catalunya 2011-2015 de potenciar els aspectes preventius, està adreçat a la població que té més possibilitats de patir aquest tipus de tumors. En els propers dos anys, convidaran 56.554 persones de les tres comarques a fer-se la prova. L'objectiu és que homes i dones d'entre 50 i 69 anys vagin a la farmàcia a fer-se un test que detecta la presència de sang en femta, un dels símptomes d'aquest tipus de càncer. A Catalunya cada any es diagnostiquen més de 4.000 nous casos i és la segona causa de mort per càncer al país.



Salut estén el programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte a la Garrotxa i el Ripollès. Departament de Salut

Més farmàcies implicades en la detecció precoç del càncer de còlon i recte

El programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte, adreçat a la població amb més risc de patir aquest tipus de tumors: tots els homes i dones que tinguin entre 50 i 69 anys durant l'any en curs s'ha estès a la Garrotxa, al Ripollès i a Osona amb la participació de les

farmàcies, tal com van recollir *El Punt Avui*, *el Dirari de Girona* o *el Garrotxí*.

Serveis a la farmàcia

«Allò que ens caracteritzarà serà allò que depengui del nostre coneixement i, per tant, si millorem l'efecte del tractament d'una malaltia serem útils a la societat», assegura el president del Col·legi, Jordi de Dalmases, en un reportatge de *El Mundo*, "*Las farmacias se adaptan al cliente del siglo XXI*", sobre els serveis que ofereix la farmàcia a la societat. L'article també inclou declaracions del director de projectes i de recerca del Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, Rafael Guayta.

SALUD

Las farmacias se adaptan al cliente del siglo XXI

Las boticas fomentarán la prestación de servicios asistenciales y su especialización.



Una farmacia del centro de Barcelona el día en que el sector hizo huelga por los impagos del Govern. | DOMÈNEC UMBERT

Tornem a denunciar el retard de l'Administració en el pagament dels medicaments

Cataluña vuelve a fallar en el pago a farmacias y ya les debe 230 millones

ETIQUETAS Cataluña Farmacia

Me gusta 107
Twitter 52
Facebook 18
Ver Comentarios



Imagen de archivo de una farmacia en Barcelona (Efe)

06 de diciembre de 2014, 09:00h

La Generalitat ha vuelto a incumplir hoy el plazo de pago a las farmacias al no abonarles las facturas de los medicamentos dispensados en el mes de octubre, que asciende a 118,7 millones de euros, con lo que vuelve a acumular dos meses de retraso y una deuda total de 230,4 millones de euros con los boticarios, informa Efe.

Según ha informado el Consejo de Colegios de Farmacéuticos de Cataluña, a la factura que el Servicio Catalán de la Salud tiene todavía pendiente del mes de septiembre (111,7 millones de euros), que debería haber pagado el 5 de noviembre, se ha sumado hoy la factura de los medicamentos dispensados en octubre (118,7 millones), que, tal y como marca el concierto, debería haber satisfecho hoy.

Com hem anat fent els darrers mesos, el dia 5 vam denunciar un nou impagament per part de l'Administració, que tornava a acumular dos mesos de deute amb les farmàcies catalanes, xifra que ascendia a 230,4M€, equivalents a les factures dels medicaments dispensats els mesos de setembre i d'octubre. Alguns dels mitjans escrits que es van fer ressò de la notícia són: *20 minutos*, *Abc*, *Expansión*, *El Economista*, *La Vanguardia*, *Economía Digital*, *El Periódico*, *El Mundo*, *El Farmacéutico*, *imFarmacias*, *Redacción Médica*, *Acta Sanitaria*, *El Global*, *Correo Farmacéutico*, *Europa Press*, *La Razón* i *La Información*.

A més, també denunciàvem que ens trobem davant un problema crònic perquè els

pressupostos presentats per la Generalitat per a l'exercici del 2015, tot i contemplar-se un increment de l'1,01% respecte a la partida pressupostada l'any anterior, segueixen sent insuficients per finançar els medicaments.



Nou curs gratuït d'Àgora per al tractament del mal de gola i conferència sobre les millors pràctiques en projectes digitals

El 24 de novembre es van obrir les inscripcions del **nou curs gratuït d'Àgora**, el portal de formació online dels COF de Barcelona i Madrid, per al tractament del mal de gola des de la farmàcia comunitària.

Alguns dels mitjans que se'n van fer ressò són:

[imFarmacias](#), [Farmaventas](#) i [Acta Sanitaria](#).

També en l'àmbit digital, el passat 4 de desembre el Col·legi va acollir la conferència "**Best practices en projectes digitals del sector farmacèutic**", on referents de la indústria farmacèutica van explicar amb exemples pràctics projectes digitals duts a terme amb èxit.

Alguns dels mitjans que van recollir la notícia són [imFarmacias](#) i la [revista Acofar](#).

Finalment, [El Global](#) va fer un recull dels desitjos de la farmàcia pel 2015, on inclou, entre d'altres, el del president del Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya i del COFB, Jordi de Dalmases.

BOTOX®: NOVES INDICACIONS EN MIGRANYA CRÒNICA I INCONTINÈNCIA URINÀRIA

Més enllà dels usos estètics de la toxina botulínica (Botox®), fa més d'un segle que es coneixen els efectes inhibidors dels processos d'hiperexcitabilitat muscular, però caldrà esperar fins als anys 90 perquè s'aprovi el primer producte terapèutic basat en la neurotoxina botulínica per a ús mèdic. Les indicacions terapèutiques de Botox® són diverses i abasten diferents camps de la medicina: **trastorns neurològics** (espasticitat focal, blefarospasme, espasme hemifacial, distonia cervical i alleujament de símptomes en adults que presenten els criteris de migranya crònica), **trastorns vesicals** (bufeta hiperactiva idiopàtica, incontinència urinària en adults) i en **trastorns de la pell i òrgans annexos** (hiperhidrosi primària de l'aixella).

Farmacèutics d'hospitals, de centres d'atenció primària i de l'administració sanitària es van donar cita al COFB per aprofundir en el coneixement de la toxina botulínica i les seves indicacions terapèutiques. "La sessió va servir per revisar els diferents usos clínics de Botox®, en els vint anys que fa que es troba al mercat, i també per aprofundir en les seves indicacions autoritzades: en la migranya crònica i la incontinència urinària" explica **Tomàs Casasín, vocal d'Hospitals del Col·legi i coordinador del curs.**

En la indicació d'incontinència urinària, patologia que afecta una de cada quatre dones, s'ha demostrat que la toxina botulínica (Botox®) ajuda a regular-la, circumstància que millora la qualitat de vida i l'autoestima d'aquest grup de pacients. Com a tractament preventiu de la migranya crònica, s'ha vist que redueix la intensitat i la freqüència dels atacs.





El **Dr. Javier Pagonabarraga**, neuròleg del Servei de Neurologia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, va donar una visió general de la seva història i ús actual. Aquest mecanisme relaxant, s'ha aprofitat a la pràctica clínica habitual des dels anys 90 en diferents patologies o simptomatologia que requereixen una relaxació muscular inhibint les transmissions neuronals. Per tant, els seus usos descrits a fitxa tècnica són l'espasticitat focal, la paràlisi facial, el blefarospasme com a trastorns neurològics, bufeta hiperactiva idiopàtica, hiperactivitat neurològica del múscul detrusor com a trastorns urològics i hiperhidrosis axil·lar en dermatologia.

La **Dra. Patrícia Pozo**, neuròloga experta en migranyes de l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron, va explicar una de les darreres indicacions de la toxina botulínica (Botox®) en el tractament de la migranya crònica i els seus efectes beneficiosos.

Finalment, el **Dr. Carles Errando**, uròleg adjunt sènior de la Unitat d'Urologia Funcional i Femenina de la Fundació Puigvert, va aprofundir en el tractament de la incontinència urinària i bufeta hiperactiva quan els tractaments habituals a base de medicaments anticolinèrgics no han obtingut la resposta adequada o han experimentat efectes adversos.

El curs "20 anys de Botox", activitat organitzada conjuntament amb la Societat Catalana de Farmàcia Clínica (SCFC) que va comptar amb el patrocini d'Allergan, va tenir lloc l'11 de novembre al Col·legi.

Amb el patrocini de:



FORMACIÓ ESPECIALITZADA EN PSORIASI I ARTRITIS PSORIÀSICA

La psoriasi és una malaltia inflamatòria i crònica de la pell, les causes de la qual no es coneixen exactament. Afecta a un 1,4% de la població espanyola, i a tots dos sexes per igual amb pics d'incidència màxima a la segona i a la cinquena dècada de la vida. **L'artritis psoriàsica és una inflamació artrítica que es produeix en un 15% dels pacients amb psoriasi** i pot afectar qualsevol articulació del cos. En alguns casos, l'artritis apareix abans del trastorn cutani. Si aquesta inflamació persisteix, pot desencadenar una lesió articular. L'impacte de l'artritis psoriàsica depèn de l'articulació implicada i de la gravetat dels símptomes. Un diagnòstic precoç i els tractaments farmacològics idonis milloraran l'estat de salut de les persones que presenten aquestes patologies.



El curs "Psoriasi i artritis psoriàsica", activitat organitzada pel Col·legi conjuntament amb la Societat Catalana de farmàcia Clínica (SCFC) va tenir lloc el 28 d'octubre i va comptar amb el suport de Janssen. La formació enia per objectiu que els assistents poguessin aprofundir en el coneixement d'aquestes patologies, saber quines són les noves estratègies en el seus tractaments així com els factors que cal tenir en compte per millorar-ne l'adherència, i la possibilitat de donar a conèixer el paper del reumatòleg en el diagnòstic precoç i el seu tractament.

Mitjançant **una reflexió conjunta amb diferents especialistes** amb punts de vista diversos sobre la psoriasi i l'artritis psoriàsica, farmacèutics d'hospitals, de centres d'atenció primària i de l'administració sanitària van estar informats de quin és l'estigma i la gravetat d'aquestes malalties i van conèixer casos reals que va aportar l'associació de malalts.



Miquel Ribera, dermatòleg de l'Hospital Universitari de Sabadell – Corporació Parc Taulí i vicepresident de la Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia



El professorat va estar format per Santi Alfonso, gerent d'Acció Psoriasi, Fernando Gallardo, dermatòleg de l'Hospital del Mar, Miquel Ribera, dermatòleg de l'Hospital Universitari de Sabadell – Corporació Parc Taulí i vicepresident de la Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia, Agustí Sellas, reumatòleg de l'Hospital Vall d'Hebron, i M. Antònia Mangués, cap de servei de farmàcia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, que també va exercir com a moderadora de l'acte.

Amb el patrocini de:





TERTÚLIA D'ACTUALITAT: PER QUÈ S'ASSOCIEN L'ANSIETAT I LES PATOLOGIES SOMÀTIQUES?



La probabilitat de patir ansietat en persones afectades per hiperlaxitud articular és 23 vegades superior que les que no la presenten. Així ho van detectar al 1998 psiquiatres i reumatòlegs de l'Hospital del Mar, diagnòstic que s'ha confirmat posteriorment en diferents estudis. De l'estat actual d'aquesta investigació es va parlar a la **Tertúlia d'Actualitat** que va acollir el Col·legi el 26 de novembre anomenada "**Trastorn d'ansietat i patologia somàtica associada**".

El ponent de l'acte, **Antoni Bulbena**, catedràtic de Psiquiatria de la UAB i director de docència i recerca de l'Institut de Neuropsiquiatria i Adiccions, del Parc de Salut del Mar de Barcelona, aprofundeix al **vídeo de l'inici** aspectes com per què no és fàcil diagnosticar l'ansietat i per què cal interrelacionar competències de metges i psiquiatres. **També parla del paper del farmacèutic i conclou que des de la farmàcia es pot ajudar a reduir les pors al tractament que acostumen a aparèixer en els pacients.**



El catedràtic Antoni Bulbena durant la Tertúlia d'Actualitat del 27 de novembre

Amb el patrocini de:



ESPORT: LA FARMÀCIA TÉ MOLT PER APORTAR

És una realitat que esports como el *running* cada dia guanyen més adeptes. Són molts els esportistes *amateurs* que s'inicien en competicions esportives sense dedicar-s'hi a nivell professional. El farmacèutic està adquirint un paper cabdal a l'hora d'assessorar-los davant possibles dubtes quotidians relacionats amb la nutrició i perquè la pràctica es realitzi en condicions òptimes, contribuint a millorar el rendiment i evitar possibles lesions.

Complements nutricionals i esport

La pràctica d'una activitat física o d'un esport i una alimentació equilibrada estan considerats els pilars bàsics d'un **estil de vida saludable** que s'ha demostrat eficaç per prevenir i fins i tot tractar moltes patologies. A vegades, la persona intensifica la pràctica esportiva i exigeix un nivell elevat d'esforç a l'organisme que s'ha d'adaptar a la nova situació perquè no es produeixin efectes no esperats que posin en risc la salut. Si bé una pauta d'alimentació ben dissenyada és necessària i bàsicament cobreix les necessitats de l'esportista, és cert que al mercat hi ha productes que poden ajudar a optimitzar el rendiment, disminuir la inflamació, etc. sempre que estiguin ben aconsellats i pautaats. El curs "Complements nutricionals i esport" va permetre als assistents conèixer la composició i les indicacions dels principals complements nutricionals per a esportistes que avui en dia hi ha al mercat per fer una recomanació correcta i donar un consell personalitzat.



El curs, que va tenir lloc els dies 4, 11, 13 i 18 de novembre, va fer una breu introducció de la fisiologia de l'esforç i a les vies metabòliques en l'exercici; va explicar quines ajudes ergogèniques de caràcter nutricional existeixen segons intensitat i tipus d'esforç: creatina, carbohidrats, proteïnes, etc., i les de caràcter antiinflamatori i antioxidant, entre d'altres; també quins són els complements enfocats a augmentar la massa muscular i quins són els lipolítics, cremadors de greix, etc., a banda de valorar com a mesures d'hidratació les begudes hidroelectrolítiques.

"Quan es practica esport d'intensitat, els **suplements** poden ser de gran ajuda per **optimitzar el rendiment i afavorir la recuperació**. Els suplementos nutricionals en forma de barretes o batuts ajuden al múscul a recuperar-se de manera òptima després de l'esforç, que és el moment idoni per a la recuperació. Molts complements estan dissenyats amb barreges de carbohidrats i proteïnes de fàcil digestibilitat i alt valor nutricional perquè arribin de la manera més eficaç al múscul. A més, molts estan enriquits amb altres components com vitamines, minerals o certs aminoàcids amb funcions específiques" explica la doctora Lizárraga.



La formació, que va comptar amb el suport de [Diafarm](#) i [Bioibérica](#), va anar a càrrec de la metgessa Antonia Lizárraga, especialista en medicina de l'esport, màster en nutrició, professora de fisiologia de nutrició humana i dietètica de la Facultat de Medicina-Campus de Bellvitge (UB) i va estar coordinat per Anna Bach Faig, vocal d'Alimentació i Nutrició del COF de Barcelona.

Recomanacions per a un esport saludable

Així també, el 20 de novembre, especialistes del CAR (Centre d'Alt Rendiment per a Esportistes) de Sant Cugat van presentar al COFB deu consells treballats amb Radio Salil ([Laboratorios Viñas](#)) per tal que l'esportista pugui gaudir al màxim de l'esport amb el millor assessorament farmacèutic. El "Decàleg de recomanacions per a un esport saludable" és un estudi realitzat per l'equip mèdic i tècnic del CAR, esportistes professionals i una selecció de farmacèutics en col·laboració amb Radio Salil. També s'ha presentat aquest treball, en format *workshop*, a Múrcia, Madrid i Bilbao.



La conferència va anar a càrrec de Lluís Til, cap del Departament de Medicina del CAR de Sant Cugat i del Consorci Sanitari de Terrassa; Montse Bellver, metge, especialista en Medicina de l'Educació Física i de l'Esport, metge adjunt de la UAPE-CAR-CST i de la Real Federación Española de Voleibol i professora de la UB a l'Escola de Medicina de l'Esport; Miquel Àngel Cos, fisioterapeuta de la Real Federación Española de Atletismo i responsable del Servei d'Osteopatia del CAR de Sant Cugat, director de la formació de "Master en Fisioterapia del Deporte y recuperación de la actividad física" EUIF Gimbernat; i l'esportista olímpica Érika Villaécija, campiona del món i d'Europa de natació i Olímpica a Atenes 2004, Pequín 2008 i Londres 2012. L'acte, patrocinat per [Laboratorios Viñas](#), també va estar moderat per Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB.



Decàleg de recomanacions per a un esport saludable

1. Hàbits higiènics saludables: «Comença per cuidar-te».
2. Planificació de l'entrenament i agenda realista: «Organitza el teu pla d'entrenament».
3. Equipament i material: «Tria el material adequat. Deixa't assessorar».
4. Hidratació i nutrició: «Garanteix la recuperació d'energia que consumeixis».
5. Preparació per a l'activitat física: «Activa't abans de la sessió».
6. Recuperació i refredament actiu: «La recuperació és part de l'entrenament».
7. Suplementació: «Necessites suplementar-te? Assessorat».
8. Com afrontar la competició: «Gaudeix de la competició».
9. L'esport en les diferents etapes de la vida: «Tota una vida gaudint de l'esport».
10. Lesions més comunes: «Les lesions del corredor».

El podeu llegir en la seva totalitat en [aquest enllaç](#) (document PDF).

Amb el patrocini de:
Conferència "Decàleg de recomanacions per a un esport saludable"



Curs complements nutricionals i esport





LES APOTECARIES DE BARCELONA AL 1714: QUANTES N'HI HAVIA I QUANTES EN QUEDEN?

El passat 3 de desembre el COFB va acollir la conferència *Les apotecaries de Barcelona el 1714: quantes n'hi havia i quantes queden*, de la mà del doctor Josep Anton Poch, membre de la Comissió de Jubilats del Col·legi. El contingut de la conferència va ser el resultat de més d'un any de treball de recerca fet pels membres d'aquesta comissió.

L'acte va girar entorn de diferents temes que es contextualitzen a Barcelona a partir de l'onze de setembre del 1714, quan la ciutat vivia les conseqüències de la desfeta. Entre ells destaquen els apotecaris, sobretot pel que fa a la seva situació social d'aleshores i a les proves que havien de fer per titular-se; els medicaments, quins eren i com es preparaven; el Col·legi d'Apotecaris de Barcelona, que data del 1445 i és el primer que va començar a fer les primeres farmacopees, que s'anomenen concòrdies; i les apotecaries, aquelles enderrocades el 1716 i les que van sobreviure, quina era la seva situació el 1714 i quina és la seva situació actual.

Arran de la investigació, la **Comissió de Jubilats ha aconseguit identificar 23 apotecaries a la Barcelona del 1714** (tot i que dues van ser enderrocades posteriorment), de les quals actualment només en queden 3:

- La farmàcia Vilardaga, al carrer Montcada 10 (1598).
- La farmàcia Saurina, a la plaça de la Llana 11 (1600).
- La farmàcia Padrell, al carrer Sant Pere més baix 52 (1561).



Josep Anton Poch, membre de la Comissió de Jubilats del Col·legi



Farmàcia que hi ha on estava l'apotecaria Vilardaga



Farmàcia que hi ha on estava l'apotecaria Saurina

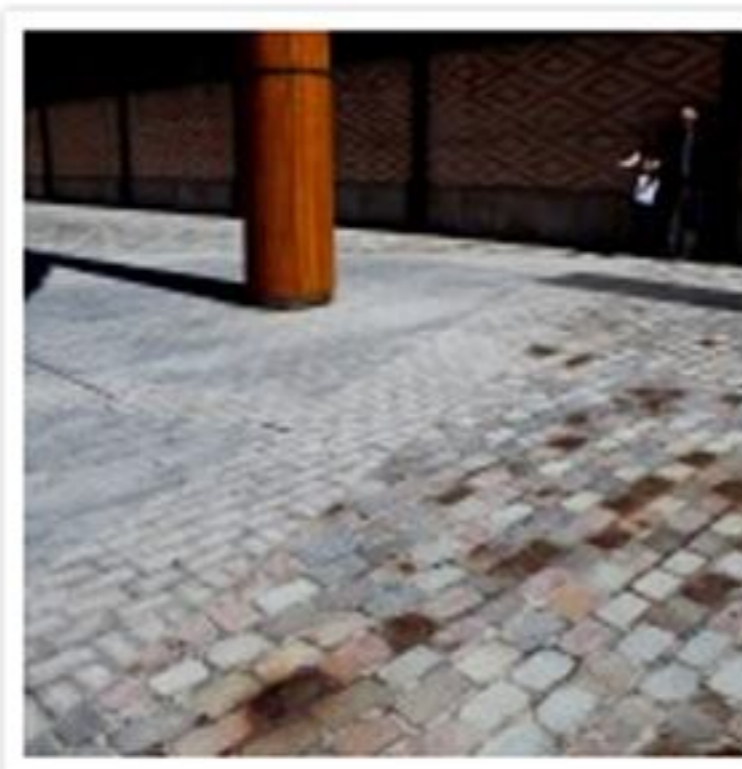


Les altres apotecaries han anat desapareixent, algunes d'elles en l'enderroc del 1716, quan es va donar l'ordre de tirar a terra unes 1.200 cases al barri de la Ribera, fet que va suposar que entre 4 mil i 6 mil persones es quedessin al carrer. D'altres apotecaries no van ser enderrocades però van anar desapareixent al llarg dels anys. Un factor a destacar són les llargues nissagues que les van representar; n'és un exemple la farmàcia Padrell, present al llarg de 222 anys.

La Comissió de Jubilats ha pogut trobar, gràcies a l'ajuda del Centre Cultural del Born, una de les apotecaries que es van enderrocar aleshores: **l'apotecaria Mollar. Aquesta es pot localitzar a la plaça del Born** (tot i que posteriorment es va traslladar al Passeig del Born), on hi ha el monument del masteler, dedicat als lluitadors del 1714. Allà a terra està marcada amb una línia l'apotecaria, que estaria a la planta baixa, al nivell del jaciment del Born, mentre que al primer pis hi havia una confraria.



Monument del masteler, a la plaça del Born



Masteler situat on estava l'apotecaria Mollar, que avui es localitza en la línia més propera al monument



Línies on es localitza l'apotecaria Mollar; la primera (a la dreta) és la línia més propera al paret, i la segona (a l'esquerra) és l'apotecaria

Una altra de les apotecaries enderrocades és **la Padrell**. Aquesta, però, després de ser enderrocada es va traslladar al carrer Sant Pere més baix, i avui dia segueix amb la seva activitat. **Datada del 1561, és considerada no només l'apotecaria més antiga de Barcelona, sinó també la botiga amb més anys de la ciutat**, perquè quan un establiment es trasllada aquest fet no invalida la seva antiguitat.



Farmàcia que hi ha on estava l'apotecaria Padrell

Què s'havia de fer per ser apotecari? Pel que fa a l'obtenció del títol d'apotecari, segons el doctor Poch no era gens fàcil, perquè els apotecaris havien de fer un examen teòric (en el qual havien de memoritzar preguntes i respostes dels llibres de l'època, els quals s'anomenaven cartilles), després havien de realitzar cinc anys de pràctiques en una apotecaria, amb un mestre reconegut i, finalment, havien de passar un examen pràctic. Aquest consistia en la preparació pràctica d'una recepta d'una farmacopea de la concòrdia 1587, que se'ls donava per comprovar que sabien fer-la.

D'altra banda, si un apotecari volia obrir una nova apotecaria havia de demostrar davant el Col·legi d'Apotecaris de Barcelona 8 anys d'experiència en una apotecaria.

Amb el patrocini de Moritz:



PRESSUPOSTOS 2015: APROVADA PROPOSTA NOVAMENT BASADA EN LA PROMOCIÓ PROFESSIONAL I L'EFICIÈNCIA

Els col·legiats van aprovar ahir en Junta General Ordinària la proposta de pressupostos col·legials per al 2015 caracteritzada per:

- Potenciació del desenvolupament professional
- Increment de la inversió pròpia en la xarxa de recepta electrònica
- Reducció de quotes
- Increment d'ingressos provinents de serveis prestats pel Col·legi

L'objectiu: seguir impulsant el valor afegit dels professionals minimitzant recursos. Enguany, l'aposta de futur està centrada en la **promoció de projectes i serveis per als col·legiats**. L'optimització de la gestió al llarg del 2014 i una acurada previsió per al 2015, han permès **reduir quotes de col·legiació i cobrir les despeses de la infraestructura de la recepta electrònica**, entre d'altres aspectes destacats. Al pressupost del 2015, es consoliden estalvis, fruits de la millora de diferents activitats que es desenvolupen al COFB, i es redueixen substancialment les quotes, que ja només representen el 21% dels ingressos del Col·legi: 8,2% la quota bàsica i 28,9% la de direcció tècnica.

Els pressupostos per al 2015 "estan basats en polítiques que generin estalvis, augmentin la competitivitat i permetin afrontar les inversions sense que requereixi esforç econòmic per al col·legiat" ha concretat Joan Caldusch, tresorer i membre de l'equip econòmic del Col·legi.

El president, Jordi de Dalmases, va fer un repàs a la situació econòmica i les perspectives per al 2015, va repassar els acords que s'han anat complint des de la passada Junta General Extraordinària, va detallar quines accions destacades s'estan duent a terme a nivell autonòmic i estatal -destacant el desenvolupament de la cartera de serveis-, i va finalitzar explicant quins són els reptes de futur: la plataforma formativa Àgora Sanitària i el congrés i fira Infarma.



Joan Caldusch, tresorer del Col·legi



D'esquerra a dreta: Pilar Gascón, vocal d'Investigació i Docència; Jordi Casas, vicetresorer; Jordi de Dalmases, president; Joan Calduch, tresorer; i Francisca Aranzana, vocal d'Oficina de Farmàcia



EL COL·LEGI ACULL UNA FESTA PER ALS MÉS PETITS

Els més petits van tornar a ser protagonistes de la **festa infantil** que anualment organitza el Col·legi. Prèviament a l'espectacle, els nens van poder explorar la seva vessant més creativa al taller de xapes, una activitat en col·laboració amb la campanya de "L'Arbre dels Valentins" de l'Hospital de Sant Joan de Déu.



L'espectacle "Magia por aquí, risas por allá" de Pablo Superstar, que combina elements de màgia i de clown, va fer les delícies dels nens, i els va robar més d'un somriure.



Hi va haver regals per a tots els assistents gràcies a les empreses que han col·laborat: Cartostyl, L'Auditori, Embotits Salgot, Ecogranja Salgot, Puleva, Ordesa, Carpel, MyEntrada, Museu de la Xocolata i Cosmocaixa.



En acabar, es van lliurar els premis als dibuixos guanyadors del **VI Concurs de Dibuix Infantil** del COFB. Maria José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia, i Ramon Bonet, vocal d'Indústria del Col·legi, van ser els encarregats, juntament amb el mag Pablo Superestar, de lliurar als nens premiats el lot de material didàctic. Aquests són els guanyadors de l'edició d'enguany:



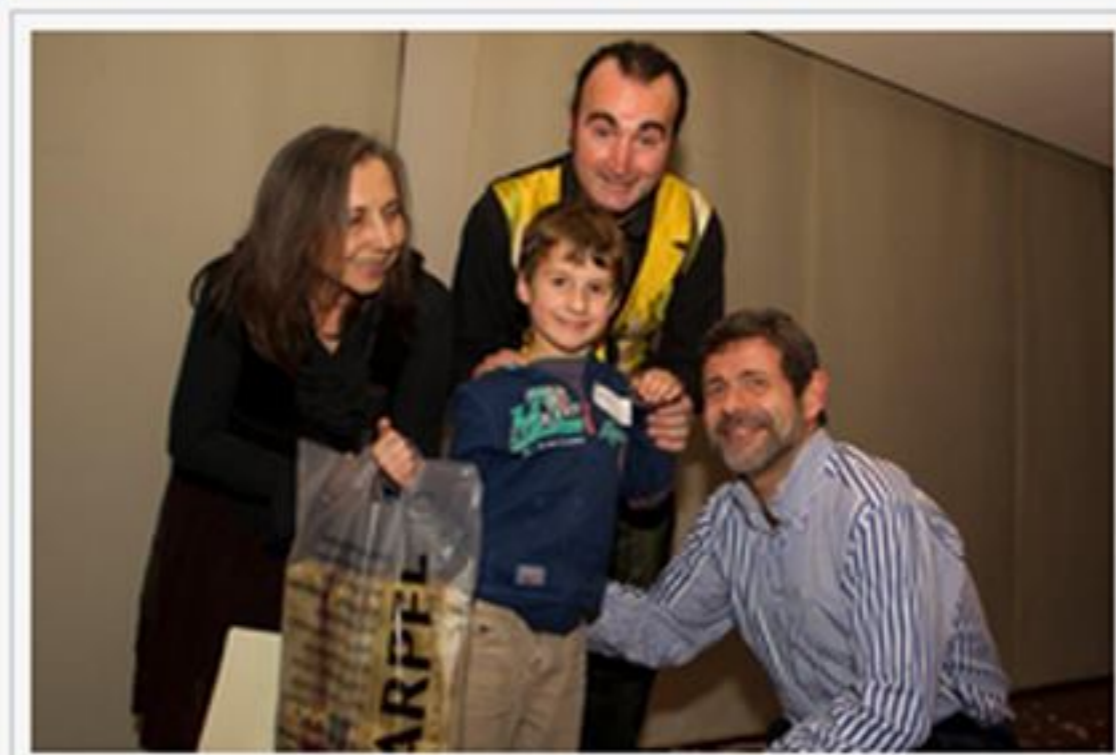
En la categoria de 4 a 5 anys: **Ana Lucas Villegas** (5 anys)



En la categoria de 6 a 7 anys **Carla Roca Canals** (7 anys)



En la categoria de 8 a 9 anys **Elsa Valdezate López** (9 anys). Recull el premi el seu germà Jon



Tant la festa infantil com el concurs de dibuix han estat organitzats per la **Comissió de Cultura del Col·legi**.

ACTUALITZAR-SE PER MINIMITZAR EL RISC D'INTERACCIONS ENTRE MEDICAMENTS

Les **interaccions farmacològiques** tenen un impacte important en la pràctica clínica habitual. L'increment de l'esperança de vida està vinculat d'una forma implícita a un major consum de fàrmacs el que implica un major risc d'interaccions farmacològiques. Molts dels pacients d'alt risc precisen de **polimedicació** per al control de les dislipèmies o de la hipertensió arterial i si a més coincideixen altres comorbiditats, com la diabetis, la fibril·lació auricular o la insuficiència cardíaca, incrementa el risc d'interaccions farmacològiques.

En una revisió sistemàtica de la literatura, s'evidencia que les interaccions farmacològiques varen ser les responsables de visites a les urgències hospitalàries i ingressos hospitalaris. Les **estatives són un dels grups farmacològics amb un major potencial d'interaccions farmacològiques** i és per això que es fa necessari conèixer-les per poder evitar-les.



Amb l'objectiu de comprendre el concepte d'interacció farmacològica i les conseqüències pel pacient, de conèixer els principals mecanismes de producció d'interaccions i els procediments que faciliten la identificació i prevenció i de revisar les característiques de les interaccions farmacològiques de les estatives, el Col·legi va organitzar, conjuntament amb la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP), dues edicions del curs "Estatines de l'A a la Z. Taller d'interaccions": un per a farmacèutics d'atenció primària i un altre adreçat a farmacèutics comunitaris. Ambdues sessions teoricopràctiques, que van tenir lloc el 20 de novembre a la seu col·legial, van estudiar les interaccions entre diferents parelles de fàrmacs amb les estatives com a protagonistes.

Francisco J. Morales-Olivas, catedràtic de farmacologia de la Universitat de València, va impartir el curs repassant els casos de pacients amb risc cardiovascular (parlant del pacient crònic polimedicat) i els aspectes generals de les interaccions (concepte, classificació, mecanisme, producció). També va donar informació sobre les interaccions i les reaccions adverses, i va centrar els casos pràctics en les estatives.

“Les interaccions són un problema de seguretat en l'ús dels medicaments que està directament relacionat amb la polimediació, tal com va comentar el doctor Morales-Olivas. A l'Atenció Primària cada cop tenim més pacients crònics, pluripatològics i, en conseqüència, polimedcats, per tant, és fonamental que el farmacèutic estigui sensibilitzat i tingui informació actualitzada per ajudar als clínics a minimitzar al màxim el risc d'interaccions en la prescripció dels medicaments.



En aquest curs el doctor Morales-Olivas va fer una primera part més teòrica on vam veure, entre altres conceptes, diferents portals informàtics per obtenir informació actualitzada sobre interaccions i una segona part molt pràctica i amena on a través d'un sistema totalment interactiu amb els assistents es comentaven el risc i la rellevància de les possibles interaccions entre diferents parelles de fàrmacs. Tot això ens va ajudar a consolidar els coneixements adquirits” explica **Roser Vallès, vocal d'Atenció Primària del COFB** i coordinadora del curs adreçat a aquest col·lectiu.



Per la seva banda, **Mercè Barau, vocal d'Atenció Farmacèutica del Col·legi**, i coordinadora de la sessió adreçada a farmacèutics comunitaris, va concretar que “la Simvastatina és un dels principis actius més prescrits a la farmàcia i ara que la Atorvastatina té genèric hem vist un notable increment de la seva prescripció. Però no totes les estatines són iguals, i la seva metabolització es diferent la qual cosa és molt interessant de conèixer per al

farmacèutic comunitari per saber quines estatines i amb quins fàrmacs poden interaccionar, ja que aquesta interacció pot ser la causa d'un dels efectes adversos més comú de les estatines, com és la miòlisis o rabdomiòlisis, que pot arribar a ser mortal”.



Una de les novetats d'aquestes sessions va ser que la que estava adreçada a farmacèutics d'atenció primària, a banda de l'habitual assistència presencial, va ser retransmesa en paral·lel via online amb connexió Webinar. El taller també va ser interactiu: mitjançant un dispositiu mòbil, es van realitzar pràctiques que valoraven la rapidesa en la resposta.

Amb el patrocini de:



LA FORMULACIÓ MAGISTRAL TÉ MOLT PER APORTAR EN DERMATOLOGIA



Més de 150 dermatòlegs i farmacèutics van seguir amb interès les aportacions de la formulació a la terapèutica dermatològica assistint a la **VIII edició del "Curs de Formulació en Dermatologia: estàndards, novetats i casos pràctics"** que va tenir lloc el 21 de novembre al Col·legi. Aquest curs, organitzat pel Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor i Aprofarm amb la col·laboració del COFB, va acollir diverses conferències impartides conjuntament per un

metge i un farmacèutic. De cadascun dels temes escollits, es va presentar l'estratègia terapèutica i les aportacions de la formulació magistral en casos reals i documentats bibliogràficament.

Dirigit per la **Dra. Montse Salleras**, el **Dr. Pau Umbert** i **Francesc Llambí**, vocal de la Junta del COFB i president d'Aprofarm, el curs va començar amb una introducció sobre formulació magistral. A continuació, un taller sobre vehicles en dermatologia en el qual, a més del repàs teòric dels excipients més idonis en cada patologia, es van donar exemples i mostres per a provar noves textures com Emulium Mellifera que permet fer emulsions naturals i riques, sense tacte greixós.

Algunes de les formulacions noves a destacar, de l'ampli temari presentat dedicat a les diverses patologies, són l'ús de metronidazol o praziquantel en el tractament de dermatitis perioral, ivermectina en rosàcia, o dapsona tòpica en l'acne, sulfat de zinc en èczema o herpes genital i el cromoglicat sòdic en casos de prurit. També es van presentar formulacions per al tractament de l'alopecà frontal fibrosant en la qual es recomana afegir actius (com hialurònic o lactat amònic) per evitar l'atrofia deguda als tractaments corticoides.





En formulació durant l'embaràs cal tenir en compte les normes generals de prescripció per tal d'evitar l'automedicació, valorant sempre benefici/risc i segons l'etapa de l'embaràs, prescriure dosis mínimes efectives i evitar associacions de múltiples principis actius. Es van presentar diverses patologies que pot patir l'embarassada i els medicaments adequats per tractar-les i els que són millor no usar. També es van repassar els tractaments tòpics del càncer cutani que es poden transmetre en diferents formes i associar amb actius complementaris per millorar la seva efectivitat.

Dos laboratoris dermocosmètics van participar presentant les possibilitats d'usar els seus productes cosmètics com a base de formulació.

Potser també t'interessa:

VII edició del curs: [Formulació i Dermatologia, la col·laboració entre el farmacèutic i el metge](#)

SIS CONSELLS PER GAUDIR ELS MENJARS NADALENCOS I MANTENIR L'EQUILIBRI INTESTINAL

Anna M^a Andrés Parera, farmacèutica comunitària i membre de la Vocalia d'Alimentació de Col·legi de Farmacèutics de Barcelona i Mercè Barau, vocal del COFB i coordinadora del curs "Restrenyiment i diarrea" del portal www.agorasanitaria.com



Tots sabem que el Nadal posa en "perill" el compromís amb la balança. Podem recomanar des de la farmàcia alguns consells senzills per tractar d'evitar-ho? Com afecten els excessos alimentaris d'aquests dies en el risc de sofrir restrenyiment o diarrea, de forma ocasional? I en aquells pacients que ja sofreixen aquestes patologies de forma crònica?

Diferents estudis indiquen que a causa d'un excés calòric en els aliments que ingerim al Nadal es pot arribar a engreixar de mitjana

entre 0,8 i 1,5 quilos, en funció de com preparem aquests aliments i del consum de begudes alcohòliques i refrescs ensucrats que fem. Si a això li afegim un dèficit d'exercici físic i sobretaules llargues que s'ocasionen en menjars amb família i amics, tenim la resposta.

Quines recomanacions podem oferir des de la farmàcia sense perjudicar l'aspecte festiu de les festes?

- 1. No anar als menjars amb gana excessiva:** no acudir en dejú, perquè no serem conscients de la quantitat que mengem, i ho farem amb excés. Com el nostre sistema fisiològic de la sacietat és hormonal i no nerviós, si es menja ràpid, quan el nostre cervell rep el senyal de parar ja és massa tard i hem menjat més del que necessitem realment per nodrir-nos.
- 2. Menjar a poc a poc:** és aconsellable mastegar bé els aliments abans d'empassar-los. Menjar amb ansietat sense adonar-nos de quina quantitat mengem, ens pot portar amb freqüència a conseqüències indesitjables en el nostre trànsit intestinal en forma de males digestions o de diarrea.
- 3. Atenció amb les begudes:** evitem un excés d'alcohol, pel seu elevat contingut en calories (1 gr. d'alcohol són 9 calories), aquestes són les anomenades calories buides doncs no aporten cap nutrient. No oblidem la importància de beure aigua, no tan sols perquè el nostre cos està compost per un 60-70% d'aquest element, sinó també perquè es necessita per realitzar les funcions biològiques, i perquè la seva aportació calòrica és 0. L'aigua ens sadollarà i per tant menjarem menys. En qualsevol trastorn orgànic com diarrea o restrenyiment ens ajudarà a recuperar els nivells hídrics del nostre organisme, alhora que ens ajudarà a eliminar toxines.
- 4. Tenir en compte les racions:** és recomanable la ingesta de racions prudentes i repetir si volem més. Ens cenyirem més a la necessitat que a l'ansietat.



5. Tractar de compensar els excessos: si veiem que els excessos han estat importants, realitzar menjars baixos en greixos, utilitzant aliments vegetals tant frescs com cuinats, i utilitzant com a mètodes de cocció per als aliments la planxa i els bullits. Eliminarem la ingesta d'alcohol i de begudes ensucrades, tenint en compte que encara que siguin begudes light, alguna calorja aporten, per la qual cosa utilitzarem només aigua.

6. Com tractar els canvis que poden aparèixer en l'evacuació: és fàcil que en aquests dies algunes persones puguin sofrir canvis en el seu sistema de deposició. Si després d'algun menjar d'aquesta dates, aparegués diarrea, es recomana utilitzar mesures de rehidratació i dieta progressiva astringent amb aliments que regulin l'evacuació i a poc a poc s'aniran introduint altres aliments a mesura que millorem en el problema.

Si la diarrea apareix en diversos membres de la família, descartar que es tracti d'una intoxicació alimentària i per tant una diarrea infecciosa, que es desenvolupen després d'haver ingerit toxines bacterianes preformades en els aliments. Ha d'estimar-se la derivació al metge per a la seva valoració. Si per contra apareix restrenyiment, possiblement sigui a causa d'una dieta baixa en fibra, a no beure suficient aigua, i com no, a la falta d'exercici físic pel sedentarisme que es produeix després de les sobretaulas festives. En general es recomana beure molta aigua -mínim 1,5 litres al dia-, ingerir aliments rics en fibra, cuinar aliments de manera saludable evitant els picants, i evitar el sedentarisme realitzant el màxim exercici físic.

	Embaràs	Nens	Ancians	Viatgers
No farmacològic	Aliments rics en fibra, fruita, verdures, aigua i realitzar passejades	Mantenir hàbits saludables a lo llarg de tot el període festiu	Incidir especialment en la ingesta de líquids, evitar abús de laxants	Prendre uns dies abans suplementes de fibra i plantejar-nos un horari regular
Farmacològic	Suplements de fibra, complementes amb fibra o probiòtics, i de forma aïllada si fós necessari, bisacodilo	No utilitzar laxants com a primera elecció i consulta al pediatre. En el cas de laxants, existeixen llets especials antirestrenyiment	Els laxants osmòtics (lactitol i lactulosa) són els indicats en persones grans i de mobilitat reduïda. En pacients enllitats o que prenen opiacis, afegir laxants estimulants i si fos necessari, ènemes de neteja	Tractament d'acció ràpida i controlable: supositoris de glicerina, laxants orals. Important la presentació del producte i la forma galènica de transport



Blog  COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

