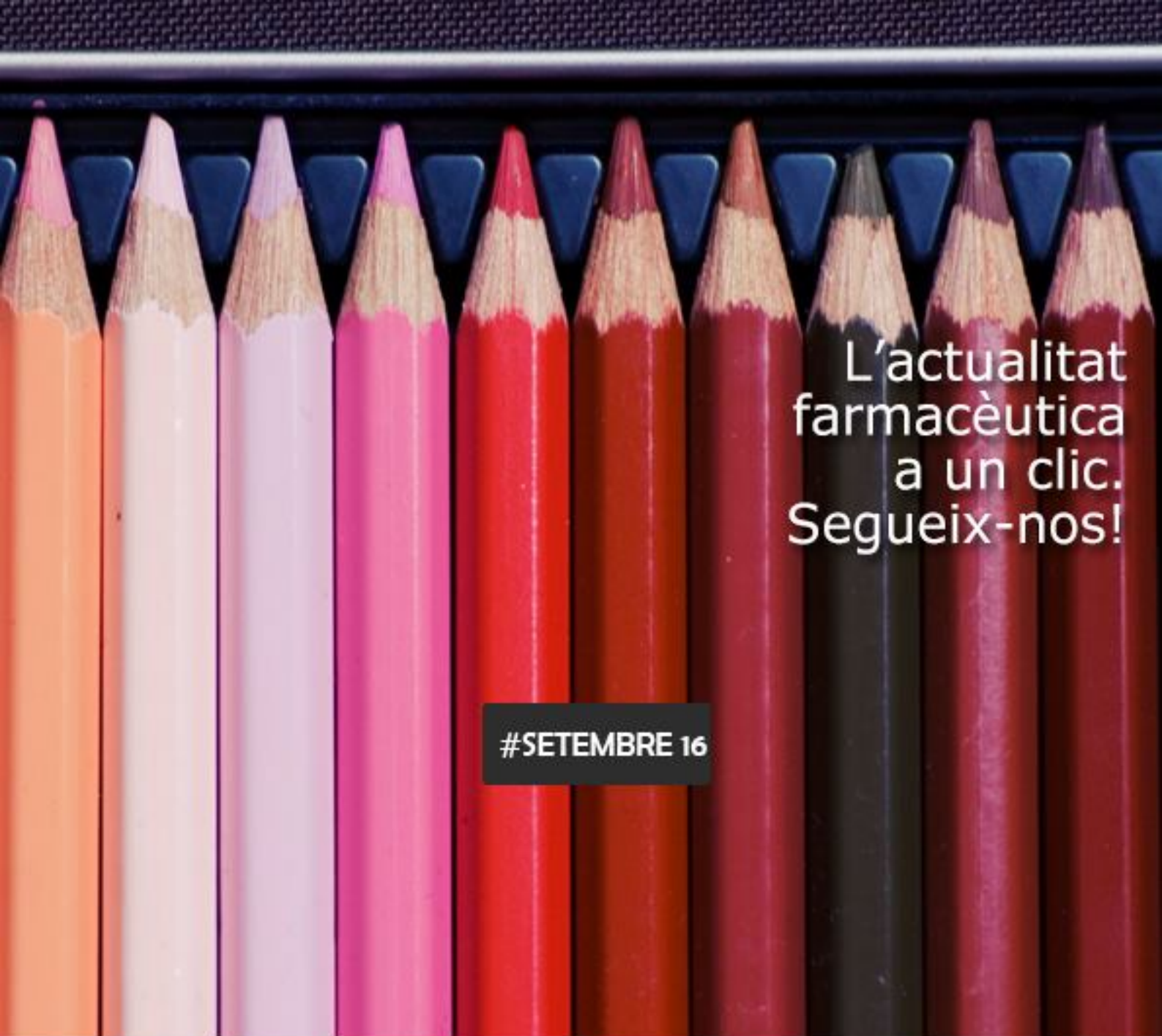




L'actualitat  
farmacèutica  
a un clic.  
Segueix-nos!

#SETEMBRE 16

Recull mensual del

*Blog* 

COL·LEGI DE  
FARMACÈUTICS  
DE BARCELONA



NOTÍCIES FARMÀCIA

MON COL·LEGIAL

OPINIONS DEL COL·LEGI

RECOMANACIONS

INFARMA



[blog.cofb.cat](http://blog.cofb.cat)







# SITUACIÓ FINANCERA, VENDA MEDICAMENTS ONLINE I EL PROGRAMA DE CRIBRATGE DE CÀNCER DE CÒLON, ENTRE ELS TEMES MÉS DESTACATS ALS MITJANS A L'AGOST

## Situació financera

Tot i que el deute segueix vigent, el termini de pagament s'ha reduït, de moment fins al setembre, de 80 a 60 dies des que la recepta ha estat dispensada i, 25, respecte de la data límit que dictamina el Concert. Així ho explicàvem al [juny](#) i al [juliol](#) i se n'ha fet ressò, a l'agost, El Global (1 i 2) amb dues notícies.

FARMÀCIA

## Cataluña se aplica en verano en su asignatura pendiente por impagos

■ Ha abonado 328 millones de euros a sus farmacias durante el periodo estival



Una de les dues repercussions d'El Global sobre la situació financera catalana

## Despesa farmàcia hospitalària

Se dispara un 54% la farmacia hospitalaria en Catalunya durante la crisis



L'agència Europa Press informava l'augment en la despesa de la farmàcia hospitalària

possibilitat que Barcelona es converteixi en la nova seu de l'Agència Europea del Medicament, després de l'aprovació del Brexit.

A l'agost, diferents mitjans com [Europa Press](#), [Vilaweb](#), [El Punt Avui](#), [La Razón](#), [Gente](#), [La Informació](#), [Al Dia](#) i [Pharma Market](#), informaven de la nova tendència pel que fa a la distribució de nous fàrmacs: entre 2008 i 2015, la medicació hospitalària de dispensació ambulatoria ha augmentat un 54%, mentre que, la repartició de medicaments a oficines de farmàcia s'ha reduït en un 19,5%, segons dades del Servei Català de Salut. Les repercussions recullen les xifres així com declaracions del president del Col·legi i del Consell, Jordi de Dalmases, que entenia aquesta situació com una "seqüela de la crisi".

A més, la premsa ha destacat, en la mateixa notícia, dos altres temes que influencien el COFB: el que s'explicava en el primer punt, els pagaments de la factura a 25 dies, i la



## SITUACIÓ FINANCERA, VENDA MEDICAMENTS ONLINE I EL PROGRAMA DE CRIBRATGE DE CÀNCER DE CÒLON, ENTRE ELS TEMES MÉS DESTACATS ALS MITJANS A L'AGOST

### Venda de medicaments per plataformes web

Des del Consell i el Col·legi s'ha anat alertant, a mesura que sorgien casos, del **"perill per la salut"** que representa **comprar fàrmacs a través de plataformes web com**

**Wallapop**. Durant l'agost, diferents mitjans de la premsa generalista se n'han fet ressò i han recollit declaracions del President on avisava que, un cop el medicament surt de la farmàcia **"no es pot tornar a vendre perquè s'ha trencat la cadena i no es pot garantir en quines condicions ha estat conservat"**. Les diferents repercussions també especifiquen que els fàrmacs que, normalment, es

posen a la venda són **psicotròpics, medicaments per dormir, hipnòtics i productes per la fertilitat que requereixen recepta mèdica** i, informen, que, a l'abril, ja s'havia començat a denunciar aquesta venda il·legal als Mossos.

Alguns mitjans com La Vanguardia (1 i 2), El País, Ara, El Punt Avui, Europa Press, Cuatro, Vilaweb, Te interesa, Catalunya Press, La Voz Libre, Diari de Tarragona, entre d'altres, ho van compartir.

### Els farmacèutics alerten de medicaments a Wallapop

[Compartir en Facebook](#) [Compartir en Twitter](#) [+](#)

El Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya (CCFC) alerta del "perill per a la salut" que pot suposar consumir medicaments comprats a la plataforma en línia Wallapop, a més d'assegurar que s'està lloçant en una il·legalitat. Jordi de Dalmases, president dels farmacèutics de Barcelona i del consell de col·legis professionals (CCFC), adverteix que quan un fàrmac surt de l'oficina de farmàcia "no es pot tornar a vendre".

Wallapop i la venda il·legal de medicaments a La Vanguardia

### Reportatge sobre el Programa de Detecció Precoç del Càncer de Còlon



Guillermo Bagaria, vocal de la Junta del Col·legi, fent declaracions a TVE

**"Estem a peu de carrer i podem aportar una eina de cribratge a la població sense necessitat de condicionar-ho a la visita al cap"**. Aquestes són les declaracions que Guillermo Bagaria, vocal de la Junta del Col·legi, va fer en el reportatge que *L'Informatiu* de TVE (del minut 09'03" al 10'24") va dur a terme en l'edició de migdia del 19 d'agost. La peça aporta, a més, l'experiència d'un pacient i dades com que, a Catalunya, és el segon càncer més freqüent entre les dones i el tercer entre els homes i que ha anat augmentant en els últims anys.



### Tertúlia sobre automedicació a RAC1

El 18 d'agost, el programa matinal El Món de RAC1 va realitzar una tertúlia sobre automedicació en la qual van participar Jordi Casas, secretari del Col·legi, i Miquel Campo, metge de capçalera. Durant el programa, es va debatre sobre qüestions com **l'ús i abús d'ibuprofens, paracetamols i antibiòtics** o el tema explicat en l'anterior apartat, **la venda il·legal de medicaments a diverses plataformes web**. En aquest punt, Casas va emfatitzar que aquesta pràctica **"és il·legal i incorrecta"** i que **"no tenim cap garantia de si el medicament és el que realment s'està dient, el qual, fins i tot, hem arribat a veure caps de medicaments que ja estaven començades"**



Logo de RAC1

Per poder escoltar la tertúlia, seleccionar el tall corresponent a les 11h del programa El Món de RAC1 del 18 d'agost del minut 5' al 37'10".

### Memòria 2015 del COFB

El COFB edita una Memoria con lo más destacado del 2015

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO 20/10/2016



Consejos de tu Farmacéutico va compartir l'última edició de la Memòria del COFB

La Memòria del COFB del 2015 va ser notícia al mitjà especialitzat Consejos de tu Farmacéutico, que ressaltava la principal novetat de l'edició d'aquest any, el **timelíne interactiu** que **"ofereix una primera aproximació als continguts"**. El mitjà va desglossar tots els temes que es tractaven a la Memòria, remarcant, sobretot, **l'ampliació de la cartera de serveis que s'ha anat ampliant a favor del benefici del pacient**.

### El perill de l'alcohol

La Vanguardia va publicar una carta escrita per l'anterior vocal del Col·legi i actual cap de les Comissions de Deontologia i seguiment Itaca Farmacèutica, Xavier Prat, sota el títol **"El perill de l'alcohol"**. A partir d'uns fragments de l'assaig "Pàgines d'alcohol" de la crítica britànica Olivia Lain, Prat exposa **els riscos que representa la ingesta d'alcohol per la formació neuronal i fa una crida als pares demanant precaució pels joves**, ja que, aquest fet, **"pot minvar les futures facultats dels nostres joves per ser bons professionals"**.

**El peligro del alcohol**  
Podemos leer en "Páginas de alcohol" (Cultura, 13/VIII/2016) que la crítica británica Olivia Lain, en un ensayo, desmonta el mito entre la creatividad literaria de seis escritores estadounidenses y su adicción al alcohol hasta llegar al delirium tremens. Apunta la autora que "sin alcohol muchos genios hubieran probablemente creído más".  
Hago una llamada a los padres de adolescentes, a muchos jóvenes y a educadores, profesionales de la sanidad y políticos, para que este ensayo médico-literario de Olivia Lain nos ayude a reflexionar sobre la trágica ingesta de al-

Xavier Prat  
a La Vanguardia



## ELS FARMACÈUTICS SE SUMEN A LA CELEBRACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER

El 21 de setembre és el **Dia Mundial de l'Alzheimer**, una iniciativa que promou l'Organització Mundial de la Salut (OMS) des de 1994, recolzada per Alzheimer's Disease Internacional (ADI), que té per objectiu donar visibilitat i conscienciar a la població d'una malaltia que afecta uns 86.000 catalans i unes 800.000 persones a Espanya, 4,5 milions si tenim en compte els que la pateixen directament i els seus familiars cuidadors, segons dades de la CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias).

En l'àmbit nacional, CEAFA ha decidit donar difusió a aquesta efemèride amb el lema: **"El valor del cuidador"**. La **figura del cuidador** familiar d'una persona amb Alzheimer o un altre tipus de demència és, sense cap dubte, **un dels protagonistes principals i de major valor que apareixen en l'atenció a qui sofreix directament tant la malaltia com els seus efectes**. Amb independència dels canvis o mutacions que experimenta l'estructura familiar i que, previsiblement, seguirà evolucionant, no pot obviar-se el fet que la família continua sent el principal oferent de cures, serveis i atencions a les persones en situació de dependència en general i de les afectades per l'Alzheimer o un altre tipus de demència en particular.

*Con "C" de Cuidador - vídeo de la campanya de CEAFA*





### Cuidadors informals, cuidem-los!

Són les persones que no pertanyen a cap institució sanitària ni social i que tenen cura de persones no autònomes que viuen al seu domicili. A Catalunya, un percentatge del **92% dels cuidadors informals són del nucli familiar, i el 83% són dones**. Però en aquest capítol també cal incloure-hi l'ajuda veïnal i d'amistats, ja que moltes vegades la persona amb mancances d'autonomia viu sola i són ells els que fan aquesta funció. Només el 8% dels cuidadors informals pertanyen a institucions sanitàries o socials.



Al nostre web de salut, [Farmaceuticonline](#), trobareu consells pràctics per a les activitats més freqüents dels cuidadors informals, entre d'altra informació d'interès.

### Tret de sortida a la iniciativa 'enMente' per millorar abordatge de l'Alzheimer des de la farmàcia

El Consejo General de Colegios Farmacéuticos, coincidint amb la celebració d'aquest dia mundial, ha engegat la iniciativa **enMente**, abordatge de la malaltia d'Alzheimer des de la farmàcia comunitària. Aquells farmacèutics interessats en inscriure's poden fer-ho [al seu web](#) (el termini romandrà obert fins al 15 de desembre).

Es tracta d'una acció emmarcada dins d'**Hazfarma** -un projecte global orientat al desenvolupament dels serveis professionals farmacèutics en la farmàcia comunitària-: el seu objectiu és potenciar el paper del farmacèutic davant situacions de demanda d'informació sobre els possibles indicis de l'Alzheimer que poguessin presentar algunes persones, psicològics i conductuals; identificar, prevenir o monitorar altres problemes de salut associats; possibilitar informació sobre ajudes als pacients i/o cuidadors; així com destacar i incidir en la importància d'informar sobre els medicaments prescrits per optimitzar l'adherència al tractament, entre altres aspectes.





## ELS FARMACÈUTICS SE SUMEN A LA CELEBRACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER

Des del Consell General s'incideix en què **el farmacèutic pot col·laborar tant en la detecció precoç, en el suport al cuidador, així com des del servei de seguiment farmacoterapèutic als pacients amb Alzheimer**, que solen ser polimedicats, amb l'objectiu d'aconseguir els millors resultats en salut. Una labor, en **coordinació amb la resta dels agents sanitaris**, orientada a garantir una atenció integrada i integral dels pacients.

Teniu més informació sobre aquest projecte a la [nota de premsa del Consejo](#) i a l'espai web [Acción 2016-2017: enMente](#) del seu portal.

La demència afecta actualment a més de 47 milions de persones a tot el món, un 60% de les quals viuen en països d'ingressos baixos i mitjans. S'espera que aquesta xifra, a causa de l'envelliment de la població, es tripliqui per 2050. [Més informació via OMS](#).

### Més informació:

- [Demencia](#) - via OMS
- [Dia Mundial del Alzheimer](#) - via CEAFA
- [Associació Alzheimer Catalunya](#)



[#WorldAlzheimersDay](#) [#DiaMundialAlzheimer](#) [#DiaMundialdelAlzheimer](#) [#conCdeCuidador](#)



## ELS FARMACÈUTICS DESTAQUEN EN EL SEU DIA MUNDIAL EL COMPROMÍS AMB LA SALUT DELS PACIENTS

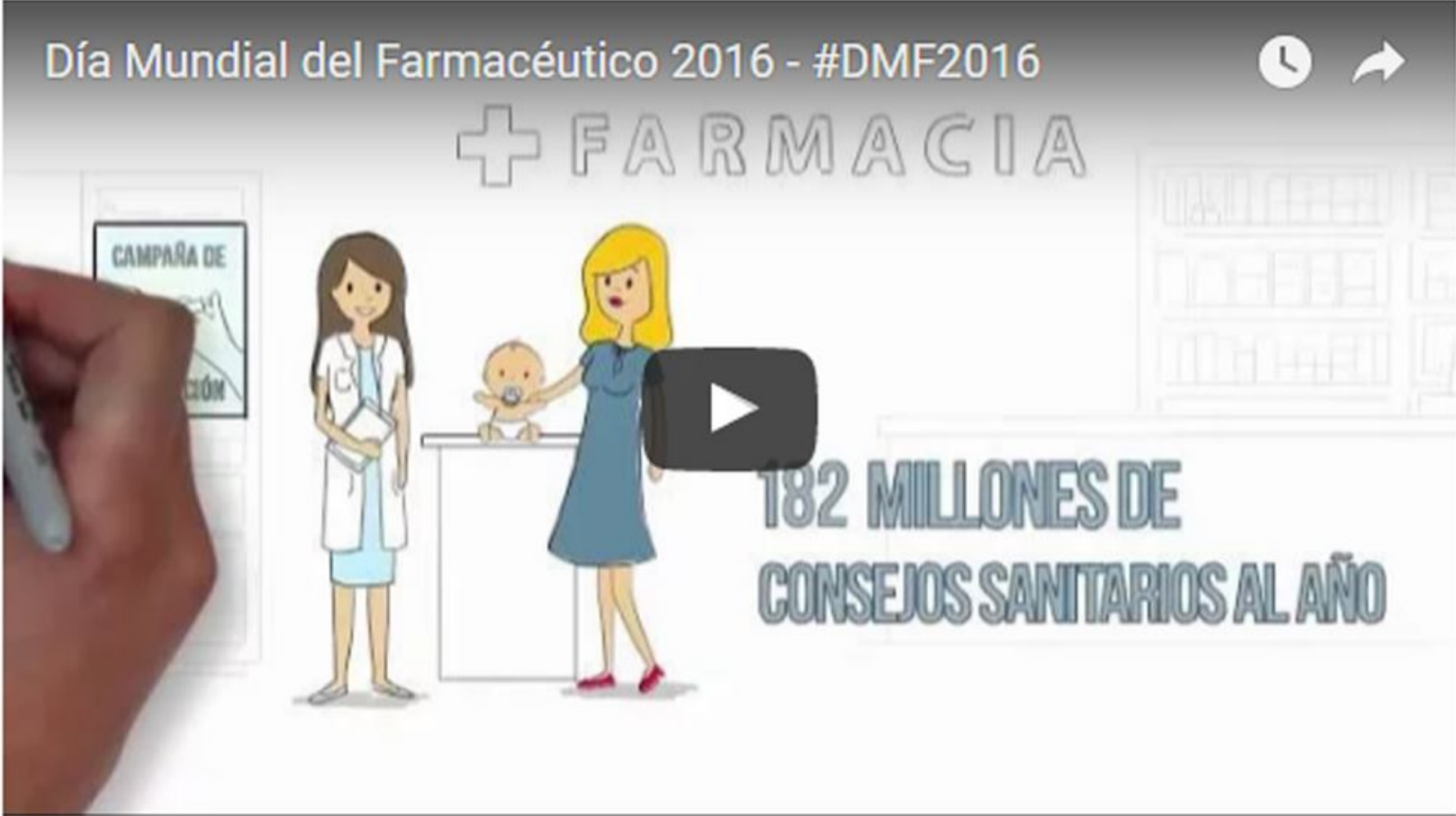
Aquest diumenge, 25 de setembre, celebrem el **Dia Mundial del Farmacèutic**, organitzat per la Federació Farmacèutica Internacional (FIP), que aquest any amb el lema **"Farmacèutics, cuidant de tu"** vol destacar el concepte global de la cura de la salut que els farmacèutics realitzen mitjançant la **promoció de la salut i la prevenció de malalties**. A més, en aquesta edició, la FIP vol aprofitar aquesta commemoració per **posar en valor a tot el món l'estreta relació que uneix a farmacèutics i pacients, que neix de la proximitat i confiança mútua**. La col·laboració activa dels farmacèutics és una realitat tant en la farmàcia comunitària com en la resta d'àmbits en els quals desenvolupa la seva labor assistencial, hospitals i centres d'atenció primària, docència i recerca, distribució i indústria farmacèutica o salut pública, entre d'altres.

Amb motiu d'aquesta efemèride, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha elaborat un **cartell** per a tots els farmacèutics, així com un **vídeo commemoratiu**, que podeu veure a continuació. Tots les iniciatives relacionades amb aquest Dia Mundial es poden seguir i compartir a les xarxes socials amb el **hashtag #dmf2016 a nivell nacional i #worldpharmacistsday o #WPD2016 a l'internacional**.



The postcard features a male and female pharmacist in white coats standing behind a counter. On the counter are a green baby pacifier, a green pill bottle, and a green pillbox labeled 'LMX JV D'. In the top left corner, a calendar icon shows '25 DE SETEMBRE' and 'Dia Mundial del Farmacèutic'. The top right corner has the 'fip' logo. The main text reads 'Farmacèutics: cuidant de tu' with the tagline 'Dia a dia, des del primer moment i sempre que ho necessites'. Social media icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn are shown with the hashtag #dmf2016. The bottom left corner has the '160' logo and the text '160 años de la Unión Internacional de Farmacéuticos'. The bottom right corner has the text 'DIA MUNDIAL DEL FARMACÉUTICO Cuidant de tu'.

Pòster commemoratiu per al Dia Mundial del Farmacèutic, elaborat pel Consejo General de Colegios Farmacéuticos



The video thumbnail shows a hand-drawn illustration of a pharmacist in a white coat standing next to a woman in a blue dress who is holding a baby. A large play button is in the center. The background is a pharmacy with shelves of products. The text at the top reads 'Día Mundial del Farmacéutico 2016 - #DMF2016' and 'FARMACIA'. The text at the bottom reads '182 MILLONES DE CONSEJOS SANITARIOS AL AÑO'. A hand is shown writing on a sign that says 'CAMPAÑA DE' and 'CIÓN'.



## ELS FARMACÈUTICS DESTAQUEN EN EL SEU DIA MUNDIAL EL COMPROMÍS AMB LA SALUT DELS PACIENTS

**Professió farmacèutica.** El nombre de farmacèutics a Catalunya s'ha anat estabilitzant en els darrers tres anys, així per a l'any 2015 el nombre total de farmacèutics col·legiats és de **10.772**, un 1,13% més que l'any anterior: 8.553 a la província de Barcelona, 868 a Girona, 822 a Tarragona i 529 a Lleida.

**6.957 (el 64,6%) desenvolupen la seva labor professional en alguna de les 3.165 farmàcies del territori.** Això suposa una mitjana de més de 2 farmacèutics per oficina de farmàcia. A banda, però, hi ha farmacèutics que es dediquen a la farmàcia hospitalària, a la salut pública, a ser especialistes en anàlisis clíniques, la indústria o la distribució farmacèutica, entre d'altres. Val la pena destacar que l'adscripció dels farmacèutics a les diferents vocalies dels col·legis professionals,

remarca l'interès professional específic en algunes àrees com són la dermofarmàcia, l'alimentació i nutrició, la fitoteràpia i homeopatia, l'ortopèdia i la investigació i docència que es poden desenvolupar des de diferents formes d'exercici de la professió.

A Espanya, hi ha **69.774 col·legiats, 48.424 treballant a alguna de les 21.937 farmàcies.** La farmàcia comunitària continua sent la sortida professional que aglutina més farmacèutics: concretament el 69,4% del total de col·legiats. Aquest percentatge s'eleva fins al 86,7% si tenim en compte tan sols als col·legiats en actiu. Alimentació, Dermofarmàcia i Ortopèdia són, després de farmàcia comunitària, les activitats amb major nombre de col·legiats en exercici, amb el 15,1%, 13,8% i 12,1% respectivament.



**El perfil del llicenciat en farmàcia és femení** – ja que representen el **74% de col·legiats** – i, pel que fa a les edats, la franja d'edat on es concentra un major nombre de col·legiats a Catalunya és la que va dels 35 a menys de 45 anys, seguida de la de 45 a menys de 55 anys i la de menys de 35 anys. També s'observa una **feminització progressiva de la professió**, ja que el nombre de dones augmenta fins a un 78,62% sobre el total de farmacèutics col·legiats en la franja

d'edat de menys de 35 anys, mentre que en la de partir de 65 anys, hi ha un 59,39% de dones i un 40,61% d'homes. **A Espanya, el 71,5% dels col·legiats són dones**, 49.909 en total. El 70,6% té menys de 55 anys i un 8,9% més de 70 anys. La franja d'edat que presenta una major proporció de col·legiats és el tram de 35-44 anys, amb un 27%. El 52,6% del total de col·legiats són dones de menys de 55 anys.



**La farmàcia.** Una de les característiques distintives de la farmàcia espanyola és la seva distribució, ja que gràcies a criteris geogràfics i demogràfics recollits en la legislació, **es garanteix que el 99% de la població disposi d'una farmàcia on viu.** Espanya és un dels països europeus que menys **habitants té per farmàcia, uns 2.200 l'any 2010**, lluny de països com Suècia amb més de 10.000 habitants per farmàcia o Dinamarca amb 17.000 o Regne Unit amb 5.000 habitants de mitjana.

**La distribució de les farmàcies a Catalunya respon a la necessitat d'assegurar un servei farmacèutic proper al ciutadà de forma equitativa i de fàcil accés** per a tothom evitant, d'aquesta manera, la concentració en llocs més poblats o urbans en detriment de la població que viu en llocs més rurals o de poca concentració. La seva ubicació depèn del nombre d'habitants per àrea bàsica i contempla la distància mínima entre aquestes per tal d'arribar a tots els nuclis poblacionals.

**Catalunya va ser la primera Comunitat de l'Estat que va tenir una Llei d'Ordenació Farmacèutica pròpia (Llei 31/1991)**, aprovada per unanimitat de tot el Parlament de Catalunya. L'extensa xarxa farmacèutica de Catalunya -3.165 oficines de farmàcia i 113 farmàcies-, fa que el rati de farmàcies per a la població catalana sigui dels més alts d'Europa. Concretament a Catalunya, hi ha una oficina de farmàcia per cada 2.372 habitants i 1 farmacèutic comunitari per cada 1.079 habitants, aproximadament, a l'any 2015.

#### Més informació:

- [Espai web de la campanya al Consejo General de Farmacéuticos](#)
- [Materials internacionals World Pharmacists Day \(via FIP\)](#)

#### Altres edicions, recollides al Blog:

[2015](#)      [2014](#)

#### Potser també t'interessa:

[Radiografia de la farmàcia a Espanya \(Blog\)](#)

## DIA MUNDIAL DEL FARMACÈUTIC

#dmf2016

#worldpharmacistsday

### LA FARMÀCIA A CATALUNYA

**10.772 FARMACÈUTICS COL·LEGIATS**

8.553 a Barcelona  
868 a Girona  
822 a Tarragona  
529 a Lleida



**FARMÀCIES 3.165**  
**i 113 farmàcies**



6.957 professionals  
(64,6%) hi treballen:  
mitjana de més de 2  
farmacèutics per farmàcia

**74% DONES** **PERFIL FEMENÍ**

Franja d'edat: el major nombre  
de col·legiats es concentra en  
la franja que va dels 35 a menys  
de 45 anys



**UN DELS RATIS MÉS ALTS D'EUROPA** **1 FARMÀCIA PER CADA 2.372 HABITANTS**



1 farmacèutic per cada  
1.079 habitants

### FARMACÈUTICS, CUIDANT DE TU

- promoció de la salut i prevenció de malalties -

Infografia de la farmàcia a Catalunya  
(clica a la imatge per veure-la més gran)



## DIUMENGE, 2 D'OCTUBRE: LA PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE CÒLON AL RECINTE MODERNISTA DE SANT PAU



El pròxim diumenge de 10 a 14.30 h, se celebrarà una jornada d'accés gratuït al Recinte Modernista de Sant Pau, que un cop més permetrà gaudir del conjunt arquitectònic i dels pavellons històrics obra de Domènech i Montaner. En aquesta ocasió, s'ha convidat el Programa de prevenció del càncer de còlon i recte de Barcelona, en què participen les farmàcies, i durant el recorregut hi haurà punts informatius en què professionals del Programa explicaran com prevenir aquest càncer. També es projectarà **un vídeo i es podrà visitar una exposició** de l'Associació Espanyola Contra el Càncer sobre el càncer colorectal i la seva prevenció.

El Programa de prevenció del càncer de còlon i recte



El càncer de còlon i recte



Què són els pòlips intestinals?



Com es pot prevenir el càncer de còlon i recte





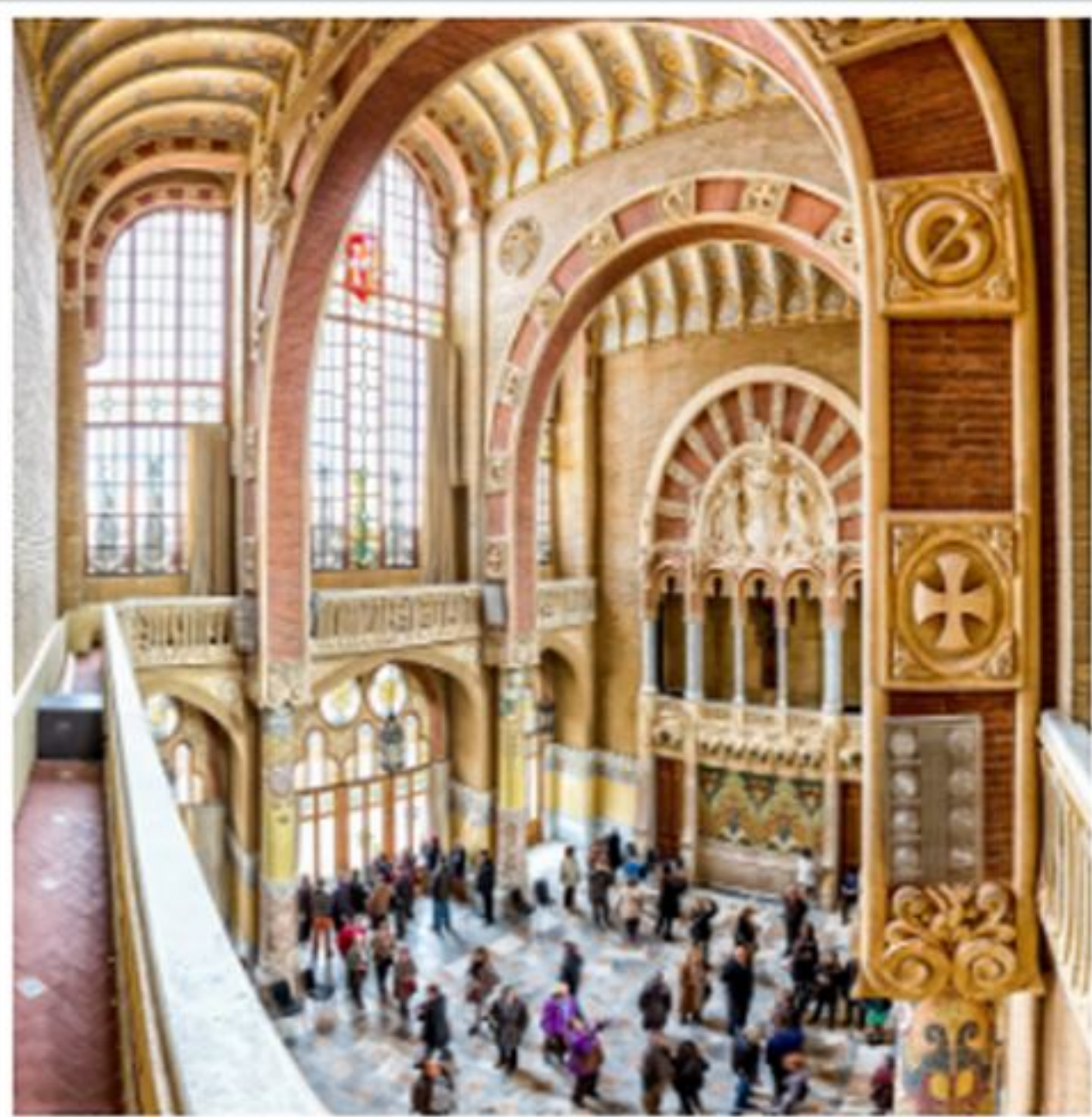
### Com funciona el Programa? Com s'hi pot participar?

El Programa **s'adreça a homes i dones d'entre 50 i 69 anys** i consisteix a fer-se, cada dos anys, una prova senzilla i còmoda a casa per detectar si les deposicions contenen petites quantitats de sang que no es veuen a simple vista. Quan el Programa arriba a un nou barri, els ciutadans susceptibles de participar Programa **rebran a casa seva una carta juntament amb un tríptic informatiu i un llistat de farmàcies participants en el Programa** (que podeu consultar [aquí](#), via el nostre web de salut, Farmaceuticonline). Per participar, l'usuari ha de portar aquesta carta a alguna de les farmàcies del llistat perquè li donin la prova. Un cop feta la prova, s'ha de retornar a la farmàcia. Els resultats de la prova li seran comunicats per carta o per telèfon.



Adhesiu identificatiu de les farmàcies adherides al Programa

**On està implantat el programa? Consulta el calendari d'extensió, via Gencat**



### Més informació d'interès:

- [Programa de detecció precoç del càncer de còlon \(inclou llistat de farmàcies\)](#), via Farmaceuticonline – el nostre web de salut-.
- Nota informativa [La prevenció del càncer de còlon al Recinte Modernista de Sant Pau](#), via [prevenciocolonbcn.org](#)
- [2 d'octubre: Dia d'entrada gratuïta](#), via Fundació Privada Hospital de la Santa Creu i Sant Pau
- [Farmacèutics participen en una xerrada sobre la prevenció del càncer de còlon i recte](#) (Blog)
- [31 de març: Dia Mundial contra el càncer de còlon](#) (Blog)
- [El Programa de detecció precoç del càncer de còlon s'estén a tota la província de Barcelona amb la implicació de les farmàcies](#) (Blog)
- [Segona ronda del Programa de Detecció Precoç de Càncer de Còlon i Recte: més de 81.000 persones accedeixen a la prova](#) (Blog)
- [El Programa de Detecció Precoç de Càncer de Còlon i Recte s'estén a les comarques d'Osona, la Garrotxa i el Ripollès](#) (Blog)



## ELS FARMACÈUTICS DE BARCELONA PARTICIPEN EN DIFERENTS ACTIVITATS PER MILLORAR LA SEVA QUALITAT DE VIDA



1 d'octubre, Dia Internacional de la Gent Gran

Gràcies a la seva proximitat, els farmacèutics són professionals sanitaris que poden atendre i donar consells de salut a col·lectius potencialment més vulnerables i, d'aquesta manera, engegar activitats i projectes que vetllin pel seu benestar. Des del Col·legi s'han impulsat diferents cursos i serveis per millorar la qualitat de vida de la gent gran, un segment de la població amb un elevat risc de patir des d'exclusió social,

fins a desnutrició o falta d'adherència a la medicació.

### Àmplia participació en els diferents serveis professionals adreçats a la gent gran

Les farmàcies catalanes tenen un conjunt de serveis i projectes dirigits a la gent gran que se centren a vetllar per aquest col·lectiu. Un dels més destacats és el **Programa d'Educació Sanitària per a la Gent Gran**, un projecte basat a dur a terme xerrades informatives a persones d'edat avançada. Al llarg del 2015, **75 farmàcies de Barcelona van realitzar 145 sessions a casals, centres cívics i biblioteques amb un total de 15.550 assistents.**

D'altra banda, més de mil farmàcies ja realitzen **Sistemes Personalitzats de Dosificació (SPD)**. Els farmacèutics, mitjançant la preparació de blísters, ordenen la medicació per dies de setmana i hores i, d'aquesta forma, ajuden a millorar l'adherència dels pacients.

Finalment, el **projecte Radars**, un programa impulsat en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona que vetlla per les persones grans que viuen soles en risc d'aïllament. **Des de les prop de 400 farmàcies que s'hi han adherit voluntàriament, durant el 2015 es van fer 41 derivacions del total de 499 usuaris detectats.**





## Quins consells s'han de tenir en compte per a un envelliment actiu i saludable?

VOLS SABER  
COM ACONSEGUIR  
UN ENVELLIMENT  
**ACTIU I SALUDABLE?**



**el farmacèutic  
et dóna  
consell**

COL·LEGI DE  
FARMACÈUTICS  
DE BARCELONA

Des de la Vocalia d'Alimentació i Nutrició del COFB s'ha creat un **grup de treball centrat en l'envelliment actiu i saludable** per, així, poder abordar els **diferents problemes que pot patir la gent gran**, com la desnutrició. És en aquest col·lectiu de persones grans on s'observen més diferències de salut en relació a la resta de la població, fet que encara té més rellevància si es té en compte l'increment de l'esperança de vida que, a Espanya, es troba en una mitjana de 85,6 anys en dones i 80 en homes.

Per afrontar el procés d'envellir, el grup de treball va elaborar un **díptic que recull 20 consells que contribueixen a un envelliment actiu i saludable**. Entre d'altres, es recomana fer entre 30 i 40 minuts diaris d'activitat física, preferentment en grup i a l'aire lliure, menjar cinc peces de fruita fresca i verdura al dia i hidratar-se constantment.

Anna Bach, vocal d'Alimentació i Nutrició del COFB i coordinadora del grup, considera "és **prioritari tenir eines per actuar amb aquest grup de la població que permetin identificar indicadors com la desnutrició i la pèrdua de pes en poc temps**".

## Un nou curs d'Àgora Sanitària es centra en l'atenció a la gent gran des de la farmàcia

Enguany, Àgora Sanitària, el portal de formació *online* creat pels Col·legis de Farmacèutics de Barcelona i Madrid, posarà en marxa **el proper 2 de novembre el curs "Sèniors, àrees d'interès de la farmàcia"**.

Dissenyat en col·laboració amb la

Universitat Oberta de Catalunya (UOC) i patrocinat per Laboratoris Hartmann, té l'objectiu de donar més eines al farmacèutic en l'**atenció de la gent gran des de la farmàcia comunitària**, en ser un punt de referència i consell indispensable tant per als sèniors com per als seus cuidadors.

A més, el COFB acollirà el proper 13 d'octubre **una conferència on s'aprofundirà sobre el model sanitari al servei de la gent gran que ofereix Catalunya**, basat, entre d'altres aspectes, en l'atenció integrada a les persones amb malalties avançades i necessitats pal·liatives. L'acte, sota el títol "**Estratègies d'Educació Sanitària per promoure l'envelliment actiu**", comptarà amb la presència d'Antoni Salvà, director de la Fundació Salut i Envel·liment (UAB) i estarà moderat per Aina Surroca, vocal de la Junta de Govern del COFB.





## CICLE DE CONFERÈNCIES SOBRE COM ENVELLIR BÉ

De febrer a juny va tenir lloc el cicle de **conferències-col·loquis sobre la jubilació "Com envellir bé"**, una iniciativa de la **InterCol·legial Sèniors**, entitat que agrupa les Comissions de Sèniors i Jubilats dels Col·legis de Farmacèutics, Advocats, Economistes, Enginyers Industrials, Procuradors i Metges. Els objectius d'aquesta iniciativa són divulgar les activitats d'oci i cultura, que organitzem les diferents comissions i estan obertes als professionals sèniors de tots els àmbits professionals, i fomentar la participació i la interrelació entre ells.



Conferència "L'actitud és el que importa" al COFB

El programa del cicle de conferències va ser el següent:

- 16 de febrer: **Neuroplasticitat: un cervell jove per a tota la vida**, a càrrec d'Alfonso López, degà de la Facultat de Medicina i Ciències d'Oviedo. Al Col·legi de Metges.
- 8 de març: **Què pot fer el farmacèutic per la gent gran**, a càrrec de Marta Pons i Josep A. Poch, doctors en Farmàcia. Col·legi d'Economistes.
- 19 d'abril: **Pensions públiques de jubilació: origen, present i futur**, a càrrec d'en Francesc Planells i Josep Puigvert, economistes. Col·legi d'Enginyers Industrials.
- 17 de maig: **La comunicació en les xarxes socials: Facebook i Twitter. Què són, com funcionen**, a càrrec de Sílvia Llombart, periodista. Col·legi de Periodistes.
- 14 de juny: **L'actitud és el que importa**, a càrrec d'Àngel Quemada, membre de la Junta del Col·legi de Procuradors dels Tribunals de Barcelona. Col·legi de Farmacèutics.



Blog dels sèniors professionals de Catalunya: espai de trobada de les Comissions de Sèniors i Jubilats dels Col·legis d'Advocats, Economistes, Enginyers Industrials, Farmacèutics i Metges.



## ALIMENTACIÓ I COMPLEMENTACIÓ A PARTIR DELS 50 ANYS

Per potenciar el benestar físic, mental i emocional i prevenir malalties, tant important és portar un estil de vida saludable com alimentar-se bé. La nutrició òptima incorpora la potencialitat dels aliments per gaudir d'una bona salut, millorar el benestar i reduir el risc de malalties. **Al llarg de les diferents etapes de la vida hi ha moments en què es fa necessari una complementació nutricional per ajudar a mantenir-se sa i vital en cada edat.**



Els complements alimentosos són productes alimentaris que ajuden a complementar la dieta normal. És convenient que el farmacèutic conegui en profunditat el paper dels principals complements alimentosos per a la salut i el benestar de les persones i com i en quines situacions pot oferir consell i recomanar-los des de la farmàcia comunitària.



**El curs "Alimentació i complementació + 50",** que va acollir el COFB al mes de juny, va permetre als alumnes assistents conèixer els **complements alimentosos de recomanació en cada etapa de la vida a partir dels 50 anys per poder donar consell nutricional i prevenir malalties en els casos d'alteracions osteomusculars, haver de regular els canvis hormonals, controlar l'estrès, els trastorns del son i evitar el deteriorament cognitiu.** També va facilitar eines per conèixer tota

la gama de complements alimentosos, infusions, suplementos i batuts que la farmàcia comunitària pot recomanar per les diferents necessitats de cada etapa de la vida a partir dels 50 anys.

El professorat va estar format per **Josep Allué**, farmacèutic, professor titular de fisiologia vegetal de la Universitat Autònoma de Barcelona, fundador i director de I+D+i d'APDENA CONSULT, SL i vocal d'Homeopatia i Plantes Medicinals del COFB; **Mar Blanco**, farmacèutica comunitària responsable del Departament Tècnic de l'Asociación Española de Fitoterapia y Nutrición (AFINUR) i consultora alimentària; i **Anna Paré**, farmacèutica, postgrau en nutrició, dietètica i dietoteràpia per la Universitat de Navarra, màster en alimentació i nutrició per la UB, dietista-



D'esquerra a dreta, els coordinadors del curs: M. José Alonso, Josep Allué i Anna Bach (COFB)



## ALIMENTACIÓ I COMPLEMENTACIÓ A PARTIR DELS 50 ANYS

nutricionista. Va estar coordinat pel mateix Allué, **M. José Alonso**, anterior vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia, i **Anna Bach**, vocal d'Alimentació i Nutrició del COF de Barcelona.

“Els coordinadors del curs tenim satisfacció d'haver pogut formar específicament sobre aquest col·lectiu vulnerable pel que fa a un major risc de desnutrició. **Des de la farmàcia podem detectar persones desnodrides, tenim eines. I la complementació d'acord amb les necessitats particulars i individualitzades de la persona gran poden contribuir a la qualitat de vida, i en evitar entrar en el cicle viciós de la desnutrició i patologia**” conclou Anna Bach, vocal del COFB.

Amb la col·laboració:



## SITUACIONS ESPECIALS I COMPLICACIONS EN EL PACIENT DIABÈTIC

La diabetis és l'alteració endocrina més coneguda i més àmpliament estudiada. Aquesta malaltia crònica en la qual canviar d'estil de vida és fonamental, **pot comportar complicacions agudes o cròniques si no està convenientment tractada**. A llarg termini, la hiperglucèmia crònica de la diabetis va associada a lesions, disfuncions i fallides de diversos òrgans, especialment els ulls, els ronyons, els nervis, el cor i els vasos sanguinis. Per donar resposta a aquestes situacions, el farmacèutic ha de tenir la base científica que permet fer una intervenció eficaç tant a escala individual com col·lectiu per prevenir les possibles complicacions de la malaltia.





El primer semestre de l'any, el COFB va programar un **curs per situacions especials i complicacions en el pacient diabètic**. La formació va comptar amb **Rosa Corcoy**, metgessa adjunta del Servei d'Endocrinologia de l'Hospital de Sant Pau i coordinadora de la clínica d'endocrinopatia i gestació; **Belén Dalama**, endocrinòloga del Servei d'Endocrinologia de Vall d'Hebron especialitzada en el maneig del pacient diabètic policompliat; **Albert Goday**, cap de Secció d'Endocrinologia del Parc Salut Mar, investigador del grup d'investigació en risc cardiovascular i nutrició del IMIM i organitzador del proper Congrés de la Societat Catalana de Diabetis; i **Jordi Mesa**, cap d'Endocrinologia de l'Hospital de la Vall d'Hebron.

Com a cloenda del curs, i en obert per a tots els col·legiats, el 16 de juny va tenir lloc una **conferència sobre perspectives de futur en diabetologia** a càrrec d'un dels docents del curs, Albert Goday. En aquesta conferència es va parlar de l'evolució en augment de la prevalença de la diabetis tipus 2 a Espanya -actualment un 13,79%-, prevalença més freqüent en dones fins els 75 anys, per després invertir-se la tendència i ser més prevalent en homes.



Albert Goday, cap de Secció d'Endocrinologia del Parc Salut Mar



Mercè Barau durant la presentació del curs, al mes de febrer

Es varen repassar les diferents estratègies farmacològiques per abordar la malaltia, fent més èmfasi en les més noves "com és el cas de les **gliptines (inhibidors de la DPP4)** que potencien l'activitat de les incretines GLP1 i GIP sobre el pàncrees en retardar la seva inactivació sense produir hipoglucèmies, ni augment de pes; o els **agonistes del GLP1**, uns injectables que actuen sobre els factors que regulen la glucosa postpandrial estimulants l'alliberació d'insulina i disminuint la de glucagó, un d'ells el **liraglutide**, és un fàrmac que actualment es pot fer servir en el tractament de

l'obesitat; i per últim, es va parlar de les **glifozines**, uns glucosúrics que actuen a nivell glomèrul renal bloquejant la reabsorció de glucosa i afavorint la seva excreció per l'orina, però s'ha d'anar amb cura perquè alhora incrementa el risc d'infeccions genito-urinàries" explica **Mercè Barau**, coordinadora del curs i anterior vocal de la Junta de Govern del COF Barcelona.



## SITUACIONS ESPECIALS I COMPLICACIONS EN EL PACIENT DIABÈTIC

"A la conferència també es va recordar **que totes les guies de consens recomanen com a primer fàrmac d'elecció la metformina**, es va fer un repàs a les insulines i es varen comentar les noves que s'han incorporat ara. Es van presentar els nous aparells per mesurar la glucosa, com el sensor continu que no necessiten punxar-se, o aparells per injectar-se insulina com són les bombes, i es va parlar de la cirurgia bariàtrica i metabòlica com, de moment, l'única estratègia per deixar de ser diabètic, comentant el trasplantament dels illots de les cèl·lules pancreàtiques com una línia en què seguir investigant" comenta Barau. Per finalitzar, es van explicar quines són les noves dianes terapèutiques com les actuacions sobre la microbiota del budell o la grassa parda o la possibilitat de teràpia gènica.



Amb la col·laboració de:





## COM GESTIONAR DE MANERA EFICIENT ELS RECURSOS DE LA FARMÀCIA? INSCRIU-TE AL MGOF (SESSIÓ INFORMATIVA EL 28 DE SETEMBRE)

El Màster en gestió de l'oficina de farmàcia (MGOF) té com a objectiu formar els titulars de farmàcia en la **gestió i l'administració de la farmàcia comunitària**. Aquest any s'han fet noves incorporacions al mòdul de gestió de persones i **s'ha adaptat el programa a les demandes de l'entorn i a les necessitats del col·lectiu**. Els comentaris i les contribucions dels alumnes de les edicions anteriors permeten actualitzar cada nova edició i dissenyar un programa formatiu que cobreixi les expectatives dels companys que hi ha de prendre part. 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.

**Objectius de la dotzena edició del màster?** Que els alumnes coneguin les diferents àrees funcionals i processos de negoci de la farmàcia, proporcionar una visió global, generalista i integradora de la direcció i la gestió d'empreses, i desenvolupar les capacitats directives per liderar l'equip de col·laboradors. En acabar el màster, l'alumne sabrà actuar com a **responsable d'una empresa amb unes característiques que la regulen** i que la fan diferent de la resta, de la qual coneixerà totes les funcions amb prou fermesa per gestionar-la de forma eficient.

**MGOF màster en gestió de l'oficina de farmàcia 2016 2017**

De l'11 d'octubre del 2016 al 30 de maig del 2017

- > Analitza la situació financera de la farmàcia
- > Coneix el rendiment de l'activitat econòmica
- > Segueix un lideratge col·laboratiu
- > Forma't en noves tecnologies del màrqueting
- > Dissenya una estratègia de màrqueting digital

230 hores lectives   Bonificable   Videos formatius   Casos pràctics   Materials de suport

**Inscriu-te**



### Sessió informativa: 28 de setembre

Màster en Gestió de l'Oficina de Farmàcia, una formació per conèixer les diferents àrees funcionals i processos de negoci de la farmàcia i que dona les eines per desenvolupar habilitats directives i poder liderar l'equip de col·laboradors. El màster comprèn **tres mòduls**:

- Finances i fiscalitat
- Gestió de persones
- Màrqueting



## COM GESTIONAR DE MANERA EFICIENT ELS RECURSOS DE LA FARMÀCIA? INSCRIU-TE AL MGOF (SESSIÓ INFORMATIVA EL 28 DE SETEMBRE)

Incorpora exemples, exercicis, casos i altres recursos perquè l'aplicació dels coneixements adquirits sigui immediata. Al llarg del programa, els alumnes podran realitzar un pla de màrqueting que serà tutelat pel director del màster. La sessió informativa amb l'equip organitzatiu del màster permet resoldre tots els dubtes.



Consulta el **PROGRAMA**.

**INSCRIU-TE** a la **sessió informativa**: 28 de setembre, a les 14 h al COF de Barcelona (carrer Girona, 64).

**INSCRIU-TE** al Màster.

### Potser també t'interessa:

- [El valor de la farmàcia assistencial, a la clausura del MGOF \(Blog\)](#)
- [El Màster de Gestió del COFB aborda quins són els indicadors clau en el rendiment de la farmàcia comunitària \(Blog\)](#)



## TROBADA DE RESPONSABILITAT SOCIAL AL COFB PER RECOLZAR I POTENCIAR PROJECTES SOLIDARIS



Els membres de la Comissió d'RSC del COFB

**Quins projectes solidaris té el COFB en marxa? Què podem fer per aportar més valor al nostre entorn? Com podem implicar-nos en la Comissió de Compromís Social?**

S'ha organitzat una trobada al Col·legi per parlar-ne, revisar projectes interessants amb els quals els farmacèutics participen o han col·laborat i engrescar-los en les futures activitats que s'aniran desenvolupant.



### Quan?

27 de setembre, de 14:30 a 16:00h

### De què es parlarà a la trobada?

Es presenta la **Comissió de Compromís Social del Col·legi**, creada per recolzar i potenciar actuacions responsables.

**Xerrada de Joan Fontrodona**, director del departament d'Ètica empresarial de l'IESE: exposarà quines oportunitats i reptes presenta la Responsabilitat Social Corporativa, factors que contribuiràn a definir i emmarcar les nostres accions en aquest camp.

Es donaran a conèixer realitats com la del Fons Social de Medicaments, organitzat per l'ONG Banc Farmacèutic, i l'experiència d'alguns farmacèutics que ja hi han participat.

**INSCRIU-TE!** (només per a col·legiats, via intranet col·legial)



## ELS COFB S'ADHEREIX A ANEFP PER FOMENTAR EL MILLOR CONSELL EN MEDICAMENTS PUBLICITARIS I PRODUCTES D'AUTOCURA

El Col·legi de Farmacèutics de Barcelona s'ha adherit 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** i treballar conjuntament en la millora de la qualitat de vida dels ciutadans, a través d'un adequat i responsable desenvolupament de l'autocura de la salut.

"A través d'aquesta adhesió, des del COFB **podem aportar valor a les comissions tècniques que treballen a favor del millor consell farmacèutic en l'entorn dels medicaments publicitaris, complements alimentosos i dermofarmàcia**. Les últimes dades apunten a un augment d'aquests productes aconsellats des de la farmàcia i al seu bon posicionament enfront d'altres canals", explica **Jordi de Dalmases, president del COFB**. "Com a institució que representa actualment a més de 8.550 farmacèutics, dels quals més de la meitat exerceixen en l'àmbit de l'oficina de farmàcia, creiem que **és important recolzar a aquelles entitats que, com anefp, aposten per la farmàcia comunitària**", afegeix.

- A través d'aquesta adhesió, el COFB aportarà **valor a les comissions tècniques** que treballen a favor del millor consell farmacèutic en l'entorn dels medicaments publicitaris, complements alimentosos i dermofarmàcia
- El farmacèutic, a través del seu consell sanitari, pot **contribuir a una autocura de la salut més racional i segura**

### Importància d'un bon consell farmacèutic en l'autocura

**El farmacèutic, com a professional sanitari expert en el medicament més proper a la societat, desenvolupa un paper essencial en el camp de l'autocura.** A través del seu consell, pot contribuir al fet que l'usuari estigui ben informat i assessorat a l'hora de prevenir malalties, fer front a problemes lleus de salut o fomentar hàbits de vida saludable, i per tant, ajudar a promoure una autocura més racional i segura que reverteixi en beneficis per a la salut del pacient.

**Fragment de la 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))**



Representants del COFB i Anefp. D'esquerra a dreta: Jaume Pey, director general d'anefp; Elena Zabala, presidenta d'anefp; Jordi de Dalmases, president del COFB; i Josep Gavalrà, gerent del COFB

## EL COFB POSA EN MARXA LA COMISSIÓ DE COMPROMÍS SOCIAL PER IMPULSAR LA RSC A LA FARMÀCIA

**“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”.** Així va introduir Joan Calduch, tresorer del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB), la **Trobada de RSC que va tenir lloc ahir al Col·legi**, i en la qual es va presentar la **Comissió de Compromís Social** que s’ha posat en marxa.

Amb aquesta nova Comissió, definida pels seus membres amb les paraules “motor, implicació, compromís, valors, millorar, solidaritat, ètica i consciència”, el COFB té, per una banda, l’objectiu de donar continuïtat a projectes que ja s’estan fent en el camp de la RSC -com el programa Radars que, en col·laboració amb l’Ajuntament de Barcelona, es vetlla per les persones grans que viuen soles en risc d’aïllament social-. D’altra banda, donar resposta, des del sector, a necessitats socials, laborals i mediambientals; i alhora, contribuir a identificar l’acció farmacèutica també amb compromís social. **“Creiem que és important dedicar-li part del nostre temps perquè, com a professionals sanitaris, tenim molt per aportar en la millora de la salut i benestar de les persones”**, va afegir Calduch, també cap de la Comissió.



D’esquerra a dreta: Ana Planella, responsable del Fons Social de Medicament, Jordi Bosch, director de Banc Farmacèutic, Joan Calduch, tresorer del COFB, Joan Fontrodona, director del Departament d’Ètica Empresarial de l’IESE, i Joan Anton Soriano, farmacèutic col·laborador del Fons Social de Medicaments



## EL COFB POSA EN MARXA LA COMISSIÓ DE COMPROMÍS SOCIAL PER IMPULSAR LA RSC A LA FARMÀCIA

### Què poden fer les farmàcies per pal·liar els efectes de la pobresa farmacèutica?

**Pal·liar els efectes de la pobresa farmacèutica**, entesa com la situació socioeconòmica personal que no permet fer front als costos derivats de l'adquisició de la medicació prescrita, **és un dels reptes en què poden col·laborar les farmàcies des de la vessant de la RSC**. En aquesta línia, durant la trobada es van presentar **tres iniciatives impulsades per l'ONG Banc Farmacèutic** que tenen per objectiu acabar amb aquesta situació.

La primera d'elles és la **Jornada de Recollida de Medicaments**, una campanya anual que persegueix "recollir medicaments nous que no requereixin prescripció mèdica per entregar a les entitats assistencials com Caritas o Creu Roja", va explicar Jordi Bosch, director de Banc Farmacèutic. Fins al moment, **327 farmàcies de Barcelona ja participen en aquesta iniciativa que està present a 12 províncies d'arreu de l'Estat**.

La **venda de caramels solidaris** a les farmàcies és un altre projecte en marxa que permet recollir fons per finançar la medicació que necessiten les persones sense recursos. I per últim es troba el **Fons Social de Medicaments (FSM)**, creat per "cobrir les necessitats de medicaments subjectes a recepta mèdica de persones en risc d'exclusió social i pobresa", va concretar Ana Planella, responsable del FSM. Gràcies a aquesta iniciativa, **més de 700 pacients de Barcelona ciutat, identificats prèviament per un treballador social, han pogut accedir de forma gratuïta als medicaments dispensats a les més de 200 farmàcies que hi participen**. Aquests tipus de projectes, en paraules del farmacèutic col·laborador en el FSM Joan Anton Soriano, són els que faciliten donar resposta a "les ganes que tenim d'ajudar algú perquè veiem que ho necessita".

### Quines oportunitats i reptes presenta la RSC?

Per acabar l'acte, Joan Fontrodona, director del Departament d'Ètica Empresarial de l'IESE, va fer un **repàs de les oportunitats i reptes que presenta la RSC**. "La responsabilitat s'ha d'entendre com s'entén el funcionament d'un cor: el moviment de la diàstole fa que ens sentim cridats als problemes del nostre voltant sense límit; el de la sístole, en canvi, mostra que per més que veiem els problemes humans, no podem arribar a tot", va introduir Fontrodona. **Un dels reptes de la RSC es troba, precisament, en saber combinar aquests dos moviments per mantenir el "sentiment d'arribar a tothom, però alhora, posar ordre a les nostres responsabilitats"**.

"El farmacèutic no és només algú que custodia medicaments, també té labor d'assessor i consultor, la gent pregunta, el va a veure perquè és la persona amb qui confia, i això és crear capital social i relacions afectives", va afegir. "Però, quin impacte té això? Per què hem de treballar per la Responsabilitat Social? La gran raó és perquè sí, perquè ens ho creiem i sentim que és el nostre paper, com a professionals, fer alguna cosa més i contribuir a millorar la societat", va concloure.



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



Els membres de la Comissió de Compromís Social del COFB



## TORNADA A L'ESCOLA: MOTXILLES ESCOLARS, QUÈ CAL SABER?

Avui comencen les classes després de les vacances d'estiu per la majoria de nens i joves. La tornada a l'escola va acompanyada d'una motxilla plena de llibres, quaderns, carpetes, llapis de colors, etc., una càrrega que a vegades pot resultar excessiva i generar problemes d'esquena.

Segons estudis realitzats, **s'aconsella més l'ús de la motxilla a l'esquena que el de la motxilla de rodes**, ja que es considera que la força que el nen fa per estirar de la motxilla de rodes no és uniforme, sinó que carrega normalment més d'un costat que d'un altre.



**Podem evitar el mal d'esquena? Com fer-ho? El farmacèutic aconsella:**

- **Fer esport i exercici** per fomentar la musculatura de l'esquena, que es farà més potent, resistent i elàstica, i evitar els factors de risc comentats abans.
- Complir algunes **normes d'higiene postural**, com seure tan enrere com es pugui a la cadira, amb l'esquena recta i els colzes sobre la taula.
- **Evitar estar assegut tot el dia**: es recomana anar canviant de postura constantment i és aconsellable aixecar-se cada 45-60 minuts.



**El pes de la motxilla no hauria de sobrepassar el 10% del pes del nen**, i s'ha de poder graduar segons l'alçada del nen.

Teniu **més informació** a l'article [Motxilles escolars](#) del nostre web de salut, Farmaceuticonline.



## PICADES D'INSECTES, QUÈ HEM DE FER?

Els insectes no només es desperten i conviuen amb nosaltres en els mesos més calorosos, en acabar l'estiu mosquits, abelles, vespes... incrementen la seva activitat, però, com els podem combatre?

### Puc prevenir les picades?

- Es recomana evitar les hores de màxima activitat, aplicar un repel·lent, utilitzar mosquiteres o cobrir les zones de la pell exposades a la picada.
- Si necessita un repel·lent, el farmacèutic l'ajudarà a escollir el més idoni i li explicarà com utilitzar-lo correctament. Recordi que no ha d'aplicar-lo a les zones properes a la boca i els ulls, i haurà de rentar-se les mans immediatament després de l'aplicació. Així mateix s'evitarà l'ús en menors de dos anys.



### Ja m'han picat, què puc fer?

- Rentar la zona amb aigua i sabó i aplicar un antisèptic, no rascar, observar si la pell envermelleix o s'inflama, sobretot en persones molt sensibles.
- En cas de picor intensa, es pot usar un gel o pomada que alleugereixi aquesta molèstia, tenint la precaució de no exposar-se al sol per evitar una reacció de fotosensibilitat.
- Si s'han sofert anteriorment picades i s'ha presentat una reacció al·lèrgica important cal acudir a un centre mèdic.

### Actuació i tractament en el cas de picada d'alguns insectes

**Mosques, mosquits i tàvecs:** de manera preventiva es recomana l'ús de camises i pantalons de màniga llarga a partir de la posta de sol i aplicar repel·lents o insecticides, en els indrets on hi hagi molts d'aquests insectes. Es recomana aplicar loció de calamina o una pomada d'hidrocortisona.

**Abelles, vespes, borinots i formigues:** en el cas de les abelles, treure el fibló sense fer servir pinces per evitar que s'escampi el verí, rentar amb aigua l'àrea afectada, desinfectar amb un antisèptic, i aplicar gel o compreses fredes. Si el dolor no remet, es pot prendre un analgèsic i un antihistamínic per alleugerir la picor. Les formigues mosseguen, no piquen. El seu verí és àcid fòrmic, que es pot combatre amb solucions d'amoníac.

**Més informació** als articles [Insectes d'estiu, com combatre'ls](#) i [Picades i mossegades](#) del nostre web de salut, Farmaceuticonline.



## INFARMA 2017: 21, 22 I 23 DE MARÇ AL RECINTE DE GRAN VIA DE LA FIRA DE BARCELONA

CONGRESO Y SALÓN  
29ª EDICIÓN



**infarma**  
**BARCELONA 2017**

ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

21, 22 y 23 de marzo - Recinto Ferial Gran Vía

[www.infarma.es](http://www.infarma.es)



Cartell de la 29a edició d'Infarma

Ja està en marxa l'organització de la 29a edició del Congrés i Saló Europeu de Farmàcia Infarma, que tindrà lloc els propers 21, 22 i 23 de març al recinte de Gran Via de la Fira de Barcelona. El Comitè Científic, format per representants dels Col·legis de Farmacèutics de Barcelona (COFB) i Madrid (COFM), ha celebrat avui la primera reunió amb l'objectiu d'iniciar el disseny d'un programa que permeti crear un marc d'intercanvi d'experiències, donar resposta a les inquietuds i necessitats dels professionals, així com debatre sobre les principals novetats del sector i mostrar, amb tot plegat, què pot aportar la farmàcia a la societat.

Organitzat conjuntament per COFB i COFM, en col·laboració amb Interallia, Infarma és una de les principals trobades professionals del sector de la farmàcia comunitària a Europa. La passada edició, celebrada a Ifema (Madrid), va comptar amb la participació de 29.726 visitants professionals –dels quals 3.250 van ser congressistes, 14.260 farmacèutics i 12.216 professionals-, i 350 empreses i laboratoris.

Infarma Barcelona 2017 també acollirà un any més el Saló de Medicaments i Parafarmàcia, en el qual les empreses del sector farmacèutic tindran l'oportunitat d'apropar-se, a través de la seva presència en estands, als milers de professionals que participaran a aquesta cita europea de farmàcia.



Membres del Comitè Científic d'Infarma Barcelona 2017



En breu tota la informació de l'edició 2017 disponible a [www.infarma.es](http://www.infarma.es)

Twitter: [@infarma\\_es](https://twitter.com/infarma_es)

Infarma 2017: **21, 22 i 23 de març** al recinte de **Gran Via de la Fira de Barcelona**.

**infarma**  
**BARCELONA 2017**  
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA



*Blog*  COL·LEGI DE  
FARMACÈUTICS  
DE BARCELONA

