

nº18

ANTONIO MINGORANCE,
elegido presidente de Bidafarma

FARMACIAS EN VERANO

INICIATIVAS QUE CAMBIAN EL MUNDO

bida
farmacéutica



'MÁS FARMACIA' EL PODCAST DE BIDA FARMA



Escanea
el código QR



¡Ahora en
Spotify!



1

EDITORIAL
página 5

2

ASAMBLEA GENERAL
ORDINARIA DE
BIDAFARMA
páginas 6-7

3

JORNADAS
100% AVANTIA
páginas 18-19

4

NUESTROS
ALMACENES.
CIUDAD REAL
páginas 22-23

5

FARMACIAS
EN VERANO
página 26-29

6

LA PIEL DE LOS
MÁS PEQUEÑOS
EN VERANO
páginas 30-31

7

CLAVES PARA
COMER SANO
EN VERANO
páginas 32-33

8

INICIATIVAS
QUE CAMBIAN
EL MUNDO
páginas 40-47

9

VISITAS A LA
COOPERATIVA
páginas 52-53

10

UNA
FARMACÉUTICA
TODOTERRENO
páginas 54-55

Grupo Bidafarma S.C.A

Carretera Santa Fe - Granada Km. 3,6,
A-92 C.P. 18320 Santa Fe. (Granada).

Consejo de redacción

Luis Francisco Ortega Medina,
María Jesús Oya Amate, Matilde Sánchez Reyes,
Rafael Luis Millán Gómez,
Ignacio Pérez Ortiz.

Coordinación editorial

Javier Rodríguez Fabre.

Coordinación periodística

Ana Zurita Berbel y Jesús Hernández Albarracín.

Diseño y maquetación

Sara Romero Ortega.

Preimpresión, impresión fotomecánica

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



Depósitos legales:

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

ISSN

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

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

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

EDITORIAL

EL GOBIERNO DE LA EMPRESA NUEVO CONSEJO RECTOR

De la lectura de los Estatutos Sociales (EESS) de nuestra cooperativa, se infiere que al igual que toda empresa, de cualquier naturaleza y sector, el funcionamiento y administración de Bidafarma se rige por los llamados Órganos Sociales: la Asamblea General, el Consejo Rector y la Dirección.

La Asamblea General de socios es sin duda alguna, “el órgano supremo de expresión de la voluntad social” y por ello se dice en los EESS que “todas las personas socias quedan sometidas a los acuerdos que adopte la misma”. Entre las muchas e indelegables competencias que tiene la Asamblea, encontramos la del “Nombramiento y revocación de los miembros del Consejo Rector”.

El Consejo Rector es un órgano colegiado de gobierno, gestión y representación de la Cooperativa, correspondiéndole al mismo, las facultades necesarias para adoptar cuantas disposiciones sean, a su juicio, necesarias o convenientes para el buen funcionamiento de la Cooperativa, en todos los asuntos en los que no sea preceptivo el acuerdo de la Asamblea General.

Así pues, podemos decir que la Asamblea General constituye la “Propiedad de la empresa”, siendo el órgano donde están presentes o representadas todas y cada una de las personas socias.

El Consejo Rector en cambio, constituye el principal órgano de “Gobierno de la

empresa”, elegido, facultado y mandatado para llevar a cabo los acuerdos de la Asamblea. Entre sus objetivos, una vez concretada nuestra misión, visión y valores, y actuando en consecuencia, está el asegurar la supervivencia de la cooperativa a largo plazo, crear valor a corto, medio y largo plazo, y repartir equitativamente el valor generado, vía condiciones y mediante la prestación de todo tipo de servicios a los socios.

Si hablamos de sus funciones y responsabilidades, cabe destacar entre otras, la de diseñar los planes estratégicos más adecuados para crecer de forma ordenada y sostenible creando empleo de calidad, garantizar la solvencia económica para hacerlo, dotarla de los recursos necesarios, nombrar, supervisar y apoyar al Director General en su misión de liderar el día a día de la gestión empresarial y de llevar a cabo las consignas aprobadas por el Consejo.

El pasado 22 de junio, tras haberse convocado y llevado a cabo un largo proceso electoral, tomaron posesión los miembros del nuevo Consejo Rector de Bidafarma, ante la Asamblea General de socios.

Sin duda, la nueva composición del Consejo asegura una transición ordenada, por la continuidad de una parte del mismo, aunque ninguno de los cargos ocupa ahora sus mismas responsabilidades anteriores, pero aportando su experiencia ya contrastada en el gobierno de la cooperativa.

Así mismo, la incorporación de ocho nuevos consejeros, en concreto seis mujeres y dos hombres, lo cual supone la renovación de casi el 30% del Consejo, seguro que garantiza la llegada de nuevas ideas a considerar, una percepción diferente de las necesidades de la farmacia y otra perspectiva sobre la mejor forma de darles respuesta.

En cuanto a la representación territorial en el Consejo, es ahora más racional, al tener garantizada una presencia de consejeros, más proporcional a la distribución geográfica de nuestros socios en las distintas regiones de España.

Eficacia, eficiencia, transparencia, trabajo en equipo, responsabilidad e independencia son algunos de los principales principios que deben regir siempre el trabajo del Consejo Rector.

Desde estas líneas, solo cabe agradecerles a los consejeros salientes todo el trabajo y dedicación que han entregado en estos años a la cooperativa, desde los primeros momentos de su compleja creación, hasta su posterior consolidación como la segunda distribuidora farmacéutica de España.

Al nuevo Consejo Rector, desearle que siga el ejemplo, y que en base siempre a esos principios, alcancen los máximos logros y aciertos con sus decisiones en los próximos cuatro años, porque su éxito, será el éxito de Bidafarma, de sus socios y de la farmacia española.

NUEVOS TIEMPOS PARA BIDAFARMA

La sede de la Fundación San Telmo, en Sevilla, acogió en junio la Asamblea General Ordinaria de Bidafarma, en la que se eligió al nuevo Consejo Rector, liderado por Antonio Mingorance

El pasado 22 de junio tuvo lugar en Sevilla la celebración de la Asamblea General Ordinaria de Bidafarma para informar de la actividad realizada por la cooperativa durante el ejercicio 2021 y ratificar la elección del nuevo Consejo Rector que regirá el destino de Bidafarma durante los próximos cuatro años. El acto comenzó de la mano de Luis Francisco Ortega, secretario del Consejo Rector de Bidafarma hasta ahora, quien destacó el crecimiento del número de socios de la cooperativa que, a fecha actual, se acerca a los 8.500.

Durante su intervención, Ortega hizo un repaso de la actividad formativa, las relaciones con distintas entidades universitarias y asociaciones de pacientes, así como la acción social de la cooperativa y los distintos eventos llevados a cabo, de entre los que destacó "la celebración de desayunos

informativos con las principales autoridades sanitarias de cada zona, a través de las distintas cabeceras del grupo Vocento, con el objetivo de reforzar nuestro compromiso con la salud en los distintos territorios donde Bidafarma opera". En esta misma línea, hizo hincapié en el compromiso de la cooperativa con los pacientes como colectivo de riesgo, recordando a los asistentes que "además de las habituales jornadas formativas para visibilizar el papel del farmacéutico en el abordaje de determinadas patologías, como diabetes o párkinson, desde el inicio de la campaña de vacunación, pusimos en marcha un ciclo de jornadas on-line para informar, a través de un profesional farmacéutico (miembro de la Sociedad Española de Vacunología), acerca de la relevancia de la vacunación frente a la covid-19, con las principales asociaciones".



FUNDACIÓN BIDAFARMA, POR UN MUNDO MEJOR

El compromiso con acciones solidarias que Bidafarma realiza desde sus inicios ha llevado a la puesta en marcha de la Fundación Bidafarma, una nueva entidad, dependiente del Consejo Rector, cuya finalidad será la de fomentar la responsabilidad social de la cooperativa. A pesar de ser una idea que, desde el inicio de la fusión se había planteado en multitud de ocasiones, la situación actual de inestabilidad en la que se ven

damnificados distintos agentes de la sociedad, ha acelerado la creación de la Fundación que, como explicó Antonio Pérez Ostos, presidente saliente de Bidafarma, durante la presentación en la asamblea, "se dirigirá a toda la población, pero con especial interés a los profesionales del sector farmacia, investigadores y académicos de las ciencias de la salud, a los pacientes de las oficinas de farmacia y al resto de colectivos desfavorecidos de la sociedad".



UNA NUEVA ERA

Antonio Pérez Ostos, presidente cuyo mandato finalizaba en dicho acto, se dirigió a los asistentes para hacer un repaso de los años en los que se ha ido fraguando la fusión: “Creo que tomamos la mejor decisión para garantizar la defensa del modelo farmacéutico y ofrecer el mejor servicio a la farmacia”.

A pesar de la inestabilidad del contexto económico actual, Pérez Ostos resaltó la fortaleza de Bidafarma frente a la incertidumbre en el mundo sanitario: “La solidez de nuestra estructura financiera hace de Bidafarma una cooperativa fuerte y competitiva que os quiere acompañar y facilitar en el desarrollo de nuestra profesión. En el camino de la farmacia, no estáis solos y por eso necesitamos una cooperativa como la nuestra”.

El ya vicepresidente de Bidafarma, finalizó su intervención agradeciendo la lealtad y el compromiso durante estos años tanto de socios como de empleados de la cooperativa, de los que no quiso despedirse sin tener un emotivo recuerdo a todos aquellos compañeros de profesión que perdieron la vida luchando frente al coronavirus.

Por su parte, como tesorero de la cooperativa, Francisco José Chacón, hizo un breve resumen de los principales datos económicos del pasado año enfatizando en los principales hitos que han marcado 2021 en la cooperativa. Chacón, reveló a los asistentes que “Bidafarma facturó 2.554 millones de euros, lo que supone un incremento del 1,65% respecto al año anterior y alcanzó una cuota de mercado del 21,74%”.

En este apartado de datos económicos, Juan Domingo Conde, responsable de la Sección de Crédito, aportó las cifras correspondientes a la misma destacando “la gran confianza del socio en su cooperativa al confiarle los excedentes de liquidez de su negocio o patrimonio personal”, lo que supone una clara muestra de la solidez financiera que transmite seguridad a sus socios. El representante de la sección presentó a los asistentes el balance y la cuenta de resultados de 2021 que sitúa su total activo en 209.843.748 euros y el pasivo en 418.823.100 euros.

UN PROCESO EJEMPLAR

Para finalizar el acto, el presidente electo, Antonio Mingorance Gutiérrez, se dirigió a los asistentes para, en primer lugar, agradecer el apoyo que han mostrado los socios con su voto a la candidatura recién elegida: “Habéis invertido mucho más que vuestro capital social, habéis confiado a Bidafarma el corazón de vuestro proyecto profesional para hacer viable vuestro presente y vuestro futuro como profesionales de la salud que somos”. También tuvo un caluroso agradecimiento a todos los miembros del Consejo Rector que cesan su actividad y no continuarán en la nueva etapa, a los que quiso recordar que “quedarán en la historia de esta cooperativa como pioneros de esta gran gesta empresarial”.

Antonio Mingorance se refirió a la culminación de la integración como un “trabajo intenso y difícil, pero también ha sido apasionante” y destacó que el “denominador común en todo el proceso ha sido la generosidad de todos los involucrados en ella: empleados, directivos y miembros del Consejo Rector”. Un proceso que bautizó como “ejemplar”, al igual que la constitución del nuevo Consejo que comienza ahora su andadura. El presidente insistió en que tanto a los consejeros que dejan el Consejo Rector, como a los que se incorporan a él, les une una misma cualidad: la bondad. “El compromiso personal con el bien y la verdad es la brújula moral de nuestro proyecto. Bidafarma solo mantendrá su rumbo al servicio de la farmacia y de la sociedad si quienes la dirigen y trabajan en ella, son buenas personas. La inteligencia sin bondad, carece de alma”, concluyó.

A pesar de las dificultades del panorama internacional y del sector, para el nuevo presidente “se inicia un tiempo de optimismo y tenemos la obligación y la responsabilidad de abrir camino sonriendo al horizonte para que la Bidafarma de ahora sea un legado útil y valioso para los farmacéuticos del futuro”, subrayó Antonio Mingorance. A ello añadió que “para que Bidafarma aporte valor debe estar conectada permanentemente a su fuente de sentido: la farmacia”.

El acto supuso una clara manifestación de unidad de criterio ante la muy complicada situación en que los profesionales de la farmacia deben desarrollar su actuación profesional como garantes del sistema sanitario imprescindible en las condiciones actuales.

En el camino de la farmacia, no estáis solos y por eso necesitamos una cooperativa como la nuestra,
Antonio Pérez Ostos.



NUEVO CONSEJO RECTOR



De izquierda a derecha y de abajo a arriba:

Rafael Millán Gómez, Cristina Muñoz García, José Pablo Torres Asensio, Javier Franco Núñez, María Jesús Oya Amate, Luís Francisco Ortega Medina, Antonio Pérez Ostos, Antonio Mingorance Gutiérrez, Matilde Sánchez Reyes, Juan Domingo Conde, Miguel Ángel Reviejo Ares, Ana Belén Marcos Castillo, José Amalio de Aynat Bañón, Pedro J. Masa Masa, Nuria Mérida Guzmán, Enrique Ojeda García, Sandra Pérez López, Roberto Ortega Ortega, María Victoria del Vigo Moraleda, María José Pardo Rodríguez, María Macías Infante, Carlos Jurado Pérez, Juan Díaz Merino, Jesús Porres Ureña, Luís A. Menchén Fernández-Pacheco, Javier E. Recio Flemmich, Jaime Ruiz Valero, Pedro López Ledesma, Jesús A. Ruiz Alonso, Santiago Máiz Cal, Juan Ramón Vicente Muñoz y José Antonio Mas Bernad.

INSIGNIAS

BIDAFARMA RECONOCE LA LABOR DE SUS SOCIOS Y EMPLEADOS

Se ha hecho entrega de las tradicionales insignias de Oro y Plata, para reconocer los 40 y 25 años de vinculación con la cooperativa

Tras más de tres años interrumpidos por la pandemia, Bidafarma ha recuperado la tradicional entrega de insignias de Oro y Plata entre socios y empleados por su vinculación con la cooperativa. Este año y de forma excepcional, para hacer el acto más especial, íntimo y cercano, se realizó en diferentes eventos celebrados durante el mes de junio en Ciudad Real, Málaga, Mérida, Santiago de Compostela, Sevilla y Valladolid.



INSIGNIAS

Actualidad / 11

📍 MÁLAGA



📍 SANTIAGO DE COMPOSTELA



📍 MÉRIDA



📍 SEVILLA



📍 VALLADOLID



JAÉN, PUNTO DE ENCUENTRO TRAS LA PANDEMIA PARA LOS FARMACÉUTICOS ANDALUCES



Las VII Jornadas Farmacéuticas Andaluzas fueron inauguradas por el consejero de Salud y Familias, Jesús Aguirre; y clausuradas por el presidente de la Junta de Andalucía, Juan Manuel Moreno Bonilla y contaron con la asistencia de cerca de 400 farmacéuticos y otros expertos

La ciudad de Jaén acogió los días 20 y 21 de abril de 2022 las VII Jornadas Farmacéuticas Andaluzas, organizadas por el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos (CACOF) y el Colegio de Farmacéuticos de Jaén, en la que también estuvo presente Bidaforma. Cerca de 400 farmacéuticos y otros expertos se reunieron en el primer gran encuentro profesional presencial de los farmacéuticos andaluces tras la pandemia del Covid-19.

“

Las casi cuatro mil farmacias andaluzas acreditaron su potencial para descongestionar la Atención Primaria y jugar un papel estratégico más allá de la dispensación de medicamentos

En la ciudad jiennense se centró el debate sobre el futuro de la prestación farmacéutica a través de la proyección de las experiencias vividas durante la crisis sanitaria, en la que las casi cuatro mil farmacias andaluzas acreditaron su potencial para descongestionar la



Atención Primaria y jugar un papel estratégico más allá de la dispensación de medicamentos, con un protagonismo especial en la atención de pacientes mayores y crónicos y en la contención de las situaciones de vulnerabilidad.

“

**Conferencias, mesas
redondas y debates
para abordar el
futuro de la farmacia**

Las jornadas abordaron el presente y el futuro de la Farmacia andaluza bajo el lema: “El futuro de la Farmacia ya ha comenzado. Todo lo que la Farmacia puede hacer por el paciente, y aún no lo sabe”. Todos los asistentes pudieron analizar la situación actual de la farmacia en el contexto de la pandemia Covid-19 y cómo ha evolucionado la relación con la Administración en los últimos años, destacando la labor profesional del colectivo farmacéutico en el Sistema Sanitario Andaluz y de qué manera se puede seguir colaborando para contribuir con un mejor modelo de salud. De este modo, el director de Relaciones Institucionales de Bidafarma, Ignacio Pérez, exponía “el compromiso de la cooperativa con las farmacias andaluzas en unas jornadas que permiten compartir un punto de encuentro”. Desde el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, la gran puesta en común es continuar desarrollando una farmacia más asistencial y centrada en la atención y calidad de vida de las personas. Así, el presidente del CACOF, Antonio Mingorance, reivindicaba: “el papel de todos los farmacéuticos que ha quedado reforzado durante la pandemia”.

Entre las sesiones destacaron la presentación de la Guía Profesional de la Farmacia Comunitaria Andaluza, la conferencia inaugural de la ex ministra de Empleo y presidenta de la Fundación CEOE, Fátima Báñez, o las sesiones

en las que se abordaron diferentes experiencias innovadoras ensayadas desde la farmacia andaluza durante la pandemia, o cómo lograr una mayor integración de la prestación farmacéutica dentro del sistema sanitario a través de prácticas colaborativas interprofesionales en favor de los pacientes.

La conferencia de clausura fue impartida por el árbitro internacional FIFA José Luis Munuera Montero, que trató el: “Trabajo y deporte como herramienta de superación, esfuerzo y motivación”. Por su parte, el premio a la mejor comunicación digital de las Jornadas fue para Rosario Cáceres Fernández-Bolaños (Atención farmacéutica en zonas desfavorecidas: el farmacéutico como parte del equipo motor de la acción comunitaria) y el accésit para Juan Carlos Morales Serna (Estudio observacional de pacientes con síntomas persistentes tras COVID-19). Durante la clausura, además, el Colegio de Farmacéuticos de Tenerife, hizo entrega de un reconocimiento a los Colegios de Farmacéuticos de Sevilla y Ceuta, y al Consejo Andaluz, por su colaboración con los farmacéuticos de La Palma damnificados por la erupción del volcán Cumbre Vieja.



LA COOPERATIVA D'APOTECARIS REUNIÓ A MÁS DE 150 SOCIOS EN SU TRADICIONAL ALMUERZO ANUAL

El pasado día 26 de mayo, la Cooperativa d'Apotecaris celebró su Asamblea General de socios en su sede del polígono de Son Castelló en Mallorca. En el transcurso de la misma se aprobaron las cuentas de la empresa correspondientes al ejercicio 2021 así como la memoria, balance y cuentas de resultados. También se abordaron diversas cuestiones de interés para el socio cooperativista, entre ellas las previsiones a corto y medio plazo sobre la evolución de la empresa y del sector de la distribución farmacéutica en esta comunidad, así como la proclamación y toma de posesión de los cargos de Presidente, Vicesecretario, Tesorero y vocales impares (1º, 3º y 5º), que resultaron reelegidos en el proceso electoral celebrado el pasado mes de abril.

A continuación tuvo lugar, en el Hotel Valparaíso Palace, la tradicional comida para los socios; un evento que, tras dos años de interrupción a causa de la pandemia, volvió a reunir a manteles a unos ciento cincuenta socios y otros invitados relacionados con el sector de la farmacia, entre los cuales cabe destacar al presidente del Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears, Antoni Real; el presidente de la Asociación Empresarial de Farmacéuticos de Baleares, Guillermo Torres, la presidenta de la ong farmacéutica Apotecaris Solidaris, Cristina Mataró o la presidenta de la SEFAC en Baleares, Clara Frau. También asistieron el Director General de APROAFA, Félix Puebla, y los miembros del Consejo Rector de la Cooperativa d'Apotecaris, Unión Farmacéutica Balear y BAMESA, entre otros invitados.



Reencuentro dos años después

El presidente de la Cooperativa d'Apotecaris, Eladio González, recordó en su discurso de bienvenida que se recuperaba un encuentro entrañable que "solo una inesperada y dolorosa pandemia ha sido capaz de interrumpir durante esos dos últimos largos años, un periodo de tiempo durante el cual nuestra labor como profesionales sanitarios y nuestra propia vida se han visto, inevitablemente, muy condicionadas", afirmó.

González hizo también hincapié en "la implicación y el compromiso demostrados por la distribución farmacéutica en concreto y por el sector de la farmacia en general, a la hora de atender las necesidades asistenciales de una sociedad balear atenazada, durante muchos meses, por el temor y la incertidumbre ante la evolución de una pandemia que socavó todas nuestras certezas", subrayó.

Finalmente, el presidente recordó que el coronavirus llegó cuando apenas habían transcurrido unos pocos meses desde la implementación del nuevo sistema de robotización, elemento clave a la hora de mejorar la atención que la cooperativa presta a sus socios y a sus necesidades logísticas.

“Esa decidida apuesta -explicó Eladio González- ha sido posible gracias a una de las más importantes inversiones realizadas en la historia de nuestra entidad, conscientes como somos de que solo disponiendo de los mejores medios técnicos y humanos podremos estar a la altura de los grandes retos a los que deberá hacer frente la distribución farmacéutica, si realmente queremos seguir desempeñando un papel clave para el funcionamiento eficaz del actual modelo de farmacia”, concluyó

Tras la intervención de Eladio González tomó la palabra la presidenta de Apotecaris Solidaris, Cristina Mataró, quien además de recordar el origen, trayectoria y objetivos de la ong farmacéutica balear, hizo un llamamiento a los asistentes para recabar el respaldo económico del colectivo farmacéutico balear, ante los múltiples desafíos humanitarios a los que deben hacer frente las organizaciones solidarias en un escenario de guerra y crisis sanitaria como la que vive el mundo actualmente.

Insignias de Oro

Con todo, el momento más emotivo de la comida tuvo lugar con motivo de la entrega de la Insignia de Oro a tres compañeros, al cumplir cincuenta años como socios cooperativistas. Eladio González recordó que Nuria Ferrer Ferrer, Juan Antonio Marí Tur y María Ángeles Vergés Aguiló, las personas homenajeadas, han dedicado toda su vida a la oficina de farmacia; “medio siglo de trabajo y dedicación a sus usuarios y pacientes, reafirmando día a día su sólida vocación de servicio y atención a las necesidades asistenciales de unos ciudadanos que, como ha quedado claramente demostrado durante la pandemia, siguen confiando en el farmacéutico como el profesional sanitario más directo y cercano”, afirmó González.

“Desde esta perspectiva -concluyó el presidente de la Cooperativa- es una gran satisfacción para todos nosotros entregar hoy la Insignia de Oro de la Cooperativa d'Apotecaris a nuestros compañeros Nuria, Juan Antonio y María Ángeles (recogió el galardón su hija Mercedes Juan), junto con el testimonio de nuestra gratitud, admiración y afecto”, una palabras que fueron calurosamente acogidas por los asistentes a esta comida de socios de la Cooperativa d'Apotecaris que, finalmente, volvió a su cita anual después de dos años de obligada ausencia.



ACOFARMA DISTINGUE CON LA GRAN CRUZ DE LA DISTRIBUCIÓN COOPERATIVISTA FARMACÉUTICA A JESÚS AGUILAR, ELADIO GONZÁLEZ Y ANTONIO PÉREZ OSTOS

La cena de gala que siguió a la asamblea general de Acofarma, celebrada el pasado día 9 de junio en Marbella, sirvió de escenario para la entrega de la Gran Cruz de la Distribución Cooperativista Farmacéutica, un galardón con el que la compañía distingue a aquellas personas que han destacado por su contribución al vigente modelo de distribución farmacéutica durante su trayectoria profesional. Bidaforma fue la cooperativa anfitriona, representada por Leandro Martínez, consejero de la misma, como coordinador del evento. En esta ocasión, el reconocimiento recayó en Jesús Aguilar, presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos; Eladio González, presidente de la cooperativa d'Apotecaris y expresidente de Acofarma y Fedifar; y Antonio Pérez Ostos, vicepresidente de Bidaforma.

En el momento de entregar las distinciones, el presidente de Acofarma, Xavier Casas, hizo referencia al actual momento de transformación social y económica que está cambiando el mapa de distribución farmacéutica en España. *"Si permanecemos unidos defenderemos mejor los intereses de la farmacia"*, afirmó. Esa misma idea de unidad fue reivindicada por Eladio González al recoger la distinción, recordando estos dos últimos años en los que el sector se ha enfrentado al gran desafío de satisfacer las necesidades de suministro de la farmacia durante la pandemia. *"Un reto que hemos resuelto con responsabilidad, cohesión y sentido de la profesionalidad, bases indispensables que no debemos perder de vista si queremos seguir edificando un futuro sólido"*, añadió.

También Jesús Aguilar tuvo palabras de reconocimiento en esta misma línea. *"Recibo hoy con gran orgullo este galardón que es de todos los farmacéuticos que en esta pandemia se han dejado la piel en todas las modalidades de ejercicio"*. Asimismo, Aguilar señaló *"la importancia de la distribución solidaria en el ecosistema farmacéutico, como garantía sanitaria de suministro y accesibilidad a los medicamentos a través de la red de farmacias"*, afirmó.

Por su parte, el vicepresidente de Bidaforma, Antonio Pérez Ostos recogió el galardón en su calidad de presidente de la cooperativa anfitriona del evento y aprovechó la ocasión para dar las gracias a todos los presentes, ya que *"este galardón nos afianza como cooperativa"*, concluyó.

Cuentas aprobadas

Previamente a la entrega del galardón, el director general de la compañía, Francesc Balletbó hizo un balance de los primeros meses de 2022 (las cuentas correspondientes al ejercicio 2021 fueron aprobadas por unanimidad) con unos resultados muy positivos, tanto en términos de facturación neta como de las posiciones alcanzadas por sus marcas comerciales en categorías estratégicas como geles de baño, jabones de mano, gafas de presbicia y protectores solares, entre otras.

"En un año marcado por la incertidumbre provocada por el conflicto en Ucrania, la falta de suministros a nivel global y la subida de precios de las materias primas, en los primeros cinco meses de este ejercicio estamos experimentando un crecimiento del 17% con respecto al mismo periodo del año anterior", afirmó Balletbó, quien también recordó que, al cierre del año 2021, el laboratorio lideró las clasificaciones de venta de

unidades en categorías de geles de baño, jabones de mano y gafas de presbicia, donde experimentó el mayor crecimiento.

"Todos estos resultados obtenidos son altamente satisfactorios y nos sitúan en una posición óptima para seguir avanzando en la profunda transformación a nivel empresarial que pusimos en marcha hace tres años", subrayó Balletbó. Entre otras cosas, el laboratorio ha apostado por un nuevo posicionamiento de marca, incrementar la calidad de sus productos con nuevas formulaciones, introducirse en nuevas categorías, mejorar el nivel de servicio ofrecido a las farmacias o iniciar acciones de trade marketing para los socios.

Finalmente, con el objetivo de adaptarse a un entorno cada vez más competitivo y volátil, el director general de Acofarma presentó la apuesta del laboratorio por un nuevo modelo logístico que le permita ganar en eficiencia.



X CONGRESO NACIONAL DE FARMACÉUTICOS COMUNITARIOS SEFAC

Alrededor de un millar de farmacéuticos comunitarios y profesionales del sector, se dieron cita en Madrid para debatir el papel del farmacéutico en la asistencia al paciente

El Centro de Convenciones Norte de IFEMA en Madrid acogió el pasado mayo el X Congreso Nacional de Farmacéuticos Comunitarios organizado por SEFAC bajo el lema “Conectados al paciente”. Este evento es considerado, desde hace años, como el congreso científico más importante en materia de farmacia comunitaria en España dada la calidad y repercusión de su contenido científico.

Tras la conversión de la anterior edición en virtual por la pandemia, esta edición ha retomado la presencialidad con más de un millar de asistentes, pero sin olvidar el potencial de las herramientas digitales para facilitar la accesibilidad a todos los farmacéuticos de España.

Con un programa científico centrado en el futuro de la profesión, en nuestro papel como farmacéuticos y girando 100% en torno al paciente, las jornadas fueron todo un éxito.

Se debatió, entre otros temas, el papel del farmacéutico en la teleatención al paciente y los servicios profesionales futuros, como vacunación o cribados. Tuvimos la suerte de escuchar experiencias de farmacéuticos internacionales en servicios asistenciales y de cooperación internacional.

Además, se celebraron sesiones prácticas que abordaron temas tan diversos como el uso terapéutico del cannabis, el dolor menstrual, la desnutrición o nuestro papel como farmacéutico comunitario en hiperplasia prostática o cistitis.

Acompañando a los congresistas asistieron más de 40 expositores del sector que mostraron sus novedades acerca de los servicios asistenciales y tecnológicos

“

Somos una red con un potencial enorme, que difícilmente se puede igualar, pero al igual que exigimos hacia fuera, también debemos mirar hacia dentro si queremos que nuestra profesión se garantice el rol que merece y progresar. Vicente J. Baixauli, Presidente de Sefac.

desarrollados recientemente. Bidaforma no podía ser menos y presentó su batería de servicios asistenciales para la farmacia comunitaria. Hablamos de los servicios que se encuadran dentro de la plataforma ‘Prevención es Bida’ que ha desarrollado la cooperativa: ‘Telederma’, ‘Prevención Capilar’, ‘Gingifarma’ e ‘Inhacheck’ que tienen como objetivo la prevención de melanoma y caída de pelo, la asociación de diabetes y periodontitis, y el correcto manejo del uso de inhaladores, respectivamente.

Durante la jornada, Bidaforma patrocinó el premio SEFAC a la trayectoria en favor del desarrollo profesional de la farmacia comunitaria, un galardón que fue entregado por el secretario del Consejo Rector de la cooperativa, Luis Francisco Ortega. Este premio, que reconoce el trabajo de destacadas figuras del sector farmacéutico, ha recaído este año en Alejandro Eguilleor, farmacéutico comunitario ejerciente en Madrid y especialista en ortopedia, con una trayectoria profesional de más de tres décadas.



100% avantia.[®] avanzamos juntos

Tras una larga temporada sin poder estar juntos, Avantia ha reunido a los socios este pasado trimestre en distintas ciudades españolas para darles a conocer todo el trabajo llevado a cabo en estos años y todo lo que aún queda por hacer.

Sevilla, Madrid, Mérida, A Coruña y Granada han sido las ciudades elegidas hasta ahora en las que los socios se han reunido en un ambiente distendido para, entre compañeros, aprender y compartir diferentes experiencias y aportar ideas de este servicio de Bidafarma para la gestión de la farmacia.

Tras la apertura de la jornada a cargo de la gerente de Avantia, Sandra Robledo, Isabel Garrido, responsable comercial y el equipo de consultores, mostraron a los asistentes cómo obtener la mayor rentabilidad de su farmacia y todos los servicios de los que ya disfrutaban casi 2.300 farmacias.

A continuación, el responsable de Comunicación de Bidafarma, Javier Rodríguez Fabre, moderó la mesa redonda "Conectad@s 100% Comunicad@s", en la que se abordó la importancia de la comunicación en el entorno de la farmacia desde diferentes perspectivas: la comunicación interna con el equipo, la presencia en redes sociales o, cómo la comunicación puede ayudar a la coordinación con otros profesionales de la salud.



“

Los socios intercambiaron ideas sobre el diseño, color e imagen que más identifican a Avantia

Avanzando junto a la farmacia

Para finalizar el encuentro, ejemplo de la importancia de la opinión de los socios en el día a día de Avantia, se celebró un focus group con el objetivo de idear un nuevo logo de este servicio. Una reunión en la que los socios intercambiaron ideas sobre el diseño, color e imagen que más identifican a Avantia y de la que saldrá la nueva imagen de marca del servicio que en breve se dará a conocer.



VOLVER A FLORECER CON EXPOFARMA



El pasado mes de mayo, la Cooperativa Farmacéutica de Tenerife, Cofarte, acogió la VI edición de la feria Expofarma, unas jornadas bienales de dos días de duración en las que se dieron cita en Tenerife las casi cuatrocientas farmacias de la provincia, la distribución cooperativa y la industria farmacéutica.

Dirigida tanto a titulares como a equipos de farmacia, en cada edición, Expofarma se convierte en una gran oportunidad profesional para las farmacias que buscan nuevas posibilidades que les permitan seguir ofreciendo, en todos los rincones de su geografía, un servicio caracterizado por la excelencia en la atención al paciente.

En la sede de Los Majuelos, cerca de sesenta laboratorios, en estrecha colaboración con Cofarte, estuvieron meses trabajando en esta edición de Expofarma con un mismo objetivo: distribuir salud a toda la provincia.

Con la mirada puesta en Canarias y con absoluta consciencia de su singularidad geográfica, Cofarte da servicio a las farmacias de Tenerife, La Palma, La Gomera y El Hierro. Además, existe una estrecha colaboración con Cofarca, almacén que distribuye a la provincia vecina de Las Palmas, con lo que el abastecimiento sanitario a toda la Comunidad Autónoma queda cubierto por la distribución farmacéutica canaria.

Junto al presidente de Cofarte, Joaquín Luño, estuvo presente en el acto inaugural el alcalde del Ayuntamiento de El Paso, Sergio Javier Rodríguez, debido a la importancia que tiene la próxima apertura del almacén Cofarte La Palma en dicho municipio. Esto contribuirá a la mejora del abastecimiento de medicamentos y productos farmacéuticos en la isla, así como en su recuperación económica.

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife y la Asociación de Farmacias de Tenerife (Asfarte, miembro de la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles) también asistieron a estas jornadas.

Siempre fieles a sus principios fundacionales, la fortaleza de Cofarte reside en mantener unas dimensiones que le permitan tener el músculo suficiente para ser competitivos y, al mismo tiempo, ser cercanos y accesibles a las farmacias socias. Bajo el lema “Volver a Florecer” inauguraron estas jornadas con el propósito de llenar de color unos días de trabajo conjunto del sector farmacéutico en los que se conjugó la actividad comercial con sesiones formativas muy interesantes.



EMPRESAS EXPOSITORAS

ACOFARMA, ALBERTO'S PERFUM, ALISIOS CONSULTORES CANARIOS, ALLERGOSAN, ANGELINI, AREAFAR, ARISTO PHARMA IBERIA, ARKOPHARMA, AUROVITAS, BEIERSDORF, BIOMERKALIA, BIODERMA, BLISTERFAR, BOIRON, CANTABRIA LABS, CINFA, CSPHARMA, DISFARCAN, DISFAYERON, DISTENFAR, DISTRIBUCIONES YAISAN, EASY FOOTCARE, ECAREYOU, ESTEVE, FAES FARMA, FANSIFARM, FARMA ISLA, FARMA LOGISTICS, FARMASIERRA, HARTMANN, INDAS, KERN PHARMA, KIN, LABORATORIOS SERRA PAMIES, LABORATORIOS VIÑAS, LA MER COSMETICS, LUXIPHARM, MARTIDERM, MEDISPORT CANARIAS, NUK – ROCHE DIAGNOSTICS, NESTLÉ, NORMON, OLEUM DIETÉTICA, ORDESA, ORKLA CEDERROTH, PENSA PHARMA, PEROXFARMA, PERRIGO, PHB, PILEJE, RECKITT BENCKISER, REIG JOFRÉ – FORTÉ FARMA, SESDERMA, TEVA PHARMA, UNYCOP, URGO Y ZOALFER.



CIUDAD REAL

Para referirnos al almacén de la cooperativa que se ubica en la capital ciudadrealeña tenemos que echar la vista atrás, hacer hincapié en su pasado y su gran legado al frente de la distribución farmacéutica. Un hecho importante en la historia de la profesión fue el detonante para la fundación de las cooperativas farmacéuticas, también en Ciudad Real. En 1931, durante los últimos meses del reinado de Alfonso XII, antes del advenimiento de la segunda república, se prohibió la venta de especialidades farmacéuticas en droguerías y establecimientos similares, los farmacéuticos habían ganado una gran batalla contra el Reglamento de 1919 para la elaboración y venta de especialidades farmacéuticas. Quedaba en esos momentos dar otro gran paso: asegurar el suministro a todas y cada una de las farmacias de la provincia.



Es un almacén muy cercano, tanto por el trato de los que trabajamos en él, como por su ubicación.

Isabel Baquerizo, gerente del almacén de Bidafarma en Ciudad Real

El 28 de marzo de 1931, el Colegio de Farmacéuticos de Ciudad Real, celebraba una Junta General, con la asistencia de 52 colegiados, que sería decisiva para el desarrollo del sector en la provincia. En esas mismas fechas se producían movimientos similares en Barcelona y Sevilla, que llevaron a la formación de las cooperativas farmacéuticas tal y como las conocemos ahora, capital 100% farmacéutico y solidario al distribuir a todas las farmacias sea cual sea su ubicación o tamaño. Desde entonces hasta ahora, ya han transcurrido 91 años, si bien el almacén ha pasado por varias ubicaciones dentro de la ciudad, la actual data 1983, y continúa junto al Colegio de Farmacéuticos de Ciudad Real que decidió su fundación.

Desde la gerencia del almacén, Isabel Baquerizo explica el valor que adquiere el concepto de familia: “Todos los que trabajamos en el almacén de Ciudad Real tenemos un único propósito, dar el mejor servicio a nuestros socios, preocupándonos en ayudarles en su día a día. Es un almacén muy cercano, tanto por el trato de los que trabajamos en él, como por su ubicación, situado en la ronda de la ciudad. Todos los socios lo conocen y visitan ya que, en el edificio, además del almacén y las oficinas disponemos de un gran salón que hace la función de aula de formación y espacio para eventos, que se utiliza con frecuencia”.



UNA FAMILIA PUNTERA TECNOLÓGICAMENTE CON CASI UN SIGLO DE HISTORIA

El almacén de Ciudad Real cuenta con 61 trabajadores directos y 13 indirectos que abastecen al sur, norte y oeste de la provincia de Ciudad Real. Da, además, servicio de Transfer al almacén de Alcázar de San Juan y soporte de faltas a los almacenes de Alcázar de San Juan, Madrid y Toledo. “Tenemos 26 rutas que hacen dos repartos diarios y uno en días festivos a las farmacias de la provincia. Se atienden 97 poblaciones de manera directa. 176.251 kilómetros al mes, 2.115.012 kilómetros al año y 21.000 referencias en stock”, cuenta Isabel Baquerizo, gerente del almacén de Bidaforma en Ciudad Real.

En los últimos años, la gran reforma robótica y la ampliación, finalizada en 2015, supuso un gran hito en la evolución del almacén, permitiendo agilidad a la hora de la preparación de pedidos y optimización de los recursos. Fue un momento complicado en el que el socio estuvo al lado de su cooperativa.

El almacén de Bidaforma en Ciudad Real es, con un 85% de robotización, puntero tecnológicamente gracias a su sistema de preparación de pedidos ‘all-in-one’: tecnología robótica y logística de última generación, con disposición en vertical, con una altura de casi 20 metros.

“

La gran reforma robótica y ampliación finalizada en 2015 supuso un gran hito en la evolución del almacén, permitiendo agilidad a la hora de la preparación de pedidos y optimización de los recursos



CLAUSURA DE LA NOVENA EDICIÓN DEL PROGRAMA DE ALTA DIRECCIÓN Y EMPRENDIMIENTO EN OFICINA DE FARMACIA

Jordi de Dalmases habló sobre el modelo de farmacia y apuestas de futuro

El pasado 14 de junio, Bidafarma Ciudad Real acogió la clausura de la IX Edición del Programa de Alta Dirección y Emprendimiento en Oficina de Farmacia, organizado por dicha cooperativa y el Instituto de Posgrado CEU de la Fundación San Pablo Andalucía CEU.

El acto comenzó con las palabras de María Luisa Ríos, directora del Instituto de Posgrado y Extensión Académica de la FSPA CEU. Tras ella, José Cabello, CEO Diamond Building, impartió la Master Class "La inteligencia emocional aplicada a la venta".

A continuación, Jordi de Dalmases, vicepresidente del Consejo General de Farmacéuticos, habló sobre la "Organización de la profesión. Modelo y apuestas de futuro. Actualidad en Europa", y Juan Sanz, director de Operaciones de Bidafarma, trató en su charla las "Operaciones Farmacéuticas".

El acto, que sirvió además para ser un punto de reencuentro de antiguos compañeros y tutores, finalizó con la intervención de Luis Menchén, vocal del Consejo Rector de Bidafarma, quien agradeció todo el trabajo realizado a todos los asistentes para dar paso a una visita al almacén ciudadrealeño.



ENCUENTRO DE ALUMNOS SAN TELMO



La sede de Bidafarma Madrid acogió el pasado 15 de junio el Encuentro San Telmo 2022, una jornada para que los asistentes a los programas de formación volvieran a verse con sus antiguos compañeros y disfrutar de un día de reencuentros, ponerse al día con nuevas formaciones y un taller olfativo de la mano de Maûbe.

La jornada comenzó con la ponencia 'Damos Bida a tu Plan de Acción', a cargo de Alicia Varela y Alejandro Leyva, consultores de Avantia. Más tarde, Rogelio Madroñal, consultor de BidaMk explicó a los asistentes la importancia del branding para la farmacia. Por último, la también consultora de BidaMk, Lola Gallego, impartió la ponencia 'Las redes sociales, un potente canal de comunicación para la farmacia'.

ENSEÑANZAS DE LA PANDEMIA

Por el Dr. Bartolomé Beltrán

Si hay una industria que no ha dejado de trabajar durante la pandemia es la farmacéutica. Desde la aparición de la Covid-19, compañías de todo el mundo movilizaron a sus equipos de investigación para la búsqueda de un posible tratamiento. Hoy este trabajo continúa y trata de extraer las conclusiones que nos ha hecho vivir esta situación. Por este motivo, la Federación Internacional de la Industria del Medicamento (Ifpma), de la que forma parte Farmaindustria, ha publicado el documento “Aplicación de las lecciones aprendidas de la Covid-19 para crear un mundo más saludable, seguro y equitativo”. El informe pone de manifiesto que la innovación biomédica y la colaboración público-privada son fundamentales para hacer frente a la actual y a futuras crisis sanitarias.

Del documento se extraen diez lecciones aprendidas para futuras pandemias. Lo primero que resalta es la importancia de vigilar e intercambiar conocimiento sobre los nuevos patógenos. Tan pronto como un país identifique un nuevo germen, los científicos de todo el mundo necesitan acceso a su información genética para poder comenzar a desarrollar medicamentos y pruebas diagnósticas.

Además, proponen impulsar las colaboraciones entre los sectores público y privado para acelerar la I+D y la fabricación. Es importante anticipar acuerdos de mercado que respalden los planes de contingencia para la fabricación de productos contra una pandemia mundial y generar sólidos ecosistemas de innovación biomédica.

Otro punto importante es fortalecer las infraestructuras de suministro y prevenir interrupciones en las cadenas de suministro globales para no poner en riesgo la producción y la distribución. “La Covid-19 nos ha enseñado lecciones incalculables. Usémoslas para hacer que nuestras defensas contra la próxima pandemia sean más ágiles, más robustas y, sobre todo, más equitativas. Esto sólo

es posible con todas las partes interesadas trabajando juntas”, afirma Thomas Cueni, director general de la Federación.

Respecto a los países con rentas más bajas, el informe señala que hay que establecer un mecanismo de adquisición de tratamientos. La industria se compromete en el texto a contribuir de forma activa a que las personas más vulnerables tengan prioridad para recibirlos sin demora y sin importar su lugar de residencia.

Y para dar una pronta respuesta, es necesario trabajar con agilidad regulatoria y un marco normativo homogéneo para garantizar seguridad y velocidad de acceso a las terapias.

Finalmente, el documento añade que se debe evitar el llamado nacionalismo de las vacunas. Y subrayan que la confianza en ellas es fundamental para el éxito. Seguro.

“

La innovación biomédica y la colaboración público-privada son fundamentales para hacer frente a la actual y a futuras crisis sanitarias



Farmacias en verano



Las vacaciones estivales modifican por completo la actividad de las oficinas de farmacia, más aun las que se encuentran en zonas turísticas. Para saber cómo cambia la vida en verano, hemos hablado con estos seis farmacéuticos de municipios que multiplican su población hasta por tres durante los meses de vacaciones. Esto es lo que nos han contado

- 1. ¿Cómo cambia la vida de la farmacia en verano?**
- 2. ¿Cómo gestionas la llegada de los turistas?**
- 3. ¿Cómo adaptas el stock de la farmacia?**
- 4. ¿Sigues manteniendo relación con los pacientes el resto del año?**
- 5. ¿Adaptas las plantillas en estos meses de vacaciones?**

“INTENTAMOS SIEMPRE ANTICIPARNOS PARA RESOLVER SUS PROBLEMAS DE SALUD Y QUE NO DEJEN DE DISFRUTAR DE SUS VACACIONES”

En verano se vive un ambiente estival, más lúdico, relajado y festivo. En general, encontramos a nuestros pacientes con una actitud más despreocupada. Sin embargo, precisamente por ello, al ser nosotros el centro de salud más accesible, intentamos siempre estar preparados para resolver todas sus necesidades, problemas de salud y consultas para que no dejen de disfrutar de sus vacaciones. Además, siempre es un buen momento para plantearnos cambios de cara al nuevo curso y seguir mejorando. Intentamos estar siempre preparados para cubrir todas sus necesidades. Sabemos que son pacientes de paso que necesitan la solución al momento, por lo que intentamos siempre anticiparnos para ser la solución a sus problemas, tanto en el surtido, como en las diferentes consultas que nos puedan plantear.

La experiencia de otros años nos permite llevar a cabo el análisis de las categorías y productos más importantes para esta época del año. Nos basamos

en los datos de años anteriores pero siempre intentamos anticiparnos a la posible demanda de nuevas líneas que vayan surgiendo cada año en función del análisis de la actualidad del momento.

Muchos de nuestros pacientes repiten destino turístico año tras año, y nos alegra mucho verles cada vez que vuelven. Les hacemos ver que siempre estamos disponibles para ayudarles en cualquier época del año y encantados de hacerlo. Hoy en día, gracias a la presencia en Internet y redes sociales, el contacto no se pierde del todo durante el resto de épocas del año.

En el primer trimestre del año hacemos el planning anual, intentando llevar un balance bien equilibrado teniendo en cuenta la previsión de mayor afluencia de población durante estos meses del año y no privar a nuestro equipo del disfrute de sus propias vacaciones en esta época estival, teniendo como prioridad siempre tener todas las necesidades cubiertas. Por ello, es importante organizarlo con



Lucio y Cristina Pérez.
(Santa Cruz de Tenerife)



Marta Gil Gil. (Buenasbodas, Toledo)

“MUCHOS PACIENTES SUELEN VENIR EN OTRAS ÉPOCAS DEL AÑO, LO QUE HACE MÁS FÁCIL MANTENER EL VÍNCULO”

En nuestro caso, la mayor concentración de visitantes se produce entre el 15 de julio y 15 de Agosto. Al ser una población pequeña, esto se nota, pero la farmacia se adapta bastante bien a esta situación. El equipo es capaz de amoldarse a un ritmo de trabajo más acelerado que durante el invierno. Sobre todo nos surgen muchas incidencias administrativas con los pacientes de otras comunidades autónomas. Ahora, nuestro mayor problema es que no se colapse el sistema informático de interoperabilidad para que así ningún paciente se quede sin su medicación. Todos los veranos tenemos problemas de colapso del sistema informático debido al aumento de la demanda.

Se trata de personas que suelen tener su segunda residencia en el pueblo o vienen a pasar unos días con la familia. Las categorías que trabajo en la farmacia son las mismas que el resto del año, si bien, aumentamos un poco el stock. También aprovechamos para hacer campañas informativas y colaboramos en todas las campañas sanitarias de la Junta. Una labor muy importante que realizamos es la de ayudarles en los trámites administrativos, ya que hay mucho desconocimiento al respecto cuando las personas se desplazan de su lugar de residencia (no saben que tienen que hacer para tener cubierta la atención sanitaria durante el periodo de vacaciones). También realizamos charlas informativas de educación sanitaria en colaboración con la asociación de mujeres del pueblo y la administración local para así llegar a toda la población.

Suelo hacer pedidos a principio de verano de productos de temporada como solares, antimosquitos, etc. Al ser Bidafarma mi principal proveedor no suelo tener problemas ya que nos sirve dos veces al día, por lo que si algún medicamento es urgente, éste puede estar en la oficina de farmacia en el menor tiempo posible y así el paciente tener su medicación en el día.

En muchos casos sí porque, al tener aquí su segunda residencia, muchos pacientes suelen venir en otras épocas del año lo que hace más fácil mantener ese vínculo. Además tengo cuenta de Instagram (@laboticarural) y a través de whatsapp podemos seguir en contacto.

En mi caso no es necesario, aunque el equipo que formamos la farmacia aumentamos el número de horas.

“EL TRABAJO QUE REALIZAMOS LOS FARMACÉUTICOS EN EL MEDIO RURAL ES IMPRESCINDIBLE”

Todo tiene que estar en marcha a la llegada del verano. Las farmacias rurales de pequeños municipios esperamos con ilusión la llegada de esta época del año. Como profesionales de la salud, permanecemos todo el año dando servicio a nuestros pacientes, aunque sean pocos durante los meses de invierno. Es muy importante que estemos ahí, cuidando y velando por nuestra población, que además suele estar muy envejecida, para que cuando llegue el verano podamos atender a los nuevos pacientes.

Es momento de revisar existencias e incluso de incorporar otras líneas de productos que demandan los nuevos clientes. Los turistas valoran que en pequeñas poblaciones haya una farmacia abierta dando el servicio que necesitan. Es un valor añadido para el municipio, que incluso a veces, se convierte en un factor determinante para la continuidad de la estancia en el pueblo.

Con el aumento de la población hay que adaptar el stock de la farmacia, aparecen los nuevos tratamientos que hay que dispensar en el menor tiempo de espera posible. Y ahí está nuestro almacén Bidafarma, con su servicio diario, para cubrir todas nuestras necesidades.

Nuestros pacientes nos valoran y aprecian, aunque mantenemos con ellos una relación estrecha, la distancia geográfica (ya que muchas veces son de otras comunidades autónomas) hace que la relación no sea continuada en el tiempo.

Los meses de verano son meses de más trabajo y los pasamos trabajando más. Solemos privarnos de las vacaciones estivales y pasamos a disfrutarlas en los meses de menos trabajo. Las farmacias más grandes pueden aumentar su plantilla, pero las más pequeñas se ajustan con el trabajo del farmacéutico titular. En este momento la bolsa de parados de farmacéuticos está bajo mínimos y los pocos que hay prefieren trabajar en farmacias más cercanas a la ciudad. El trabajo que realizamos los farmacéuticos en el medio rural es imprescindible para la supervivencia de estos municipios.

M^a Ángeles Fernández Alonso. (Tiedra, Valladolid)



“LOS PEREGRINOS TIENEN UNAS NECESIDADES DE CONSUMO TOTALMENTE DIFERENTES DE LA POBLACIÓN LUGAREÑA”

En verano la población que atiende la farmacia se triplica casi a diario, tanto por la llegada de los peregrinos como por los turistas que vienen a pasar aquí el verano. Los peregrinos proceden de casi todas las partes del mundo, mientras que los turistas son nativos del pueblo o que tienen familia aquí y van a pasar los meses de verano, principalmente proceden de Madrid y Barcelona.

La temporada de peregrinos empieza con la Semana Santa y se extiende normalmente hasta el mes de noviembre, con lo cual hacemos una primera compra de mercancía 15 días antes de Semana Santa aproximadamente, otra segunda compra en el mes de julio y una última en septiembre. Siempre tratamos de que no sobre este tipo de mercancía para la temporada de invierno.

Los peregrinos tienen unas necesidades de consumo totalmente diferentes de la población lugareña, con lo cual aumentamos el stock en este tipo de productos. Principalmente EFPs, antigripales, jarabes, complejos vitamínicos, antiinflamatorios, cremas, solares, productos de podología e higiene personal, etc.

Algunos de ellos nos llaman para que les enviemos productos de parafarmacia a sus países, como gafas de presbicia, bálsamos, etc. Muchos repiten el Camino años más tarde y vuelven a comprar productos que les habían ido bien.

Trabajamos tres personas, adaptamos las jornadas de las farmacéuticas, que en invierno están a media jornada y en verano pasan a trabajar a jornada completa, y también aumentamos el horario los fines de semana.



Rocío y Pamela Díaz Puente.
(Triacastela, Lugo)

“ES BONITO Y GRATIFICANTE MANTENER EL CONTACTO Y LA CONFIANZA CON NUESTROS PACIENTES”

María José García y Verónica Colchero.

(Nuevo Portil, Huelva)



El cambio es notable, es más bulliciosa, animada e interesante. La afluencia de público de otras ciudades y comunidades nos supone un reto diario del que aprendemos mucho y nos obliga a estar al día tanto en medicamentos, parafarmacia, dermocosmética y demás productos sanitarios.

En primavera, nos visitan los turistas del centro y norte de Europa atraídos por los magníficos campos de golf. Por otro lado, El Portil es un lugar muy familiar, de fin de semana y puentes. Conforme se va acercando el verano las familias vienen a preparar la que será su residencia en los meses estivales. En cuanto abren los hoteles de la zona también tenemos una mayor afluencia de turistas, generalmente de ámbito nacional. Por ello ampliamos stock y plantilla a partir del mes de mayo.

En previsión a la llegada de turistas y veraneantes intentamos ir ampliando el stock paulatinamente desde Semana Santa en adelante. La visita de personas de otros lugares nos “obliga” a tener una

cartera más amplia de lo habitual en cuanto a medicación se refiere. El surtido de parafarmacia también aumenta tanto en variedad como en cantidad debido a la alta demanda que tenemos en los meses de verano, sobre todo, en cuanto al cuidado personal se refiere: solares, hidratantes, higiene bucal y corporal.

Afortunadamente sí, aunque sean sólo dos meses de verano, se crea un vínculo que perdura en el tiempo. Incluso cuando vienen a El Portil a pasar un día o un fin de semana vienen a saludarnos. También tenemos pacientes que se desplazan durante el resto del año desde su lugar de residencia para que nosotras les atendamos en nuestra farmacia. Es bonito y gratificante mantener el contacto y la confianza con nuestros pacientes.

Es imprescindible aumentarla, la población se triplica en verano. Ese es el mayor reto que tenemos. Buscar personal para trabajar en la época donde la mayoría de la gente está de vacaciones y en la que se celebran más eventos con familiares y amigos. Es un trabajo muy exigente, tenemos que estar bien preparadas y formadas para así poder ofrecer lo mejor de nosotras y ejercer con profesionalidad, y eso en una plantilla que varía de verano a verano es complicado.

“ALGUNOS SON MÁS AMIGOS QUE PACIENTES, O PADRES DE AMIGOS, ASÍ QUE LA RELACIÓN SE MANTIENE DURANTE TODO EL AÑO”

Al igual que pasa en el resto del pueblo, la población se duplica en verano y eso hace que la farmacia tenga más vida. La mayoría de nuestros pacientes “estivales” son emigrantes de los 60 y 70 que ya están jubilados y vuelven a su tierra para pasar temporadas de vacaciones o, los hijos de estos.

Realmente en Belalcázar, los veraneantes suelen ser gente del pueblo que ha tenido que emigrar y ya nos conocemos todos. Nuestra población es de unos 3.300 habitantes en invierno, pero más que turistas, es gente que ya conocemos.

No es una adaptación exactamente. La población se ajusta a la marca que tengamos en la farmacia. Además contamos con el excelente servicio de reparto de Bidafarma, así que si es necesario pedir un medicamento

de la mañana a la tarde, gracias a que seguimos teniendo dos repartos al día, no hay problema. Si es cierto que si algún paciente va a estar todo el verano aquí y necesita una medicación, me encargo de que esté disponible para el verano.

En el caso de mi farmacia, algunos son más amigos que pacientes, o padres de amigos, así que la relación se mantiene durante todo el año. Algunos, aunque no sea en vacaciones, llaman para preguntar acerca de algo que le hemos servido durante su estancia aquí o para pedir algún consejo.

Antes reforzábamos las plantillas en verano, Semana Santa y Navidad. Ahora, desde que tuve a una de mis auxiliares de baja durante un año y tuve que contratar a una tercera para sustituirla, somos uno más porque se quedó con nosotros.



Francisco Rodríguez.
(Belalcázar, Córdoba)

“EN VERANO INTENTAMOS TENER ALGUNAS MARCAS QUE DURANTE EL AÑO NO SOLEMOS TENER EN STOCK YA QUE HAY GENTE QUE ESTÁ ACOSTUMBRADA A “SUS PASTILLAS”

Nuestra farmacia es una farmacia de un pueblo de la sierra de Madrid, donde muchos madrileños tienen segundas residencias y vienen en verano, la temperatura es más agradable y salen un poco del calor de la capital. El cambio lo notamos sobre todo, durante julio y agosto, cuando hay más afluencia y el volumen de trabajo aumenta bastante.

/ 3. Intentamos adaptar stocks, hay que aumentar algo ciertas existencias y sobre todo tener algunas marcas que durante el año no solemos tener en stock ya que hay gente que está acostumbrada a “sus pastillas”.

Nuestra plantilla sigue siendo la misma todo el año. Somos un pueblo con centro de salud de urgencias y hacemos guardias

de semanas completas, con lo cual, en estos meses adaptamos un poco para que en las horas de más afluencia haya un poco más de personal, pero hasta ahora no hemos necesitado contratar refuerzos.

Tras el verano, hay mucha gente que sigue viniendo algunos fines de semana para escapar de la capital, y, por supuesto, con muchos de ellos seguimos manteniendo el contacto.



Juan y Gabriel Tovar. (Madrid)



LA PIEL DE LOS MÁS PEQUEÑOS EN VERANO



Hablar de la piel de los más pequeños en verano es hablar de protección solar. Uno de los agentes externos que más nos agrede es el sol y por eso hay que centrarse en la fotoprotección

Los niños, por el tipo de actividad que realizan al aire libre, pueden recibir hasta el triple de la radiación que los adultos. El 80% del daño solar se produce antes de los 18 años y, un concepto que no se nos puede olvidar y que se repite en todos los foros, es que la piel tiene memoria, los efectos dañinos de la radiación son acumulativos e irreversibles. Los episodios de quemaduras durante la infancia y la adolescencia son un factor de riesgo para el desarrollo de melanoma en la vida adulta. Con cinco quemaduras solares en la infancia o con una quemadura en la que

aparezcan ampollas es suficiente para duplicar el riesgo de cáncer de piel en la edad adulta.

La piel del niño está aún por desarrollar y es más sensible a las radiaciones solares. Se trata de una piel muy fina, cuyo espesor es un 30% inferior a la del adulto. Además, no sintetiza del todo bien la melanina, como mecanismo de defensa, presenta una elevada perfusión sanguínea y una gran hidratación del estrato córneo, que contribuye a aumentar su permeabilidad, por eso, la exposición sistémica a sustancias de aplicación tópica es superior en los niños.

En niños menores de 6 meses no se recomienda el uso de fotoprotectores porque no se recomienda la exposición solar directa.

En niños pequeños, la recomendación de protectores solares con filtros inorgánicos (antiguamente llamados filtros físicos) se basa en su mecanismo de acción, ya que actúan por dispersión, reflexión o refracción de la radiación y no por absorción como los filtros orgánicos. Lo ideal es usar productos que estén especialmente formulados y testados para esas edades, porque suelen contener más proporción de filtros minerales como el dióxido de titanio y el óxido de zinc. Los filtros minerales dejan residuos blancos al extenderlos sobre la piel y constituía un problema que la industria ha solventado utilizando la nanotecnología en esos filtros. Así consiguen mejorar su cosmetividad y ofrecer mayor poder de protección.

La aplicación del fotoprotector en los niños deberá realizarse 30 minutos antes de la exposición solar para asegurar la correcta aplicación por toda la superficie cutánea, y deberemos reaplicarlo para reestablecer la protección cada dos horas o después de los baños, incluso si estamos usando protección solar resistente al agua.

En el caso de bebés y niños deberemos usar medidas protectoras adicionales como cubrir la mayor parte de su cuerpo con ropa adecuada y buscar zonas con sombras.

En los últimos años, el mercado de los fotoprotectores ha vivido un desarrollo muy importante en cuanto a galénica y esa variedad de texturas ha hecho que sea más fácil la aplicación. Hay fotoprotectores en barra, en crema, en spray, en loción... Lo ideal es optar por formatos y texturas que faciliten la aplicación y reaplicación.

Loles Ruiz Gualda.
Farmacéutica en Ceuta.



La cantidad sí importa

En los más pequeños se recomiendan los fotoprotectores en crema porque nos ayuda a saber dónde lo hemos aplicado y evitamos olvidos como las orejas o los empeines. Es importante recordar la importancia de usar una cantidad suficiente de fotoprotector (los estudios de eficacia se basan en 2 miligramos de producto por cada centímetro cuadrado de superficie expuesta). En la práctica, para asegurar una correcta fotoprotección podemos recurrir a la medida de los dedos, que consiste en poner producto en el índice y el anular y esa cantidad es la que hay que aplicar en las diferentes zonas del cuerpo: Dos dedos para la cara, cuello y cabeza; dos para cada brazo; dos para cada pierna (muslo, pantorrilla y pie); cuatro para la espalda y cuatro para el torso.

Los fotoprotectores en spray también son seguros pero si se aplica en el exterior se puede perder producto y si son transparentes se nos puede olvidar ponerlos en alguna parte del cuerpo. En este caso, lo ideal es aplicar el spray en la palma de la mano de los padres durante cinco segundos y después ese producto aplicarlo sobre la piel del niño.

Los fotoprotectores deben seguir las recomendaciones de la Comisión Europea relativas a la eficacia de los productos de protección solar. Deben ser seguros, fotoestables, proteger frente a los daños a corto (eritema) y a largo plazo (prevención del cáncer cutáneo, fotodermatitis, fotoenvejecimiento) y conferir una protección de amplio espectro frente a las radiaciones UVB, UVA, IR-A y luz visible. No existen filtros específicos para IR y Visible, las formulaciones suelen contener compuestos antioxidantes con ese fin a los que se les denomina filtros biológicos.

En niños debemos usar siempre un alto factor de protección (SPF 50+) y cerciorarnos de que ofrece una protección lo suficientemente alta frente a los rayos UVA, que son los causantes de las reacciones de fotosensibilidad y alergias al sol. Además debemos elegir formulaciones sin perfume, hipoalergénicas que garanticen la máxima tolerancia, incluso en las pieles más sensibles.

No es recomendable usar fotoprotectores abiertos del año anterior, ya que al ser un producto que por sus características de uso se ve expuesto a un calor y una humedad excesivas, sus propiedades se ven modificadas y puede perder eficacia.

Después de la exposición solar deberíamos aplicar a los niños un 'after sun', porque en su composición, además de activos hidratantes, hay otros que ayudan a calmar y reparar el daño solar proporcionando la sensación de frescor que su piel necesita.

La temidas picaduras de mosquito

En verano es habitual, para evitar las picaduras de mosquitos, utilizar repelentes además de protector solar. En estos casos es conveniente aplicar sobre la piel primero la protección solar y media hora después el repelente, evitando la zona de mucosas, párpados, labios, heridas y piel sensible. Hay horarios en los que es más importante utilizar los repelentes, principalmente, a media mañana y a última hora de la tarde.

En menores de dos meses no se recomienda el uso de repelentes de insectos y hasta el año debemos priorizar el uso de medidas físicas (mosquiteras) siempre que sea posible.

Las sustancias biocidas autorizadas por la AEMPS como seguras y eficaces y que se pueden utilizar en niños menores de 12 años, siempre bajo supervisión de un adulto, son DEET, Picaridina, Citriodiol e IR3535. Todos ellos presentan un alto grado de eficacia dependiendo de la concentración, frecuencia de la aplicación, capacidad de absorción de la piel, exposición al agua y utilización de cremas protectoras solares.

Para niños, mejor elegir productos en barra y loción. Aplicar la cantidad de repelente que indique el fabricante solo en la parte externa de la ropa y en la piel que queda expuesta.

Hay también repelentes naturales, que incluyen, entre otros, citronela o geranio. Estos se consideran seguros pero mantienen a los insectos alejados por poco tiempo y pueden provocar irritación de la piel.



CLAVES PARA COMER SANO EN LOS MESES DE VERANO

María del Mar Rincón Quesada.
Farmacéutica en Manzanares, Ciudad Real.

La dieta en verano debe ser compatible con la vida social, apetecible y saludable, en la que el aporte hídrico es fundamental, para vivir de forma plena esta fantástica época del año



Ante la llegada del verano, debemos adoptar algunos cambios en nuestros hábitos alimentarios y no descuidar otros hábitos saludables ya adquiridos, para poder disfrutar plenamente de esta época del año. Durante los meses de verano, nuestro organismo se tiene que adaptar a las altas temperaturas y también al aumento de las horas de luz. Se van a producir cambios hormonales para regular nuestras funciones biológicas y así dar respuesta a estas situaciones. En la época estival, nos solemos encontrar mejor, con más ánimo para realizar más actividades, pero también nos podemos encontrar más cansados, por el calor, el aumento de la actividad y disminución de las horas de sueño.

La nutrición es una cuestión sumamente importante para nuestra salud, no hay que desatenderla en verano, sobre todo en los días de calor intenso, en los que nos podemos ver más tentados a saltarnos

comidas, aumentar o disminuir raciones, picotear, etc. En verano es indispensable una adecuada hidratación de nuestro organismo ya que, al aumentar la temperatura ambiental, el requerimiento de agua de nuestro cuerpo es superior para poder mantener la termorregulación corporal. Debemos aumentar la cantidad de líquidos que bebemos (agua, infusiones, zumos, etc...) sin esperar a la necesidad de tener sed o sentir la boca seca. La sensación de sed se dispara cuando ya se ha generado una pérdida significativa de agua corporal. Sobre todo, debemos vigilar a los ancianos y a los niños, porque ellos no suelen expresar la necesidad de hidratarse y son más sensibles ante un golpe de calor.

También los bebés que solo toman pecho y que no beben agua, se les debe amamantar con más frecuencia. Al mantener nuestro cuerpo hidratado, todos los sistemas corporales funcionarán correctamente y eliminaremos sustancias de desecho y toxinas. La situación más delicada en los meses de temperaturas elevadas es el golpe de calor o insolación. Es un trastorno muy peligroso, en el que nuestro organismo pierde la capacidad de regular su temperatura, y si no se trata de manera rápida y adecuada, puede tener consecuencias fatales provocando un fallo multiorgánico. Por esta razón siempre hay que intentar evitarlo y una correcta hidratación es fundamental. No se puede determinar una cantidad exacta de litros de agua al día que debe beber una persona pues va a depender de sus necesidades, el grado de sudoración y la actividad física que desarrolle.

“

Los alimentos que debemos elegir para confeccionar los menús de nuestra dieta, deberían ser en mayor cantidad, verduras, hortalizas y frutas

“

Debemos aumentar la cantidad de líquidos que bebemos sin esperar a la necesidad de tener sed o sentir la boca seca. La sensación de sed se dispara cuando ya se ha generado una pérdida significativa de agua corporal

Así mismo, los alimentos que debemos elegir para confeccionar los menús de nuestra dieta, deberían ser en mayor cantidad, verduras, hortalizas y frutas, lo cual deberíamos hacer durante el resto del año, pero adquiere más importancia en verano porque colaboran a mantener la hidratación y nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Es aconsejable consumir alimentos de temporada ya que van a hacer nuestros platos más nutritivos y más apetecibles porque tienen mejores cualidades organolépticas que otros alimentos no propios del verano.

La forma de su preparación también es primordial, porque cuanto menos procesados sean los alimentos, menos nutrientes se van a perder en el cocinado y más los vamos a aprovechar. Es mejor elegir métodos de cocinado como plancha, parrilla, horno, vapor, usar vinagretas... También añadir alimentos crudos a nuestros platos nos va a refrescar y nutrir en mayor medida. Elegir gazpachos,

sopas frías, pastas con verduras, ensaladas variadas para los primeros platos nos será muy favorable. Los hidratos de carbono nos van a proporcionar energía, por ello hay que aportarlos a la dieta, utilizando, por ejemplo, pan en las comidas, cereales en el desayuno, ensaladas de arroz y de legumbres.

Es preferible aumentar el consumo de pescado en verano ya que contiene más agua que la carne y su digestión es más fácil. Las frutas y verduras de temporada, ideales para utilizar en estos meses pueden ser, lechugas, tomate, pepino, zanahoria, pimientos, calabacín, berenjena, cebolla, patata, sandía, melón, mango, melocotones, fresas, cerezas, uvas, ciruelas, peras, aguacate, albaricoques... Por otro lado, los alimentos que debemos evitar son los que tienen alto contenido en grasas (potajes con embutidos, salsas, etc.), azúcares y sodio. Además, debemos evitar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas, gaseosas y con cafeína.

El consumo de alcohol es conveniente disminuirlo, y que la bebida de elección prioritaria durante las comidas sea el agua, ya que el alcohol es una sustancia diurética. El alcohol inhibe la hormona antidiurética, la vasopresina, y puede hacer que nuestro organismo elimine el doble o incluso el triple de agua al consumirlo. No solo perdemos agua, perdemos electrolitos (sodio, potasio...) que provocan cansancio, debilidad, calambres musculares o fatiga. El alcohol puede provocar gastritis debido a que aumenta el jugo gástrico, también aumenta la secreción pancreática y la actividad intestinal lo que puede provocar náuseas y vómitos, lo cual agrava la pérdida de líquidos.

Hábitos distintos en verano que debemos controlar

Los horarios en verano cambian porque nos adaptamos a las horas de luz, pero no es aconsejable modificarlos en exceso, sobre todo la hora de la cena, que debe hacerse al menos dos horas antes de ir a la cama. Una cena tardía está relacionada con malas digestiones, náuseas, gases y dolor de estómago, haciendo nuestro descanso incompleto e ineficaz. Además, diversos estudios relacionan comer tarde por la noche con enfermedades cardíacas, ya que se alteran los niveles de colesterol y diabetes tipo II y obesidad, al alterarse los niveles de glucosa. Debemos seguir realizando cinco comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), hacerlas ligeras, evitando comidas copiosas.

Otra cuestión, a tener en cuenta es el aumento de actividad, ya que solemos hacer más deporte en verano y esto hace que el requerimiento calórico e hídrico sea mayor. Además, las pérdidas de líquido son superiores por la sudoración. Hay que evitar las horas de mayor temperatura para practicarlo, utilizar ropa holgada y transpirable y beber agua antes, durante y después de la actividad física.



El verano puede ser una época perfecta para cuidar nuestra alimentación, pero también solemos tener más ocasiones para celebrar eventos, vacaciones, etc., en las que solemos descuidar la cantidad y la calidad de lo que comemos, por eso es importante no olvidarnos de estos consejos para mantener nuestra alimentación equilibrada. Es muy importante saber elegir bien a la hora de pedir la comida cuando comemos fuera de casa. En resumen, la dieta en verano debe ser compatible con la vida social, apetecible y saludable, en la que el aporte hídrico es fundamental, para vivir de forma plena esta fantástica época del año.

HIPERTENSIÓN: LA PANDEMIA SILENTE

Nuestro papel como farmacéuticos es fundamental a la hora de prevenir las causas más frecuentes de la hipertensión

Cuando miramos las cifras objetivas del número de pacientes hipertensos en nuestro país, como parte del sistema sanitario, debemos empezar a pensar que el papel del farmacéutico debe decantarse por ser el primer eslabón de la cadena para detectar aquellos pacientes no diagnosticados, y ser el vigilante de la adhesión al tratamiento. ¿Por qué digo esto? Los datos que aportan las autoridades sanitarias son preocupantes. El 41,3% de la población mayor de 65 años de este país es hipertensa. Además, el 25% de los hipertensos diagnosticados tienen edades entre 25 y 45 años, a ello hay que añadir que el 67,9% de hipertensos son prediabéticos y el 79,4% son diabéticos. De hecho, en España se calcula que hay un 37,4% de pacientes hipertensos sin diagnosticar, y solo el 30% de los pacientes tratados están en cifras objetivo.

“

En España se calcula que hay un 37,4% de pacientes hipertensos sin diagnosticar, y solo el 30% de los pacientes tratados están en cifras objetivo

En el tema de la hipertensión hay que tener en cuenta que es una enfermedad que no produce síntomas en su inicio y que puede pasar inadvertida durante mucho tiempo. Además, aunque es más frecuente a partir de los 40 años, puede aparecer a cualquier edad. Hay también una predisposición genética, aunque esta premisa no se cumple en todos los individuos.

Hoy tenemos a nuestra disposición una importante cantidad de fármacos antihipertensivos: Diuréticos, IECAS, ARA II, calcio antagonistas, β -bloqueantes, además de todas las asociaciones posibles entre ellos.

Pero aun así las cifras son preocupantes ya que las consecuencias de la hipertensión no tratada o no controlada, conllevan un perjuicio añadido sobre órganos diana (corazón, riñón, ojos, cerebro), que implican consecuencias importantes para los pacientes, ya que no solo afectan a su salud, sino que también afectan de manera importante a su calidad de vida, pero, ¿cuál es nuestro papel?

María de la Merced Calo Ramos,
farmacéutica en Lugo.



Deberíamos prestar atención a ciertos grupos de pacientes:

NIÑOS

La obesidad infantil está provocando el aumento de niños y jóvenes con HTA.

MUJERES

Las distintas etapas de la mujer conllevan cambios con respecto a la HTA, así el uso de anticonceptivos orales o terapias hormonales sustitutorias favorecen el aumento de las cifras tensionales.

EMBARAZO

Las cifras tensionales disminuyen en el segundo trimestre de embarazo y se normalizan en el tercero. Si estas cifras están muy alteradas, las consecuencias para el feto podrían llegar a ser fatales.

ANCIANOS

En el paciente anciano hay que tener en cuenta la variabilidad personal. Aunque lo ideal es que se mantengan en cifras objetivo, la realidad es que en muchos casos se recomienda mantenerlos en torno a 150 mmHg.

“

Nuestro consejo puede y debe ir dirigido a todos aquellos pacientes, que por sus características individuales, son más susceptibles de padecer HTA

Prevención e información

Nuestro papel como farmacéuticos es fundamental a la hora de prevenir las causas más frecuentes de la hipertensión. Nuestro consejo puede y debe ir dirigido a todos aquellos pacientes, que por sus características individuales, son más susceptibles de padecer HTA. Donde debemos incidir más es en aquellas medidas higiénico-dietéticas que pueden retrasar la aparición de cifras tensionales elevadas como el tabaco, que tiene un efecto pernicioso sobre la pared vascular. Aumenta la vasodilatación dependiente del endotelio con una elevación aguda de la tensión arterial. Por tanto, eliminando el tabaco, eliminamos un factor de riesgo muy importante en los pacientes. El consumo en exceso de alcohol provoca un aumento de tensión arterial y alteraciones en órganos diana. El sedentarismo, al que hoy está acostumbrada la sociedad conlleva en gran medida al aumento de cifras tensionales. La práctica de ejercicio físico tan básico como caminar 30-45 minutos al día o 2 horas de natación semanales ayudan a recuperar masa muscular y tono venoso, lo que disminuye las cifras de tensión arterial. Otro aspecto importante sobre el que hacer hincapié a los pacientes es el sobrepeso. Hay un dato importante respecto a esto: por cada kilo de grasa abdominal, se generan tres kilómetros de nuevas arteriolas. Esto supone un sobreesfuerzo a nivel cardíaco importante con la consecuente elevación de las cifras de tensión arterial. Una dieta cardiosaludable donde las frutas, verduras, legumbres y cereales, aceite de oliva y el aumento de la ingesta de carne blanca y pescado en detrimento del consumo de carne roja, debería ser el consejo que como profesionales debemos incidir.

Una mención especial dentro de la dieta es el consumo excesivo de sal: los hipertensos sobre todo, pero la población en general, debería disminuir el consumo de sal así como aquellos alimentos procesados que los contienen, prestando atención especial a platos precocinados, embutidos y snacks.

Seguimiento

Entre todos los pacientes que acuden a buscar su medicación, el farmacéutico tiene la ventaja de poder comprobar que la medicación antihipertensiva es retirada periódicamente. Pero en lo que deberíamos fijarnos es en aquellos pacientes a los que se les ha modificado esa medicación en un periodo corto de tiempo. El fracaso de las terapias antihipertensivas, en muchos casos, está condicionada a la falta de adherencia al tratamiento. Esto implica en gran medida,

que el médico tenga que recurrir a aumentos de dosis o a cambios de moléculas para conseguir un control de las cifras. Como profesionales sanitarios que somos y con la ventaja del acceso más estrecho al paciente, deberíamos considerar el seguimiento en pacientes de estas características como algo prioritario para conseguir reducir ese 70% de pacientes con tratamiento y no controlados.

El grupo de pacientes donde ese seguimiento debería ser mucho más estricto, es en los diabéticos, ya que su riesgo CV es mucho mayor que en el resto de pacientes. Además están más pendientes de las cifras del “azúcar” que de los riesgos a nivel de órganos diana de una hipertensión mal controlada.

Nuestro papel como profesionales de la salud en el tema de la hipertensión es el de vigilancia cercana tanto del cumplimiento como de la información al paciente de los riesgos a corto y medio plazo de las consecuencias de una HTA no controlada. Lo ideal sería poder desarrollar campañas de prevención y detección temprana de estos pacientes.

“

El fracaso de las terapias antihipertensivas, en muchos casos, está condicionada a la falta de adherencia al tratamiento



“NUESTRO MODELO ACADÉMICO DESTACA POR LA IMPORTANCIA QUE LE DAMOS AL APRENDIZAJE EXPERIENCIAL”



Verónica Moral Dardé es Profesora Titular de Bioquímica y Biología Molecular del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea de Madrid. Licenciada en Biología y doctora en Bioquímica y Biología Molecular por la Universidad Complutense de Madrid, ha desarrollado su carrera investigadora en varios centros de investigación, algunos de ellos de reconocido prestigio como la Fundación Jiménez Díaz (FJD) o el Instituto Biotecnológico de Flandes (VIB) y la Universidad de Lovaina (KU Leuven). Sus líneas de investigación se han centrado fundamentalmente en el estudio del sistema vascular desde la perspectiva de las ciencias “ómicas”.

Es autora de más de 30 comunicaciones y ponencias presentadas en congresos nacionales e internacionales y ha participado en más de 20 publicaciones en revistas especializadas del SCI, algunas de ellas de alto índice de impacto. Su producción científica incluye también varias colaboraciones en forma de capítulos de libro y patentes nacionales e internacionales. En la actualidad, es directora del Área de Ciencias de la Salud, que engloba el Grado en Farmacia, el Grado en Biotecnología, el Grado en Biomedicina y el Grado en Medio Ambiente y Sostenibilidad de la Facultad de Ciencias Biomédicas y de la Salud de la Universidad Europea de Madrid. Bidafarma ha estado con ella.

“Siempre insisto a nuestros alumnos y a sus familias que la distribución farmacéutica en España es un auténtico referente nacional e internacional

¿Cómo ha sido el regreso a la normalidad tras todo lo que hemos vivido con la pandemia?

Pues ha sido progresivo, la asistencia de los alumnos ha ido aumentando progresivamente conforme las restricciones se han ido levantando y todavía hoy vemos gente que usa la mascarilla y gente que no. Pero, en todo caso, es una gran alegría volver a ver escenas de normalidad por el campus.

¿Cuáles fueron las medidas o la metodología durante ese año de pandemia?

Durante los meses de confinamiento estricto nos vimos obligados a trasladar toda la docencia a un formato online, donde profesores y alumnos accedían a un aula virtual para impartir y recibir las clases desde sus casas. Durante el verano se realizaron todas las adaptaciones necesarias en el campus y comenzamos el curso 2020/21 con una herramienta, el “aula extendida”, que nos permitía reducir el aforo de las aulas a la normativa exigida por las autoridades sanitarias, ya que los alumnos

que no pudiesen estar presencialmente en el aula por exceso de aforo podían seguir las clases en streaming desde sus casas, pero interactuando con el profesor como si estuvieran en el aula. En cuanto a las clases prácticas en laboratorios, en la Universidad Europea siempre hemos trabajado con grupos reducidos, por lo que, con las medidas de distanciamiento, ventilación y protección necesarias, hemos podido impartir todas las prácticas de manera presencial. Estas medidas se han mantenido también a lo largo del curso 2021/22, hasta que se levantaron las limitaciones de aforo.

Hablamos de una carrera multidisciplinar como es el grado de Farmacia, ¿qué salidas plantean en su universidad dentro del grado?

Evidentemente nuestros estudiantes tienen que realizar la asignatura de ‘Prácticas Tuteladas’ como es preceptivo para poder obtener el Grado en Farmacia en cualquier país de la Unión Europea, pero a lo largo de la carrera tratamos de mostrarles las múltiples opciones que tienen como farmacéuticos



dada la formación multidisciplinar que reciben. Nuestro modelo académico trata de fomentar la inquietud investigadora de los estudiantes desde el principio de sus estudios y tratamos de darles una visión cercana a la realidad de las profesiones, con actividades que les muestran salidas profesionales en los diferentes sectores relacionados con su formación.



¿Por qué sector se decantan cada vez más los estudiantes?

Pues tradicionalmente nuestros estudiantes han pertenecido a familias con tradición farmacéutica y es cierto que muchos optan por el trabajo en Farmacia Comunitaria, pero cada vez tenemos más estudiantes que se interesan por otras salidas laborales en otros sectores relacionados con la salud y los medicamentos.

En nuestro caso tenemos que referirnos a la distribución, una salida laboral al alza, ¿verdad?

Así es y, de hecho, por este motivo los estudiantes comienzan a interesarse cada vez más por esta posibilidad para la asignatura que ofertamos como optativa, 'Prácticas en Empresas del sector Farmacéutico'.

Bidafarma y la Universidad Europea, una relación de encuentro que también va al alza...

En efecto, la relación con Bidafarma comenzó hace ya dos años con el establecimiento del convenio de cooperación educativa y desde entonces venimos desarrollando colaboraciones en diferentes líneas que

van creciendo cada año, desde formación en empleabilidad a la colaboración en la metodología de enseñanza mediante simulación, en el contexto de nuestra oficina de Farmacia Comunitaria Simulada.

¿Cómo se está trabajando con la cooperativa desde la propia universidad?

Bidafarma ha colaborado ya con nosotros en la organización de ediciones pasadas de jornadas de empleabilidad específicas para los estudiantes de los grados del área de Ciencias de la Salud y también en la Career Week organizada a nivel de toda la Universidad. También nos han facilitado el acceso a las herramientas de gestión farmacéutica que la cooperativa utiliza, para que los estudiantes se puedan formar en el manejo de dichas herramientas. Y ya estamos trabajando en nuevas acciones que desarrollaremos de manera conjunta próximamente.

¿Cuál es el perfil del alumno que estudia farmacia ya sea para una oficina de farmacia, investigación, distribución, etc.?

Un alto porcentaje de los alumnos que comienzan sus estudios con nosotros pertenecen a familias de farmacéuticos y normalmente al principio contemplan la salida laboral en Farmacia Comunitaria como la más probable, aunque también comentan que les atrae la opción de trabajar en un laboratorio farmacéutico. Sin embargo, a lo largo del Grado se dan cuenta que puede ser muy interesante explorar otras opciones hacia la industria farmacéutica y también la distribución. Y unos pocos también contemplan la opción de la especialidad sanitaria vía FIR, o incluso hacer el doctorado y dedicarse a la investigación.

En cuanto a planes de estudio como Erasmus en el extranjero, ¿qué convenios manejan ustedes?

Pues tenemos convenio con varias universidades en diferentes lugares del mundo, como la Università degli studi di Firenze (Italia) o la Université de Liège (Bélgica) en Europa, la Universidad Latina de Costa Rica (Costa Rica) o la Universidad Andrés Bello (Chile) en Latinoamérica, e incluso University of Newcastle en Australia. Y seguimos aumentando el número de convenios internacionales en colaboración con la Oficina Internacional de la Universidad.

¿Cuál es el grado diferencial de la Universidad Europea? ¿Qué destacaría respecto a otras universidades?

Nuestro modelo académico destaca por la importancia que le damos al aprendizaje experiencial, porque mejora el aprendizaje de los alumnos y los acerca a la realidad de las profesiones. En el caso del Grado en Farmacia, tenemos un elevado número de horas de prácticas de laboratorio y también de prácticas en entornos de simulación, donde los alumnos tienen que resolver casos en directo y en un entorno que asemeja a la perfección una oficina de Farmacia, pero siendo un entorno seguro donde el alumno puede equivocarse sin miedo a causarle daño a ningún paciente real. Y, de hecho, somos pioneros en España en la implantación de la Evaluación Clínica Objetiva y Estructurada (ECOE) en el Grado en Farmacia. Para que todo esto sea posible, contamos con la colaboración de Bidafarma, entre otros colaboradores del sector profesional, para equipar nuestras instalaciones con las herramientas que se utilizan en las oficinas de farmacia reales, para que la experiencia de los alumnos sea, como decía, lo más cercana posible a la realidad profesional.

¿Qué le gustaría añadir sobre la progresión de la Universidad Europea en los últimos años? ¿Y del Grado de Farmacia?

Creemos que la pandemia ha despertado la vocación sanitaria de muchos jóvenes, por lo que las carreras sanitarias, incluida Farmacia, están en auge. Y nuestro modelo académico experiencial hace que muchos estudiantes elijan estudiar con nosotros, porque quieren sentirse parte de la profesión que han escogido desde el principio. Y, para eso, contamos con un excelente claustro muy comprometido con sus alumnos, con una gran vocación docente y una enorme creatividad, que consiguen que los estudiantes comprendan la relación entre las asignaturas que estudian y su profesión, con ejemplos teóricos y prácticos de las aplicaciones que tienen esas asignaturas en la realidad profesional. Lo que estamos observando es que cada vez hay más estudiantes que quieren estudiar Farmacia en nuestra Universidad y también más estudiantes que finalizan sus estudios de Grado con nosotros, lo cual hace que todos nuestros esfuerzos merezcan la pena.

LA DISTRIBUCIÓN HA JUGADO UN PAPEL FUNDAMENTAL DURANTE LA PANDEMIA QUE HEMOS SUFRIDO”

María Vivero López, investigadora. Premiada con el VIII Premio Julián Francisco Suárez Freire para jóvenes investigadores de la Real Academia de Farmacia de Galicia



Esta joven gallega es investigadora, graduada en Farmacia y reconoce que “no siempre pensó que llegaría a esto”, tampoco a dedicarse a esta profesión. Hoy es una de las grandes investigadoras de nuestro país, con un gran futuro por delante. Premiada con el VIII Premio Julián Francisco Suárez Freire para jóvenes investigadores, que patrocina Bidaforma y que recogió el pasado 11 de mayo en el acto que la Real Academia de Farmacia de Galicia celebró en el salón de actos del Antiguo Hospital de San Roque en Santiago de Compostela. María detuvo su actividad investigadora por unos minutos para atender a Bidaforma y esto fue lo que nos contó.

Realizaste un estudio en el que presentaste un sistema de prótesis auditivas, fabricadas mediante impresión 3D, que incorpora por primera vez un sistema de liberación de antibióticos, y que ha sido publicado en la prestigiosa revista “Materials Science & Engineering C” en 2021. ¿Cómo surge esta idea?

Nuestro grupo trabaja en proyectos que tengan un impacto positivo en la calidad de vida de las personas y somos conscientes de las dificultades que tienen las que necesitan utilizar productos sanitarios para corregir problemas de audición (audífonos) y de visión (lentes de contacto). Uno de los problemas asociados es el riesgo de infección y, por ello, nos planteamos el diseño de componentes de audífonos que mantengan su funcionalidad y prevengan el desarrollo de infecciones o incluso que permitan el tratamiento localizado de infecciones de oído recurrentes o graves en personas normoauditivas.

Perteneces al Grupo I+D Farma de la Facultad de Farmacia y al Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS). Hablamos un poco sobre tu experiencia en este sentido.

El hecho de pertenecer a un grupo de investigación que cuenta con una red de colaboradores tan amplia, tanto a nivel nacional como internacional, permite desarrollarse en un ambiente altamente multidisciplinar, con un intenso flujo de ideas y también con acceso a infraestructuras avanzadas o de vanguardia para abordar proyectos con un alto componente innovador.

Han colaborado contigo investigadores del Departamento de Microbiología de la Facultad de Biología, Edificio CIBUS de la Universidad de Santiago de Compostela, y del Department of Pharmaceutics, UCL School of Pharmacy, University College

London. ¿Cuántas personas están contigo a lo largo de tu trabajo?

Efectivamente, este trabajo es fruto de una colaboración con el UCL, liderada por Álvaro Goyanes, y el CIBUS, liderada por Ana Otero, en el que han participado tanto estudiantes de doctorado como investigadores senior, pero en mi día a día el apoyo más importante lo he recibido de mis dos directores de Tesis en el grupo I+D Farma.

En mi grupo de investigación remamos todos a una, nos apoyamos y ayudamos en todo lo posible. Los éxitos no son individuales, este premio es de todo el grupo I+D Farma y de sus colaboradores

”





La mayoría de investigaciones se realizan en equipo. ¿Cómo de importante es el trabajo grupal en este sector?

Es fundamental. En mi grupo de investigación remamos todos a una, nos apoyamos y ayudamos en todo lo posible. Los éxitos no son individuales, este premio es de todo el grupo I+D Farma y de sus colaboradores.

Hablando de ti, de un modo más personal. ¿Cómo fue el momento en el que supiste de este reconocimiento en el que también participa Bidafarma?

Sentí un orgullo inmenso. Cuando me lo comunicaron estaba a 20 días de defender mi Tesis Doctoral, así que imagínese el estímulo que supuso.



Desde tu experiencia, todavía muy joven, ¿cómo valoras el campo de la distribución farmacéutica?

La distribución es un pilar crítico para garantizar el acceso a los medicamentos al usuario final a través de oficinas de farmacia. La distribución, con el elevado grado de organización y la calidad en la gestión que ha alcanzado en España, es la que hace posible la trazabilidad de los medicamentos y asegura que lleguen en condiciones óptimas a todas las farmacias de España. De hecho han jugado un papel fundamental durante la pandemia que hemos sufrido en los últimos años.

¿Siempre soñaste con dedicarte a esto?

La verdad es que no. Creo que cuando se estudia una carrera tan multidisciplinar como Farmacia, es difícil tener claro lo que se quiere hacer nada más terminar. Necesité un tiempo de reflexión, pero una vez que

descubrí el mundo de la investigación, que me fascina, creo que difícilmente podría dedicarme a otra cosa.

Una pregunta recurrente para las jóvenes investigadoras es la importancia de ser un espejo en el que se miren más niñas y niños que quieran parecerse a vosotros....

Me gusta muchísimo mi trabajo y trato de compartir eso con los estudiantes e investigadores jóvenes a través de las redes sociales para que puedan saber un poco más en qué consiste hacer un Doctorado y qué supone dedicarse a la investigación, pero creo que cada persona es única y debe desarrollar su propia personalidad y sus propias capacidades.

En tu proyecto hablamos de la impresión 3D. Hace un tiempo resultaba

impensable hablar de conceptos de este tipo. La investigación crece a pasos agigantados, ¿no?

Lo cierto es que esto tiene dos perspectivas: la de los investigadores que llevan muchos años trabajando en una idea y la de la sociedad en general que la conocen de repente cuando ya está cerca de la aplicación. La impresión 3D se empezó a desarrollar hace ya algún tiempo, lo más novedoso es emplearla en el campo de la tecnología farmacéutica para el diseño de productos sanitarios medicados y formas farmacéuticas personalizadas.

¿En qué estás trabajando ahora y qué planteas a corto y medio plazo?

Continúo en el mismo grupo de investigación desarrollando sistemas nanoestructurados para la administración ocular de fármacos con el objetivo de realizar un postdoc internacional pronto.



INICIATIVAS QUE CAMBIAN EL MUNDO

La edición más internacional de la Convocatoria de Proyectos de Innovación Social llega a su V edición

Llenar de esperanza a los más vulnerables y así contribuir a un mundo mejor, es la finalidad de la Convocatoria de Proyectos de Innovación Social de Bidafarma, que alcanza ya su V edición con una marcada vocación internacional ya que este 2022 han sido muchos los proyectos seleccionados que se ejecutarán fuera de España.

Desde sus inicios, la responsabilidad social siempre ha tenido una relevancia especial en Bidafarma. Por eso, para la cooperativa es un honor poder contribuir con siete proyectos seleccionados que ayudan a identificar las necesidades de los colectivos de riesgo y contribuyen a mejorar las necesidades de la sociedad.

En línea con este compromiso, la V Convocatoria, que es ya una referencia en el sector, no solo por su dotación económica (20.000 euros), sino por el gran impacto que genera en los colectivos más desfavorecidos, ha seleccionado iniciativas, de entre cientos de proyectos tanto nacionales como internacionales, que atienden las demandas y necesidades de los colectivos más vulnerables y promueven el desarrollo de modelos de sociedad sostenibles, solidarios y con impacto social.

Las entidades seleccionadas en la V Convocatoria de Proyectos de Innovación Social de Bidafarma han sido la Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente que ha presentado el proyecto

“Conectados”, dirigido a mejorar la calidad de vida de las personas gravemente afectadas (daño cerebral adquirido, enfermedades neurodegenerativas) a través de las nuevas tecnologías, Manos UnidasJaén con un proyecto destinado al aumento de las capacidades diagnósticas y curativas de los pacientes en la clínica de St. Anthony en la región de Harar (Etiopía), ACOES (Asociación Colaboración y Esfuerzo), con una iniciativa para fortalecer la atención médica en la Escuela Santa Teresa de Jesús, Nueva Capital en Tegucigalpa (Honduras), la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada, con un proyecto de rehabilitación cardíaca para mejorar la calidad de vida de los pacientes, las malagueñas Fundación Cirujanos en Acción y Fundación Bisturí Solidario, con ayuda en forma de medicación para una misión humanitaria en Benin, la Fundación Ayuda Solidaria Hijas de Jesús, que ha presentado un proyecto de ayudas para el comedor escolar en el colegio Virgen de la Paz Jesuitinas en Almería asegurando a los alumnos más vulnerables una comida equilibrada al día, y Helping Others, con la iniciativa “Ayudar a los demás”, con la que realizará un pozo de agua potable en Ghana, llevará depósitos de agua potable para un hospital, medicamentos, ropa y material escolar y tratamientos de facturas hospitalarias para pacientes que son desalojados por impago.

Conozcamos un poco más acerca de cada una de las asociaciones y en qué consisten estos proyectos que transformarán y mejorarán la calidad de vida de cientos de personas vulnerables de todo el mundo.



Bidafarma ha seleccionado siete iniciativas, de entre cientos de proyectos tanto nacionales e internacionales, que atienden las necesidades de los colectivos más vulnerables

ATENCIÓN MÉDICA PARA LOS NIÑOS CON MÁS DIFICULTADES DE HONDURAS

La Asociación Colaboración y Esfuerzo (ACOES) de Sevilla ayuda a niños y jóvenes que asisten a sus escuelas situadas en las zonas más deprimidas de Honduras

Fortalecer la atención médica en la Escuela Santa Teresa de Jesús en Tegucigalpa (Honduras), mediante el equipamiento de medicamentos para niños y niñas con enfermedades crónicas es el objetivo del proyecto seleccionado de la Asociación Colaboración y Esfuerzo de Sevilla (ACOES). Una entidad sin ánimo de lucro, que trabaja en proyectos educativos y asistenciales en la capital hondureña con los niños, niñas y jóvenes más desfavorecidos, facilitando su acceso a la educación, para romper así el círculo de la pobreza a la que se ven abocados por su procedencia social. A la vez, cuida la alimentación y la salud de estos niños, pues sufren graves problemas de desnutrición y carecen de un sistema de salud básico. Acoes nació en Honduras, gracias al misionero diocesano español el Padre Patricio Larrosa hace 30 años, cuya apuesta desde el primer momento fue la educación como herramienta de cambio.

Su objetivo es ayudar a los niños que padecen distintas enfermedades crónicas y que, por falta de recursos económicos, de medicamentos y atención médica, les resulta muy difícil rendir y poner atención en las diferentes actividades escolares que se desarrollan tanto dentro como fuera del aula de clase, sumándose este hándicap a todas las carencias que padecen debido a su entorno socioeconómico.

Con la ayuda de 3.500 euros que recibirán de Bidafarma, ACOES ha puesto a disposición de todos los estudiantes de la escuela Santa Teresa y de los habitantes de la colonia Nueva Capital una clínica en

la que todos puedan recibir una atención médica digna y de forma gratuita. “Se puede decir que el impacto social del proyecto rompe más allá de los muros de la escuela, ya que también es de beneficio para las familias de estos niños que, de una u otra forma, buscan la manera de comprar los medicamentos que sus hijos necesitan, muchas veces privándose de solventar otras necesidades ya que los medicamentos son la prioridad para que estos niños puedan seguir desarrollando sus actividades con normalidad”, explica Teodora Cáceres, presidenta de la asociación.

Conocedores del apoyo que la cooperativa ofrece a las asociaciones de pacientes más necesitadas, no dudaron en solicitar la ayuda. Un apoyo que, a juicio de la presidenta de ACOES, supone, “un gran refuerzo para nuestra labor, ya que solo atender a todas las necesidades educativas es muy costoso, además de sumar nutrición y salud. Nos preocupan especialmente los niños que, ya sea por alguna discapacidad o por problemas crónicos de salud, ven reducidas sus posibilidades de tener una vida igual y digna. Y gracias a esta colaboración de Bidafarma contribuiremos a paliar esta brecha”.



Arriba: Envío del Contenedor de ayuda humanitaria a Honduras desde Acoes Sevilla. Derecha: El Padre Patricio, fundador de Acoes en Honduras y Teodora Cáceres.



Clínica de la Escuela Santa Teresa, desde donde Acoes Sevilla ha realizado voluntariado médico.

AYUDA MÉDICA Y QUIRÚRGICA PARA ENFERMOS EN BENÍN

La Fundación Bisturí Solidario ha llevado a cabo una campaña de ayuda en forma de medicación para una misión humanitaria en el país africano

El acceso a medicamentos en países en vías de desarrollo es un lujo que no está al alcance de la mayoría de su población. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes que necesitan ser tratados por diversas enfermedades en una de las zonas con mayor pobreza del mundo, la Asociación Bisturí Solidario, ha podido paliar esta situación en algunos de ellos.

Su nombre, Bisturí Solidario, deja entrever el fin de la asociación, que busca colaborar y dar ayuda a las personas que más lo necesitan desde el bisturí, es decir, desde la cirugía general que es la especialidad que como médico tiene su fundador, el Dr. César Ramírez. De igual modo, él es uno de los patronos de la Fundación Cirujanos en Acción, que tiene su base en Madrid y lleva más de una década organizando campañas de cooperación quirúrgica en países en vías de desarrollo. En este sentido, “el principal punto de acción está establecido en el continente africano, donde la pobreza de los países hace que personas con problemas comunes de salud en nuestro medio y que se solucionan pronto por el privilegiado acceso a la salud que tenemos, sean allí mucho más evolucionados,

invalidantes e incapacitantes para población, además, relativamente joven. Estas patologías son hernias, bocios de gran tamaño, lipomas grandes, eventraciones, queloides, etc”.

Conocedores de la sensibilidad de la cooperativa con los más desfavorecidos gracias a su estrecha relación con el Dr. Leandro Martínez Pilar, Jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Regional de Málaga e hijo de Leandro Martínez, la entidad fundada por el malagueño César Pablo Ramírez, presentó su proyecto a la V Convocatoria de Proyectos de Innovación Social y ha resultado ser una de las iniciativas seleccionadas en esta edición de 2022 en la categoría de ‘Acceso a medicamentos’: “En alguna ocasión habíamos comentado la posibilidad de solicitar ayuda a Bidaforma puesto que las patologías que operamos requieren analgesia postoperatoria (se operan más de 100 pacientes en cada campaña) y además la extirpación de bocios requiere por el hipotiroidismo postoperatorio subsecuente (cuando es total, cosa que ocurre en más del 50% de los casos) una terapia de por vida sustitutiva con Levotiroxina y en algunas ocasiones de forma permanente con calcio oral, medicación a la que las personas pobres en estos países no tienen acceso. Por tanto, su provisión inmediata (y a largo plazo) es esencial para poder hacer estas cirugías”.

Gracias a la donación de 1.500 euros, Ramírez viajó el pasado mes de mayo con la medicación analgésica necesaria para tratar a los 118 operados y la Levotiroxina y el calcio para los 23 pacientes a los que realizó una tiroidectomía total. “De este modo, con la medicación que hemos traído se asegura la provisión de hormona tiroidea para dos años y dos meses, que habrá que prorrogar en el futuro”, explica el malagueño.

Para Ramírez, una ayuda como la que ofrece Bidaforma “es un magnífico punto de partida. Esta aportación tiene mucho valor, pero más allá del económico, es la posibilidad de establecer una relación de colaboración con Bidaforma para poder seguir colaborando en este tipo de campañas, de las que se realizan entre diez y quince en África cada año”.



REHABILITACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA PARA PACIENTES CARDÍACOS DE GRANADA

La Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia mejorará el servicio a sus usuarios gracias a la ayuda de la cooperativa farmacéutica

Ofrecer una atención multidisciplinar a los pacientes cardíacos y a sus familias para adoptar los aspectos saludables necesarios para conseguir una mejor calidad de vida, es el propósito del proyecto presentado en la V Convocatoria de Proyectos de Innovación Social por la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia (ASPACGRAP), una entidad sin ánimo de lucro que ayuda a pacientes con patologías cardíacas y refuerza su apoyo clínico y social realizando rehabilitación física y psicológica a través de actividades sociales integradoras.

La Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia cuenta con un equipo multidisciplinar dedicado a mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades cardíacas y así evitar casos de dependencia. Su compromiso, no solo con los pacientes de Granada capital, sino con enfermos cardíacos de toda Andalucía, y la necesidad de sufragar los gastos generados por el desgaste de las máquinas de rehabilitación, llevó a su presidente, Juan José de la Blanca, a solicitar la ayuda a la cooperativa. “Nuestra meta es caminar hacia un mundo más justo y equilibrado para cualquier enfermo cardíaco, colaborar en aquellos proyectos encaminados a mejorar la calidad de vida, la salud y la autoestima. Estamos comprometidos a difundir los principales factores de riesgo cardiovascular, cómo corregirlos y hacer una buena prevención primaria coronaria para mejorar la calidad de vida del paciente y evitar recaídas”, explica de la Blanca.

La relación de la asociación con Bidafarma viene de lejos ya que su presidente es socio de la cooperativa y no es la primera vez que colaboran en algún proyecto juntos. De hecho, desde hace varios años, Bidafarma contribuye en la marcha cardiosaludable que realizan cada año con motivo de las ‘Jornadas Cardiológicas’.

Pequeños corazones

Las cardiopatías infantiles son el problema congénito de mayor incidencia en España, siendo la primera causa de mortalidad en los recién nacidos, y afectando aproximadamente a 8 de cada 1.000 niños nacidos. “Solo en Andalucía, nacen cada año una media de 650 niños con algún tipo de malformación del corazón”, explica de la Blanca, “y unos 2.500 necesitan estudios y tratamientos durante el primer año de vida”. Desde la asociación se trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con cardiopatías congénitas y sus familias organizando y ejecutando programas de intervención asistencial, informar y orientar a los afectados a lo largo de sus diferentes etapas. Como nos cuenta “las cardiopatías más graves requieren sucesivas intervenciones acompañadas de largas hospitalizaciones, así como revisiones periódicas, lo que supone a muchas familias un gran esfuerzo, no solo económico”.

Con la ayuda de 3.500 euros que recibirán de Bidafarma, la asociación podrá mejorar la atención multidisciplinar a los más de medio millar de pacientes cardíacos y a sus familias. Además del infarto, son otras muchas las patologías cardíacas que conducen a los pacientes a la asociación como cardiopatías congénitas, trasplantes, operaciones de válvulas, insuficiencia cardíaca, cardiopatías isquémicas...

Una colaboración a la que están muy agradecidos: “cualquier aportación que recibamos es una gran ayuda para poder realizar las actividades enfocadas a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por la enfermedad”. Como explica, “después de la pandemia, son muchos los pacientes que han dejado de venir a realizar la actividad de rehabilitación cardíaca debido a que han perdido el hábito y a que su avanzada edad les dificulta la reincorporación. Además, muchos de ellos aún siguen teniendo miedo a contagiarse o la propia familia les aconseja que se queden en casa. Por este motivo los ingresos por cuotas de socios se han visto mermados y debemos de buscar recursos económicos que palién esta situación”.



'CONECTADOS', UN PROYECTO PARA ALMERIENSES CON DISCAPACIDAD

La innovación y el uso de las nuevas tecnologías hacen conseguir avances en la autonomía y capacidad cognitiva de personas con discapacidad. Por ello, la Asociación de Personas con Discapacidad 'El Saliente' de Huércal de Almería, ha querido poner en marcha el programa 'Conectados', una iniciativa que contará con la colaboración de Bidafarma.

Desde su fundación en 1988, la Asociación de Personas con Discapacidad 'El Saliente', pretende, con su labor diaria, atender las demandas y necesidades de este colectivo, con el fin de mejorar sus condiciones y calidad de vida.

Asimismo, al estar calificada como Centro Especial de Empleo, en El Saliente trabajan por la inserción social y laboral de las personas con discapacidad prestando servicios sociales especializados y socioeducativos, además de servicios de limpieza, control de plagas, mantenimiento, catering y atención integral para el cuidado de la salud

En esta lucha por la mejora en la calidad de vida de los pacientes "la innovación y el uso de las nuevas tecnologías consiguen extraordinarios avances en la autonomía y capacidad cognitiva, por lo que nos marcamos como objetivo mejorar la dotación para modernizar el aula de alfabetización digital con la adquisición de diferentes equipos digitales como portátiles, tablets, ordenadores

La Asociación de Personas con Discapacidad 'El Saliente', en Huércal de Almería, pondrá en marcha un proyecto para la mejora de la salud de los pacientes gracias al uso de nuevas tecnologías

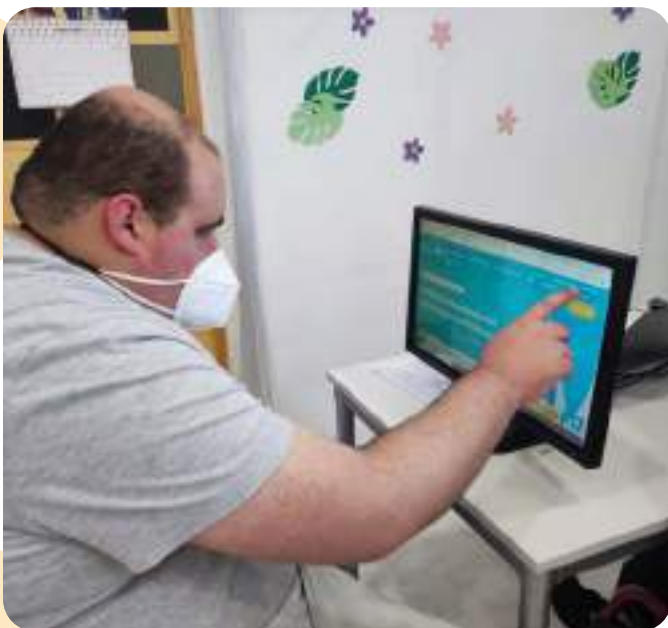
y pantallas táctiles adaptadas a las necesidades de las personas usuarias", explica Matías García, presidente de El Saliente.

Esta colaboración va destinada a mejorar la calidad de vida de las personas usuarias de la Residencia para personas con discapacidad gravemente afectadas "Francisco Pérez Miras", afectadas de diferentes patologías, provocadas por daño cerebral adquirido o enfermedades neurodegenerativas, con edades comprendidas entre 16 y 65 años, personas que presentan limitaciones que les hacen dependientes. Gracias a la adquisición de estos equipos, los pacientes podrán realizar diferentes actividades y talleres de estimulación multisensorial con el fin de mantener y mejorar sus capacidades cognitivas, como la lecto escritura, el cálculo o la memoria, entre otros.

El valor de la innovación

El proyecto 'Conectados', que se beneficiará de una ayuda de 2.000 euros gracias a la Convocatoria de Proyectos de Innovación Social de Bidafarma, pretende, "fomentar y favorecer la adquisición de sensaciones y experiencias que permitan a personas con discapacidad gravemente afectadas acercarse al entorno inmediato, además de contribuir a eliminar la brecha digital y ser parte del cambio que se está produciendo en la sociedad", asegura su presidente.

Para una entidad como El Saliente es fundamental contar con la colaboración de empresas como Bidafarma, por eso agradecen la aportación de la cooperativa a este proyecto. Una ayuda que, a juicio del presidente, supone, "un importante reconocimiento a nuestra labor enfocada en aquellas personas que más dificultades tienen para llevar una vida normalizada". En El Saliente "llevamos años implantando diferentes sistemas y aplicaciones y adquiriendo material que nos permita seguir adelante con los avances tecnológicos del mundo globalizado ya que uno de nuestros objetivos principales y al que damos mucho valor, es la innovación", explica García. Además, incide en que "éste es el camino que debemos seguir para lograr el cambio que queremos ver en la sociedad".





LLENAR DE ESPERANZA A PERSONAS VULNERABLES CONTRIBUYENDO A TENER UN MUNDO MEJOR

La Fundación Ayuda Solidaria Hijas de Jesús (FASFI) de Almería ayuda a niños y jóvenes que asisten al colegio Jesuitinas Virgen de La Paz gracias a la colaboración de la cooperativa

La mejora de la calidad de vida de niños y niñas en situación de vulnerabilidad de un barrio de Almería a través de un proyecto que desarrolla la Fundación Ayuda Solidaria Hijas de Jesús de becas de comedor, es una de las iniciativas seleccionadas en la V Convocatoria de Proyectos de Innovación Social de Bidaforma. Una ayuda que su gerente, Pablo Zimmermann, agradece enormemente: "Para FASFI ha sido una gran alegría que Bidaforma se haya fijado en nuestro humilde trabajo. Estamos en un momento complicado donde las peticiones de ayuda se multiplican y las fuentes de financiación se contraen. Desde FASFI queremos estar cerca de las personas más vulnerables y dar respuesta a sus distintas situaciones, pero los fondos no son ilimitados y esto es una preocupación constante. Intentamos diversificar nuestras vías para conseguir apoyos y así lograr que ninguno de nuestros proyectos se vea afectado por una disminución de las donaciones".

Serán casi un centenar de niños de entre 3 y 16 años que asisten al colegio Jesuitinas Virgen de la Paz que se encuentran en situación de vulnerabilidad. Una iniciativa que recibirá 4.000 euros de la cooperativa con la que se logrará que estos niños tengan al menos una comida saludable al día. Además, tal y como explica Zimmermann, "logramos incidir en otros aspectos fundamentales, como son la prevención del absentismo escolar y del abandono escolar prematuro, la educación en hábitos de vida saludables, la educación en valores..."

A juicio de Zimmermann, "iniciativas así son necesarias y fundamentales. Tener fuertes alianzas ONG-empresa es la clave para el desarrollo positivo de la Responsabilidad Social Corporativa. Es muy importante que la empresa se sienta parte de un entorno y que sea consciente en los impactos positivos que puede crear tanto en su entorno más cercano (los clientes y los empleados), como en el entorno que las rodea (la sociedad y el medio ambiente)". Para el gerente de la Fundación, "la RSC ya no es una opción, es algo real y necesario, y es vital que las alianzas con las ONG, que son las que tienen el conocimiento profundo del entorno y sus problemas, se intensifiquen y sean positivas. Ahora más que nunca, el mundo necesita empresas con un alma fuerte".

Con el fin de apoyar a personas y comunidades en situación de vulnerabilidad, la Congregación Hijas de Jesús creó en 2003 la Fundación Ayuda Solidaria Hijas de Jesús (FASFI), una ONG que tiene la misión de sensibilizar, informar, de hacer realidad la cooperación internacional, así como promover la participación y el voluntariado social. Cooperan en países de América Latina, África y Asia, así como en España en distintos campos como educación, salud, formación y promoción de la mujer, atención a comunidades campesinas, servicio al desplazado y refugiado, ayuda humanitaria y emergencias.





HELPING OTHERS UNE A PERSONAS QUE QUIEREN AYUDAR CON AQUELLAS QUE NECESITAN AYUDA

La asociación abastecerá de agua potable y medicamentos a poblados de la región de Bolgatanga en Ghana

Antonio y Claudia García, padre e hija, fundaron en 2017 la asociación Helping Others, una entidad sin ánimo de lucro que trabaja en la creación de pozos de agua potable en los poblados más desfavorecidos de la región de Bolgatanga, en Ghana. Fue tras un viaje de Claudia a África para realizar trabajos de cooperación con tan solo 15 años cuando surgió la idea de crear esta asociación que, como explica Antonio, “está creada para ayudar a los demás. En este caso especialmente en Bolgatanga, Ghana, donde ayudamos a la población, principalmente en el ámbito sanitario y

económico, en poblados e incluso en el propio hospital regional de la ciudad”. “Helping Others es un proyecto que une a personas que quieren ayudar con personas que necesitan de esa misma ayuda”, apunta su hija.

Antonio, farmacéutico y socio de Bidafarma, conocedor de la Convocatoria de Proyectos de Innovación Social de la cooperativa pensó que Helping Others encajaba perfectamente con la filosofía de la convocatoria y decidieron presentar su proyecto en la categoría de ‘Cooperación al desarrollo’.



Mejorar la calidad de vida de los habitantes más desfavorecidos de la zona, es uno de los objetivos de la asociación creada por Claudia y Antonio García, que con esta ayuda pretenden sufragar el pago de tratamientos hospitalarios, ayudas a orfanatos con ropa y medicamentos y donaciones de material escolar a colegios de la ciudad.

Gracias a esta donación de 3.500 euros, Helping Others podrá continuar con su labor de construcción de pozos de agua potable y ayuda en el pago de tratamientos en el hospital regional y medicinas a orfanatos del poblado, entre otras cosas. “Debemos seguir haciendo lo prioritario, dotar de agua a los habitantes de Bolgatanga. Para ello, queremos construir pozos de agua potable en los poblados más desfavorecidos de la región”, comenta Antonio. A lo que Claudia añade, “nos gustaría seguir cumpliendo la lista de necesidades inagotables, como el abastecimiento de agua potable mencionado anteriormente por mi padre, el pago de tratamientos hospitalarios, ya que sin eso serían expulsados del hospital sin curación, así como continuar con las ayudas a orfanatos y donaciones de material escolar a colegios.”



Padre e hija coinciden en que, una ayuda como la que ofrece Bidafarma supone que “la ilusión de nuestro proyecto no termine nunca, y podamos seguir ayudando a los demás, como hasta ahora”. Además, apunta Antonio, con iniciativas así, la cooperativa demuestra que “la farmacia reflejada en Bidafarma, está implicada en la ayuda a los demás.”

MEJORAR LA SALUD DE LOS MÁS VULNERABLES EN ETIOPIÁ

Manos Unidas pondrá en marcha un proyecto para aliviar las deficiencias de la Clínica St. Anthony, en la ciudad de Harar

Manos Unidas es la ONG de desarrollo de la Iglesia católica que trabaja para apoyar a los pueblos del Sur en su desarrollo y en la sensibilización de la población española frente a estos problemas. Mejorar la calidad de vida de los pacientes que necesitan ser tratados por diversas enfermedades en una de las zonas con mayor pobreza del mundo, es el objetivo del proyecto que va a llevar a cabo Manos Unidas Jaén gracias a la colaboración económica de Bidafarma.

Desde hace más de 60 años, Manos Unidas trabaja por la justicia, la igualdad y el futuro de las poblaciones empobrecidas del mundo, luchando contra el hambre, la deficiente nutrición, la miseria, las enfermedades, el subdesarrollo y la falta de educación. Desde sus inicios, su objetivo siempre ha sido el de erradicar las causas estructurales que las producen: la injusticia, el desigual reparto de los bienes y las oportunidades entre las personas y los pueblos, la ignorancia, los prejuicios, la insolidaridad y la indiferencia. Conscientes del compromiso y sensibilidad de la cooperativa con los más desfavorecidos, Manos Unidas presentó su proyecto a la V Convocatoria de Proyectos de Innovación Social y ha resultado ser una de las iniciativas seleccionadas en esta edición de 2022 en la categoría de cooperación al desarrollo. "Fue por medio de una de nuestras voluntarias que sabía del compromiso y sensibilidad que teníais en relación a esta problemática de desigualdad en el Sur del mundo", comenta M^a Dolores González, la delegada de la organización en Jaén.

Infecciones en la piel, respiratorias, malaria o malnutrición, son algunas de las enfermedades más comunes de la población a la que atiende la entidad en la Clínica St. Anthony, en la ciudad de Harar, situada a 525 kilómetros al este de Addis Abeba, la capital del país. El proyecto, que recibirá una ayuda de 2.000 euros, tiene como finalidad la adquisición e instalación de equipos sanitarios y sus accesorios para la realización de análisis y diagnósticos de sangre, plasma u orina y medicación para los pacientes, aumentando así las capacidades diagnósticas y curativas de la Clínica que atiende a unas 10.000 personas cada año. También se llevará a cabo un programa de concienciación y educación comunitario en temas de sanidad y prevención de enfermedades, incluyendo la prevención del Covid-19 que, como explica la delegada de la organización, "beneficiará indirectamente a 4.600 personas (920 familias) que viven en la vecindad inmediata de la clínica".

Para González, una ayuda como la que ofrece Bidafarma, "supone un gran empujón, un apoyo muy importante que nos anima a seguir trabajando y que devolverá, sin lugar a dudas, dignidad, salud, esperanza y futuro a cientos de familias africanas que carecen de lo más elemental para vivir". Además apunta, "gracias a Dios, la población jiennense se caracteriza por ser extremadamente generosa, solidaria y comprometida con las duras realidades de estos países. Los datos son claros: a nivel nacional en Manos Unidas el 86,30% de sus ingresos proceden del sector privado".



“EL FARMACÉUTICO FORMA PARTE DE LA FAMILIA CON UNA PERSONA CON DIABETES”



AURELIANO RUIZ SALMÓN,
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE
DIABETES Y MIEMBRO DE LA JUNTA DIRECTIVA
DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA

Aureliano Ruiz Salmón, lleva en el mundo de la diabetes desde 1994, momento en el que se acerca a la Asociación de Diabetes de Cantabria. En 1997 se hizo cargo de ella, a lo que sumó ser miembro de la Junta Directiva de la Federación Española de Diabetes desde el año 2000. Se hizo tesorero. Ahora, ya jubilado tras años de dedicación en el Hospital Valdecilla de Santander como jefe de celadores, se entrega en cuerpo y alma al mundo de la diabetes y a sus nietos.

¿Cuáles son los principales síntomas que aparecen al principio de la diabetes tipo 1?

Uno empieza a perder peso, tiene más sed. Es muy fácil a nada que uno haya tenido un familiar con diabetes, se acaba dando cuenta de que padece lo mismo. En el momento en el que tienes todos esos síntomas, no hay vuelta atrás. Hay que formarse, informarse y tratarse. Y hacerlo con insulina, por supuesto.

¿Cuál es la principal causa?

Si hablamos de tipo 1 no suele haber reconocida una causa. Se suele decir que puede venir por un familiar. Mi padre y sus hermanos eran un tipo 2 y yo tengo diabetes tipo 1. Pero hay muchas familias que no tienen antecedentes y sus hijos sí. Es una lotería que te ha tocado. No hay que dramatizar, la diabetes no es un juego, pero con los conocimientos que hay se puede llevar una vida muy normal. Si hablamos del tipo 2, antiguamente se asociaba con un adulto mayor de 42 años que llevaba una vida sedentaria. Se ponía el ejemplo de quien trabaja en un despacho, pero eso ha cambiado. Si hablamos de los niños, el uso de videoconsolas o 'tablets' no ayudan. Ahora se ven menos niños en la calle y se ha normalizado no hacer ejercicio, cosa que afecta. Es caldo de cultivo para la diabetes tipo 2.

¿Cuándo se puede decir que una persona es diabética?

El análisis te lo dice. Si te da alta la glucosa y se vuelve a repetir se puede decir que una persona tiene diabetes. Se puede controlar con dieta y ejercicio en el caso del tipo 2, aunque a veces deba ir complementado con una pastilla. Cuando lo tienes confirmado tienes que tomar medidas para que no te haga daño con el paso del tiempo. Para eso necesitamos educadores, información y formación. Educación, al fin y al cabo. Solo el 45% de las personas con diabetes alguna vez ha recibido formación tras el diagnóstico en algún momento. No quiere decir que hayan hecho un curso completo, algunos reciben un simple consejo.

Hablamos en este caso de asociaciones de pacientes como las que están dedicadas a diabéticos. ¿Cuáles son las principales misiones y funciones que realizan?

La principal es que la persona que tiene diabetes tenga un lugar común donde dirigirse, que puedan estar con personas que tienen la misma patología en un punto de encuentro. También tienen labores educadoras y psicológicas. Esto sirve para que las asociaciones puedan reivindicar más educadores, endocrinos... Depende del lugar de España en el que estemos se estará mejor

o peor atendidos, depende de la propia comunidad autónoma. Nosotros nos llevamos en España el 8,2% del presupuesto sanitario, unos 5.800 millones de los que 2.100 se deben a complicaciones de la enfermedad. Si orientamos a una persona con buena formación, de una media hora incluso, le podemos ahorrar el 25% en el coste del tratamiento de la diabetes. Si añadimos una dieta saludable podríamos reducir hasta un 50%.

Lo mejor es formación e información para prevenir, ¿no?

Claro. Si una persona está educada no va a tener tantas complicaciones a lo largo de los años. La diabetes afecta a múltiples órganos del cuerpo humano: ojos, corazón, riñones... Nosotros somos la materia prima de muchísimas especialidades médicas. En España mueren 45.000 personas al año por problemas cardiovasculares, los enfermos de diabetes estamos en primera línea.

¿Hablamos de una patología cada vez más extendida?

Así es. En España hay seis millones de personas con diabetes, entre el 13% y 14% de la población. Se debe a los malos hábitos, principalmente. Hay que aprender a comer, a vivir, a hacer una vida saludable. Por eso reivindicamos la enfermera escolar, enseñar hábitos saludables. Comer bien, no tomar bebidas azucaradas de manera continuada, ni comer cosas como patatas fritas de bolsa. Es malo porque genera sobrepeso y eso puede llevar a que tengas diabetes.

¿Qué valoración hace del papel del farmacéutico con las personas diabéticas?

Muy importante. Durante la crisis sanitaria de la Covid-19 el farmacéutico junto a las asociaciones de pacientes han sido los pilares para ayudar contra la diabetes tipo 2. Las del tipo 1 como tienen más educación, dicen los estudios que no nos afectó a la glucosa. El tipo 2 requería de ejercicio y al estar confinados era más difícil. Gracias a las farmacias y asociaciones hemos ayudado sobre todo contra el tipo 2. A las personas mayores se les controla la medicación. El farmacéutico forma parte de la familia con una persona con diabetes.

¿Y de Bidaforma y el sector de la distribución?

Es un engranaje más, una parte más de todo el proceso. ¿Qué harían las farmacias sin Bidaforma, por ejemplo? Nada. Lo encaja todo en un mismo grupo.

¿Podría prevenirse la diabetes tipo 2 con años de antelación?

Podría retrasarse. Si haces una vida saludable, para tarde o temprano tener diabetes tipo 2 se podría retrasar. No diría prevenirse, pero sí retrasarla todo lo posible.

Solo el 45% de las personas con diabetes alguna vez ha recibido formación tras el diagnóstico en algún momento



Según un estudio el 70% u 80% de los casos de diabetes podrían no aparecer si no existiera la obesidad. ¿Somos conscientes? ¿Cómo valora este dato?

No somos conscientes. Hace muchos años, si estabas un poco gordito estabas bien, pero si estabas delgado en el caso de un niño, era que no comía. Desde mi punto de vista no era así. En España tenemos mucho sobrepeso, solo hay que ver a los niños. No juegan, no corren, no hacen actividad física y todo se debe a la tecnología. Tenemos que ir corrigiéndolo, haciendo ejercicio, cuidar las comidas, eliminar las comidas basura. Esto es una pandemia, la diabetes se nos ha ido de las manos y podríamos frenarla de alguna manera al ritmo en el que está creciendo. Es muy preocupante y más serio de lo que parece. Cada vez debutan más niños, incluso con solo dos años.



Cada vez debutan más niños con diabetes, incluso con solo dos años

FORMACIÓN PARA HACER FRENTE A LOS MEDICAMENTOS FALSOS EN ÁFRICA

La Fundación Baobab ha formado en este ámbito a estudiantes de farmacia de Togo con el fin de concienciar contra el consumo de estos productos

Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que cada año más de 100.000 personas mueren en África debido al uso de medicamentos falsificados o en mal estado.

La pobreza generalizada en todo el continente hace que los ciudadanos africanos tengan que recurrir al mercado negro para adquirir medicamentos y tratar las diferentes enfermedades. Estos medicamentos, que se venden en las calles tras ser introducidos ilegalmente no cuentan con las garantías para la salud humana, se desconoce su procedencia y raramente se pueden identificar sus efectos secundarios. Los antibióticos y antimaláricos son los medicamentos con mayor probabilidad de ser deficientes o estar caducados.

Los países con mayor consumo de medicamentos falsificados son Ghana, Nigeria y Togo, identificar estos medicamentos no es tarea nada fácil porque no solo ha invadido los mercados sino también las farmacias y los hospitales, tanto públicos como privados. Por ese motivo, para concienciar a la población, la Fundación Baobab junto a la Asociación de Estudiantes de Farmacia en Togo ha formado en este ámbito a los estudiantes de farmacia con el fin de concienciar contra el consumo de estos productos y los invitó a buscar alternativas accesibles, efectivas y más seguras, evitando la adquisición de tratamientos farmacológicos en los mercados ilegales.

Cada año mueren en África más de 100.000 personas por el uso de medicamentos falsificados o en mal estado

”



JORNADAS DE ÓPTICA, ORTOPEDIA, AUDIOLOGÍA Y ORL ORGANIZADAS POR EL COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CIUDAD REAL

Bajo el lema “Adaptando el presente, mirando al futuro”, el pasado día 19 de mayo, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real (COFCR) organizó la I edición de las Jornadas de Óptica, Ortopedia, Audiología y ORL en las que Bidaforma estuvo presente como patrocinador.

Las jornadas tuvieron lugar en el Hotel Doña Carlota y, durante todo el día, expertos a nivel nacional estuvieron planteando las novedades e innovaciones en este campo.

La Ortopedia es uno de los servicios a destacar por las farmacias y que genera una demanda cada vez mayor debido a que la población está cada vez más envejecida. Los pacientes precisan cada vez más productos de apoyo para poder tener más autonomía y mejor calidad de vida, y, las farmacias, como establecimiento sanitario y accesible a toda la población, es el primer lugar de este tipo de consultas.

De entre las ponencias, destacó la realizada por Teresa Migallón Burgos, jefa de sección de la Inspección y Ordenación de la Consejería de Sanidad en Ciudad Real, que abordó el tema sobre los requisitos legales que deben tener las farmacias en las secciones de óptica y ortopedia, aclarando todas las dudas al respecto.

Por su parte, Esther Albina Olalla, vocal de ortopedia, habló de la legislación a nivel nacional en Oficina de Farmacia y abordó el tema de la nueva normativa de los establecimientos dispensadores de material ortoprotésico.

Después del almuerzo se realizó un taller impartido por Félix Talavera, farmacéutico, que hizo hincapié en la importancia y el motivo por el que las farmacias debían apostar por trabajar la Ortopedia en sus boticas y cómo llevarlo a cabo.

La Ortopedia es uno de los servicios a destacar por las farmacias y que genera una demanda cada vez mayor debido a que la población está cada vez más envejecida

”



VISITAS A LA COOPERATIVA

Durante los últimos meses hemos tenido la oportunidad de recibir en las instalaciones de Bidafarma Almería y Madrid la visita de alumnos de Técnico en Farmacia de Almería y de El Ejido del Instituto Medac, de alumnos del IES El Palmeral de Vera, así como a los alumnos del IES Carmen de Burgos de Huércal de Almería, el Colegio Tres Olivos, el Centro Educativo López Vicuña y María Inmaculada Fuencarral en Madrid.

Durante las diferentes visitas han participado José Amalio de Aynat, miembro del Consejo Rector de Bidafarma junto a Aurora Ortiz, directora técnica del centro almeriense y José Antonio Rivas, director comercial de Andalucía Oriental en Almería y Rubén Carro, director técnico del almacén de Leganés y Elena Cañete, coordinadora comercial de Madrid y Guadalajara, con el fin de explicar a los alumnos los principales aspectos de la distribución farmacéutica, así como los valores y ventajas de este modelo. Los

alumnos de técnico en Farmacia de Medac, el Colegio Tres Olivos, el Centro Educativo López Vicuña y María Inmaculada Fuencarral, aprendieron la relación que tendrán desde la oficina de farmacia con la cooperativa y los diferentes servicios ofrecidos más allá de la distribución en sí. Los alumnos del IES El Palmeral de Vera pudieron ver cómo es un centro sanitario de distribución farmacéutica con motivo de sus V Jornadas de la Ciencia y la Salud. Asimismo, los alumnos del IES de Huércal de Almería, estudiantes de robótica, pudieron analizar de primera mano el alto nivel de automatización de los procesos de este almacén.

Todos los profesores de los diferentes centros educativos nos han transmitido su agradecimiento por el aprendizaje en estas visitas y a su vez, los alumnos han mostrado interés por conocer las oportunidades que pueden tener en el futuro para trabajar en una cooperativa como Bidafarma.



NUESTRAS HERRAMIENTAS ASISTENCIALES

El pasado trimestre, las sedes de Almería y Madrid acogieron la presentación de los servicios asistenciales que ofrece Bidaforma



'Telederma' es un nuevo servicio que ofrecemos desde Bidaforma, con el objetivo de acercar el dermatólogo al paciente final, aprovechando la capilaridad de la farmacia, y la formación sanitaria del farmacéutico, para detectar de forma precoz cualquier forma de cáncer y precáncer de piel.



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

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

'Prevención es Bida' va a permitir registrar la medicación habitual, contraindicaciones, alergias, medidas biométricas (peso, talla, presión sistólica y diastólica, frecuencia cardíaca y glucosa).

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

Para una mayor información de estos servicios puede ponerse en contacto con su gestor comercial.



Entre el 52% al 87% de los pacientes que utilizan algún tipo de inhalador, no lo hacen de forma correcta, lo cual impide que el medicamento consiga el efecto terapéutico deseado, dando lugar a cambios de tratamientos innecesarios. Inhacheck te va a permitir enseñar a tus pacientes a usarlo de forma adecuada, con el consiguiente beneficio para su salud.



'Prevención capilar' es un servicio de screening de diferentes tipos de patologías capilares, a través del cual se pretende ofrecer en un plazo máximo de 48 horas, un juicio clínico al paciente, evitando desplazamientos innecesarios y disminuyendo los tiempos de espera. Te ofrecemos el equipamiento necesario, curso de formación on-line, elementos de marketing y acceso a la plataforma 'Prevención es Bida', soporte de éste y todos los servicios sanitarios que ofrezcamos desde Bidaforma.

CICLO PARA JÓVENES FARMACÉUTICOS

El pasado junio, Bidaforma Jerez acogió un taller especialmente diseñado para nuestros titulares y cotitulares más jóvenes. El objetivo de las jornadas fue exponer los principios básicos en aspectos financieros, económicos, laborales y de marketing para que les sirva de guía en el desarrollo de competencias al frente de una oficina de farmacia. Para un mejor aprovechamiento de este taller se impartió en dos jornadas, una primera más teórica, y la segunda más práctica en la que se animó a los asistentes a pensar en cómo implantar un nuevo servicio o categoría profesional en su farmacia.



PRESENTACIÓN DE FARMASCOTAS

Además, el pasado mes de mayo tuvimos la oportunidad de reunir a los socios almerienses que se han sumado al proyecto Farmascotas con el fin de compartir con ellos sus impresiones y poder aprender algunas nociones que nos puedan ayudar a sacar un mayor partido a la categoría de veterinaria desde la oficina de farmacia. En el próximo mes de septiembre tendremos la oportunidad de ver esta presentación con el resto de socios de Almería.



UNA FARMACÉUTICA TODOTERRENO

PILAR ALCALDE
FARMACÉUTICA EN BENQUERENCIA
DE LA SERENA



Pilar Alcalde, donostiarra de nacimiento pero pacense de corazón, es la farmacéutica de Benquerencia de la Serena, una pequeña localidad en el sureste de Extremadura a la que pertenecen también las pedanías de Puerto Hurraco, La Nava y Helechal, lugares anejos a los que también atiende desde su botica. No muy lejos de allí nacieron sus padres, emigrantes extremeños que decidieron volver a su localidad natal cuando Pilar tenía solo seis años, y allí ha pasado su infancia y juventud y ha ejercido hasta ahora.

Tras dieciocho años en Esparragosa, dieciséis como farmacéutica adjunta, decidió emprender su camino en solitario y así ser titular de su propia farmacia. Una nueva andadura que acaba de cumplir un año y, para celebrarlo, ha recibido a Bidafarma para que nuestros socios conozcan un poco más sobre el día a día de esta farmacéutica todoterreno.

Estudió Farmacia por casualidad, ya que desde pequeña siempre quiso estudiar medicina, carrera en la que fue admitida en la Universidad de Badajoz. Pero, justo cuando

iba a formalizar la matrícula, le llegó la carta de admisión en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Salamanca y tras pensar “que esa carta llegara en ese justo momento era por algo”, no se lo pensó dos veces y se fue a la ciudad castellanoleonense a estudiar la carrera que le ha llevado hasta aquí.

Pilar se encarga de una población de unos 850 habitantes entre las cuatro localidades a las que asiste desde su farmacia en Benquerencia. Como nos explica “de la farmacia dependen tres pedanías, Puerto Hurraco, La Nava y Helechal, por eso, el trabajo se triplica, ¡Y eso que en Helechal tengo botiquín farmacéutico!”. La labor sociosanitaria del farmacéutico rural es innegable en una persona como Pilar, de hecho, es uno de sus pilares: “se trata de una población mayor y muy dependiente del médico y del farmacéutico, así que muchas y repetidas veces hacemos esta labor”.

La cercanía con su hogar, su familia y una verdadera pasión por la farmacia rural, “mi farmacia es muy rural”, bromea, le hicieron adquirir la farmacia de Benquerencia y

Más proyectos en mente

Pilar siempre ha sido una persona muy inquieta, con ganas de emprender proyectos nuevos. Así que, por si no fuesen suficientes los 55 kilómetros que recorre cada día, en ocasiones hasta 70 y el estar al pie del cañón los 365 días del año, quiere poner en marcha un blog para dar consejos de salud a los pacientes: “Siempre me ha parecido interesante y una labor bonita. He creado el blog pero aún no lo he puesto en marcha por falta de tiempo, es algo que quiero hacer bien. Tratar temas que se dan en la botica a diario de forma clara y sencilla es bueno para los usuarios y también para

mí, es una manera de ponerme al día y creo que me ayudaría a ser mejor boticaria. Pero espero que esté en marcha en un par de meses. Además, creo que ser visible en las redes sociales es algo que ha llegado con fuerza y nos toca renovarnos e ir en esa línea, son un escaparate de tu trabajo”.

Otro de los planes que no quiere tardar mucho en implantar en su farmacia es la SPD, “la población de la zona cada vez es más mayor y está más sola, así que pienso que vendría bien disponer de este servicio y no tardaré mucho en ponerlo en marcha”.

se lanzó a comenzar una nueva etapa profesional: “Me lancé con el alma”.

Le preguntamos si se arrepiente de haber tomado la decisión pero, “a pesar de ser un trabajo muy laborioso” como ella misma lo define, asegura que “no quiero y no puedo arrepentirme, no hay tiempo para eso. Me gusta mi trabajo y estoy a gusto haciendo lo que hago”. El contacto con la gente es lo que más aprecia, “el trato de mostrador con la gente, cuando vienen a retirar la medicación y se quedan a echar el rato simplemente porque están a gusto, no tiene precio, recompensa los malos momentos y las situaciones complicadas se diluyen”, asegura.

Y, en cuanto a lo más difícil, Pilar explica que es “estar todos los días al pie del cañón, a lo que hay que añadir la gestión para dar cobertura a toda la población dispersa en tres pedanías, además de Benquerencia. También se duplica el estocaje entre la farmacia y el botiquín, y, a veces, te solicitan una medicación que tienes en estocaje pero no dispones de ella en ese momento porque la tienes en el botiquín o en la farmacia y tengo que ir a buscarla. Yo sabía que esta situación se daba, pero tomas conciencia del trabajo y el esfuerzo económico cuando día a día toca hacerlo”. Aun así, nos dice Pilar que le compensa ya que “la mayoría de la población valora enormemente el trabajo y el esfuerzo que hago para llegar a todos. En cuanto los compañeros cercanos, tengo mucha suerte con ellos, siempre me ayudan en lo que necesito”.

ASÍ ES UNA SEMANA EN LA VIDA DE PILAR ALCALDE

Los días son muy intensos. De lunes a viernes me divido entre la farmacia y el botiquín, por la mañana estoy en la farmacia y por la tarde atiendo el botiquín, o paso la mañana y la tarde en la farmacia. Realmente trabajo a demanda de los pacientes, cada uno tiene sus peculiaridades y, lo que tengo muy claro, es que cada día tengo que dejar el trabajo acabado.

Dos días en semana atiendo en Puerto Hurraco, recojo las recetas, las llevo a la farmacia, preparo la medicación y, a media mañana, las llevamos al Puerto.

Otros dos días a la semana hago la misma operación en La Nava, recogida de recetas, hablo con la doctora y los pacientes en el centro médico, luego se preparan en el botiquín y, se reparten en paquetitos. Al igual que pasa en Puerto Hurraco, la mayoría son personas mayores, a veces solas, y, francamente, son muy pocas, pero quiero dar asistencia a todo el que nos requiera. No hay respiro, porque a la vez atendemos en Benquerencia y en Helechal.



Pilar junto a María, auxiliar.



Lola, auxiliar en Benquerencia.



Rosi, auxiliar en el Botiquín de Helechal.

“

Quando los pacientes vienen a retirar la medicación y se quedan a echar el rato simplemente porque están a gusto, no tiene precio

UNA BOTICA QUE CONJUGA TRADICIÓN Y MODERNIDAD

Hace aproximadamente un año, nuestra compañera Paula decidió dar un giro a su destino. A veces en la vida hay que coger el toro por los cuernos y apostar por lo que uno siente, y Paula sintió que su oportunidad estaba llegando, que este era el tren al que debía subir...

Paula llevaba años viviendo en Madrid, trabajando como adjunta y adquiriendo experiencia en el oficio. Pero en su pensamiento siempre estuvo presente la iniciativa de gestionar su propia botica, así que comenzó una búsqueda que le llevara a acercarse a esta ilusión.

Sabemos que la tierra tira, y esta farmacéutica es andaluza, de Sevilla, aunque las costas gaditanas también han formado parte de su vida. Así que nada más ilusionante que hacer coincidir ambas cosas en su proyecto de futuro.

El flechazo llegó con una pequeña y encantadora botica de El Puerto de Santa María. Esta farmacia emanaba tradición, tanto por el mobiliario que viste su interior como por el propio local, antigua y clásica taberna portuense de principios del siglo 20. Es realmente especial ver como se unen la juventud de esta farmacéutica con ganas de comerse el mundo, con la tradición de la botica del pasado siglo. Es una fusión encaminada a un éxito basado en la reivindicación de lo auténtico, en un sector cuya tendencia general es la de innovar en todo lo posible, dejando de lado a veces aspectos que aún merece la pena conservar.

Paula comenzó la carrera en Sevilla y la terminó en Madrid. Allí encontró pronto trabajo como adjunta, con la suerte de caer en una farmacia en la que, según cuenta, “nos encargábamos de todo nosotras. Las cuatro compañeras teníamos las tareas repartidas, pero entre las cuatro hacíamos toda la gestión de la farmacia, aparte de atender el mostrador”.

¿Qué te llevó a emprender como farmacéutica titular?

Pasados unos cuatro años trabajando como adjunta, me acabaron haciendo un contrato fijo. Pensé en invertir en un piso, ya que los alquileres allí son muy altos, y esto fue reforzando la idea de hacerme con una farmacia propia (tenía algún compañero

que había dado el paso y la cosa no le había salido nada mal). Ya que estaba a punto de hipotecarme con un piso en Madrid, donde ya tenía el sueldo máximo, y aun así ahorrando poco, mejor buscar una farmacia pequeña para empezar, que yo pudiera llevar sola, volver a mi tierra y estar más cerca de los míos que era mi verdadera ilusión.

PAULA BORRERO DE ACUÑA,
FARMACÉUTICA EN EL PUERTO
DE SANTA MARÍA



¿Por qué elegiste El Puerto de Santa María?

Después de dos años de búsqueda sin que nos acabaran de cuadrar las cosas en ninguna de las que me ofrecían, me hablaron de una en la provincia de Cádiz, en la zona de la Bahía, situación que me agradaba por estar cerca del mar y de mi familia. Cuando ya me dijeron que era en El Puerto de Santa María, me gustó más la idea, pues ya conocía la ciudad por haber estado allí cuando era más joven y por la buena fama que tiene.

Una vez que conocí la farmacia, situada en pleno centro y que se mantenía con toda su antigüedad (data de 1.903) tuvimos la primera entrevista con los propietarios e inmediatamente sentí que podía ser la farmacia que estaba buscando. Con los propietarios hubo un *feeling* inmediato, los hermanos Viqueira, Florencia y José María, me acogieron con ganas y el traspaso pudo hacerse con mucha facilidad. Creo que al final, como me dijo uno de los compañeros que me aconsejaron, “cuando sea tu botica lo sabrás, es algo que se siente”.

¿Ha sido muy difícil el comienzo?

Difíciles son todos los comienzos, lo importante es tener ganas y echar valor al asunto. Empecé como titular y única trabajadora el 1 de agosto de 2021, en pleno mes turístico de esta ciudad costera, en el que la afluencia de público es más fuerte. Yo lo veía como prueba de fuego.

¿Qué esperas de tu cooperativa?

Yo no conocía a Bidaforma, pues en Madrid trabajé con otros grandes proveedores, pero sabía que era la cooperativa predominante en Andalucía y los titulares anteriores también trabajaban con ella.

La verdad es que mi delegado y su equipo lo han hecho muy bien, porque yo al principio he dado guerra con mis dudas hasta entender bien todo el funcionamiento y la gestión. (No es lo mismo la implicación personal ahora que como trabajadora). Espero de ellos que sigamos creciendo juntos y que, si ellos siguen dándome apoyo y aconsejando cuando se necesita, yo pienso estar con ellos siempre, pues si todo marcha como debe, este asunto de la farmacia es para muchos años.

¿Qué te gusta de la vida aquí?

En El Puerto me han acogido muy bien, con mucha cercanía, al igual que mis compañeros. Todos los farmacéuticos de aquí estamos en contacto continuo, a través de un grupo de WhatsApp, y nos ayudamos mutuamente. Como en Andalucía no se está en ningún lado, la gente es lo primero, aun habiendo pasado estos últimos años tan duros, la cercanía, el arte y la gracia que tenemos es lo que más se añora cuando estás lejos. El día a día para mí es más ameno y gratificante ahora, a pesar de tener muchas más preocupaciones y responsabilidades que anteriormente.

“

Quando sea tu
botica lo sabrás,
es algo que se
siente



BIDAFARMA AMPLÍA SU PRESENCIA EN EL NORTE DE ESPAÑA

CON MÁS DE 4.000 METROS CUADRADOS, EL ALMACÉN BIDAFARMA CANTÁBRICO, SITUADO EN CASTRO URDIALES, DARÁ SERVICIO A LAS FARMACIAS DE ÁLAVA, CANTABRIA Y VIZCAYA

En su apuesta por ofrecer un servicio de excelencia a la farmacia, Bidafarma inaugurará en septiembre un nuevo centro logístico en la localidad cántabra de Castro Urdiales.

El almacén, el primero de Bidafarma en Cantabria, prestará servicio directo a 450 farmacias y tiene capacidad para atender a las provincias vascas así como a zonas cercanas de la comunidad cántabra.

El nuevo centro de distribución, que cuenta con una extensión de 4.000 metros cuadrados y las más modernas tecnologías en términos de robótica y automatización, dará empleo a 15 personas que proporcionarán alrededor de 16.000 referencias adecuadas a la demanda en el menor tiempo y con la mayor eficacia a Cantabria y País Vasco. Gracias a la puesta en marcha de las nuevas instalaciones, desde las que saldrán cada día 15 rutas, la cooperativa mejorará el servicio ofrecido en la zona Norte.

La inauguración de Bidafarma Cantábrico se une a otros proyectos englobados en el Plan Estratégico de la cooperativa entre los que se encuentra la apertura de un almacén en San Fernando de Henares que cubrirá las necesidades de las farmacias de la zona Norte y Este de la Comunidad de Madrid, que se prevé, esté operativo a principios del próximo año.



MEDIA GALLERY BIDAFARMA:

UN ESPACIO DONDE ENCONTRAR TODOS LOS RECURSOS PARA TU FARMACIA

CONOCE ESTE APARTADO DE LA WEB Y UTILIZA LOS RECURSOS QUE HEMOS DISEÑADO PARA TI



 **Cartelería**

 **Redes Sociales**

 **Dípticos**

 **Vídeos**

 **Material para pacientes**

 **Vinilos**
 **y otras...**

¿NECESITAS PONER UN CARTEL SOBRE EL USO DE LA MASCARILLA EN FARMACIA?

¿QUIERES VOLVER A INFORMAR A TUS PACIENTES SOBRE LA PROBLEMÁTICA DEL TABAQUISMO?

¿TE SOLICITAN INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN SOLAR?

¿VAS A PONER EN MARCHA UNA PROMOCIÓN SOBRE EL CONTROL DE PESO?

Para que tus acciones en la farmacia tengan más presencia, hemos creado una nueva herramienta con la que te facilitamos diversos recursos como cartelería, flyers promocionales, imágenes, dossiers, videos, etc., que podrás utilizar sin ninguna dificultad.

Entra en la web de Bidafarma, siguiendo este camino, y descubre todo lo que tienes a tu disposición en **'Media Gallery'**.

ESCANEA Y ACCEDE A LA **MEDIA GALLERY**



CAMPAÑAS SANITARIAS PARA LA FARMACIA

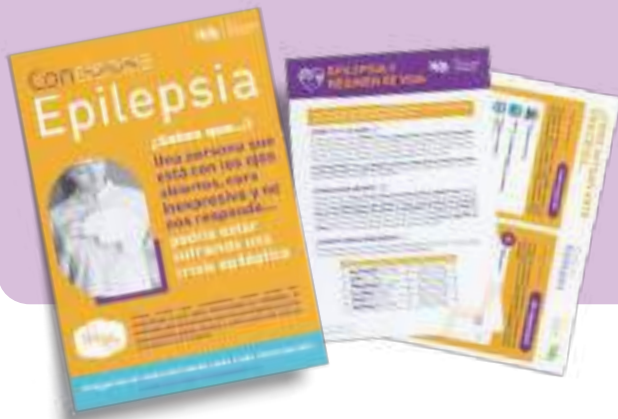


Bidafarma te ofrece la mejor información para la atención de pacientes con patologías específicas

|||||
MEDICARE
PHARMA

Conciencia

Epilepsia



Conciencia

¿Qué es la epilepsia? ¿Cómo se manifiesta?
¿Qué es una crisis convulsiva? ¿Y una crisis de ausencia?

Son algunos de los temas que se tratan a través de material especialmente diseñado para la farmacia en la nueva campaña sobre Epilepsia que Medicare y Bidafarma han puesto en marcha este pasado mes de mayo.

Bajo el nombre 'Conciencia', se trata de una campaña informativa sobre el tratamiento de la patología y las claves de atención desde la farmacia. La campaña se centra específicamente en los pacientes infantiles, y aborda temas como su régimen de vida (colegio, deporte, dieta, exposición a pantallas, etc.), para brindar una información más específica.

A través de una landing page, pieza central de una campaña de comunicación completa, el socio accede a contenido de interés para poder, desde el mostrador de la farmacia, contar con recursos adicionales para la atención e información de pacientes y otros contenidos de máximo interés.

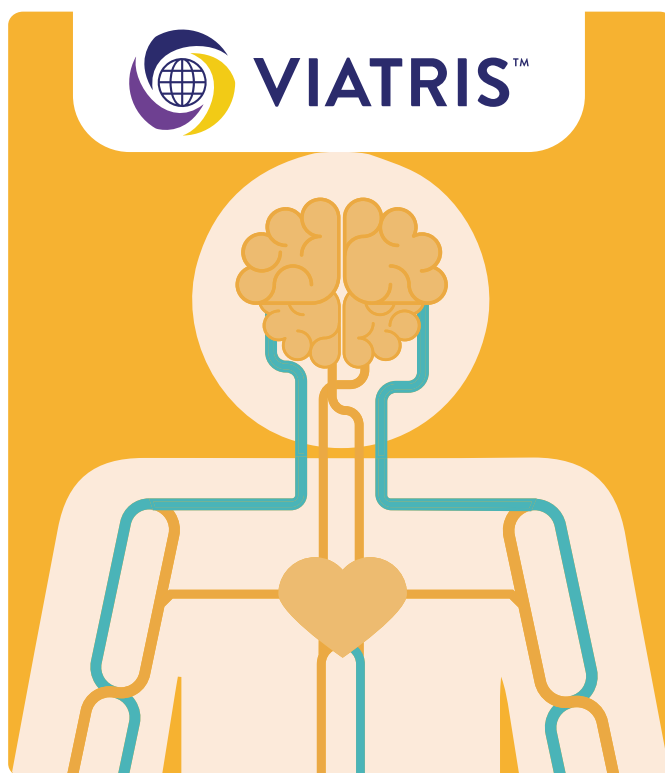
Síntoma Centinela

Esta campaña sobre la concienciación acerca de la disfunción eréctil como primer síntoma predictivo de otras enfermedades todavía no diagnosticadas en el paciente como diabetes, HTA, arteriosclerosis, etc., y las repercusiones en la calidad de vida del paciente, se centra en el papel del farmacéutico en la prevención y abordaje de pacientes con disfunción eréctil. '¿Conoces el síntoma centinela?' se articula bajo el eje de tres apartados:

Material para la farmacia. Que se centra en contenido sobre la prevención y abordaje de pacientes con disfunción eréctil desde la farmacia y los perfiles de pacientes con posibilidad de padecerlo.

Material para el paciente. Flyer informativo para que la farmacia utilice en la atención del paciente, y contenido sobre cómo mejorar el día a día de los pacientes ya diagnosticados.

Contenido digital. Orientado a brindar pequeñas píldoras de contenido a los pacientes a través de las redes sociales de la farmacia.



Invisiblemente

La campaña 'Invisiblemente' que se realiza junto a Pfizer sobre el "TDM: Trastorno depresivo mayor", sigue a vuestra disposición. Con el objetivo de que los farmacéuticos contéis con material de apoyo para aconsejar y divulgar información sanitaria sobre esta patología, desde Bidafarma hemos elaborado distintos tipos de materiales de cartelería así como una landing page con contenido sobre la enfermedad.

A partir de septiembre pondremos en marcha más campañas con el objetivo de poner de relieve información específica que facilite el día a día en la atención de pacientes en la farmacia.



PÍLDORAS JURÍDICAS

PÍLDORA ORDENACIÓN FARMACÉUTICA: NUEVA LEY DE LA COMUNIDAD DE MADRID

YA SE VE LA LUZ AL FINAL DEL TÚNEL LEGISLATIVO QUE CRISTALIZARÁ EN LA NUEVA LEY DE ORDENACIÓN Y ATENCIÓN FARMACÉUTICA DE LA COMUNIDAD DE MADRID



El texto se aprobó en Consejo de Gobierno del pasado mes de abril y actualmente se encuentra pendiente de aprobación por la Asamblea, donde no se espera que sufra modificaciones sustanciales. Sus responsables la anuncian como un futuro referente para el resto de regulaciones autonómicas, y afirman que busca llevar la farmacia comunitaria al Siglo XXI. Veamos algunas de sus principales novedades.

Sin duda, la novedad más llamativa es la nueva regulación del marco de la atención y dispensación domiciliaria, si bien siempre en un entorno informado y controlado (pacientes de movilidad reducida, pérdida de autonomía funcional, enfermedades crónicas, etc.). El hecho de reforzar el valor del profesional sanitario en el acto de la dispensación supone tanto un reconocimiento a un servicio que se reveló fundamental durante la pandemia de Covid 19, como una medida de apoyo al sector, cerrando la puerta a cualquier posibilidad de *delivery* que no sea la realizada por los profesionales sanitarios. Además, este servicio de dispensación en ningún caso podrá suponer un incremento del coste de los medicamentos.

Se otorga mayor flexibilidad a la hora de fijar horarios comerciales, estableciendo una franja fija y una variable que permitirían incluso una apertura de 24 horas. También se reconoce la singularidad de las farmacias situadas en municipios de menos de 2.000 habitantes donde el horario ordinario y oficial podrá ser de 35 horas semanales y realizarse de forma continuada.

Se amplían las secciones profesionales de 'Nutrición' y 'Dietética', si bien no hay exigencia de que el personal adscrito a las mismas sea necesariamente farmacéutico, lo cual se percibe como un estímulo profesional para otras titulaciones, además de económico para la Farmacia.

Otras novedades destacables son las relativas a los sistemas personalizados de dosificación para mejorar la aplicación y efectividad de los tratamientos, la atención farmacéutica en centros de servicios sociales de carácter residencial de menos de 100 camas, y la participación e integración de los establecimientos y servicios farmacéuticos en los dispositivos y medidas que se acuerden en los casos de emergencia sanitaria.

Se reconoce la singularidad de las farmacias situadas en municipios de menos de 2.000 habitantes donde el horario ordinario y oficial podrá ser de 35 horas semanales y realizarse de forma continuada



PÍLDORA CIVIL: CLÁUSULAS PRENUPCIALES



El contrato prenupcial de los Reyes Católicos incluía aspectos como que Don Fernando no podría ordenar nada si su firma no iba acompañada de la de su esposa

LAS EXIGENCIAS EN LAS CAPITULACIONES MATRIMONIALES ES ALGO QUE VIENE DE MUY ANTIGUO

Recientemente, y al hilo del compromiso entre un par de estrellas de Hollywood, se han hecho públicos supuestos detalles sobre los requerimientos -de ámbito, digamos, conyugal- que la futura esposa exigiría a su marido una vez casados. ¿Sería esto posible en España? ¿Se pueden pactar previamente aspectos de cualquier esfera, incluida la íntima?

Para empezar, nuestra pareja de Hollywood no ha innovado gran cosa, pues esto de las exigencias en las capitulaciones matrimoniales es algo que viene de muy antiguo. La mismísima Isabel la Católica impuso a su futuro montatanto una serie de requisitos para su matrimonio, y su contrato de "prenup" (las Capitulaciones de Cervera), incluía aspectos como que Don Fernando no podría ordenar nada si su firma no iba acompañada de la de su esposa, que no

podría otorgar mercedes ni nombrar cargos (pues esto era una prerrogativa exclusiva de Isabel), o que no podría abandonar Castilla «sin consentimiento» de su mujer y que «no tomaría empresa o haría guerra o paz sin su voluntad». Casi nada.

¿Y en nuestros días? Pues en nuestro ordenamiento jurídico actual tiene mal encaje todo lo que pueda atentar contra el derecho fundamental a la dignidad y al libre desarrollo de la personalidad, que recoge el artículo 10 de la Constitución. Es decir, no se puede forzar a nadie a determinadas acciones, por mucho que sea tu cónyuge.

Otra de nuestras normas señeras, el Código Civil, establece la libertad de las partes que suscriben un contrato (como los son los acuerdos prematrimoniales) para establecer los pactos, cláusulas y

condiciones que tengan por conveniente, "siempre que no sean contrarios a las leyes, a la moral ni al orden público". Teniendo esto en cuenta, una cláusula que obligara a una exigencia "de alcoba" mínima a la semana, tendría bastantes papeletas de considerarse contraria a la moral, y por tanto carecería de validez.

Sí son más frecuentes (aunque su validez también está bastante discutida) las cláusulas relativas a penalizar la infidelidad, ya sea en forma de indemnizaciones, de rebajar la pensión compensatoria, u otras formas de sanción. Pero ninguna cláusula, como vemos, está a la altura de las que impuso Isabel de Castilla allá por 1.469.

María Fernández-Cabrero.
Jefa de Asesoría Jurídica de Bidafarma





farmascotas
Cuidamos de ellos

OPERACIÓN BIKINI

LA OBESIDAD ES EL TRASTORNO NUTRICIONAL MÁS FRECUENTE EN NUESTRAS MASCOTAS EN LA ACTUALIDAD

Es verano y todos llevamos unos meses pensando en esos kilitos de más que poco nos van a ayudar a lucir bien el tipo en esta época donde se abandona la ropa que tapa aquellos excesos que hayamos podido hacer durante el otoño y el invierno.

Pero es cierto que a veces no nos fijamos en si nuestra mascota está en su peso normal o por el contrario nos hemos pasado en el aporte calórico que le damos cada día. Y es que la obesidad es el trastorno nutricional más frecuente en nuestras mascotas en la actualidad. Los perros que tienen sobrepeso u obesidad suelen padecer patologías cardiovasculares, problemas hepáticos, diabetes o enfermedades osteoarticulares, entre otras. Incluso, varios estudios han relacionado la obesidad con la disminución de la longevidad en los perros.

“



El Índice de Condición Corporal (ICC) reportará un valor que, dentro de una escala, nos dirá si la mascota está en su peso normal, sufre sobrepeso o es obesa

¿Cómo sabemos si nuestra mascota tiene obesidad?

Consideramos que cuando el peso de nuestro animal de compañía supera entre el 15 y el 20 por ciento el peso normal por su edad y raza, nuestra mascota sufre de obesidad. Es el veterinario el que determinará el Índice de Condición Corporal (ICC), que reportará un valor, que dentro de una escala, nos dirá si la mascota está en su peso normal, sufre sobrepeso o es obesa.

El tratamiento tradicional contra la obesidad consiste en el control de la dieta (dieta específica baja en grasa y cantidades adecuadas de alimento) y el ejercicio. No se recomienda usar un alimento estándar y bajar la cantidad en la ración diaria puesto que la mayoría de alimentos están equilibrados con respecto al contenido energético de la ración y correríamos el riesgo de malnutrir a la mascota. En el mercado existen muchas dietas específicas para reducir el aporte calórico en la ración, con lo cual, sin rebajar la cantidad de alimento conseguiremos menor aporte calórico.

No obstante, la mayoría de los programas de pérdida de peso basados en estos dos pilares no suelen ser fáciles de llevar a cabo por parte de los propietarios puesto que a la mayoría de los animales no les gusta este tipo de dietas y adquieren un comportamiento difícil, pidiendo siempre comida o rebuscando en la basura. Debido a ello, la gran mayoría de las veces llevan al fracaso y frustración de los propietarios.

De esta forma, los cambios en el estilo de vida del animal suelen funcionar mejor que las medidas anteriores: incrementar el número de paseos o alargar el periodo destinado a ello, incorporar actividades de juego en el parque con la mascota o seguir un control exhaustivo de la ración diaria sin sobrepasarnos a la hora de dar los premios o chuches.

No hay que olvidar que como cualquier enfermedad, la prevención siempre es mejor que tener que curar, por lo que todas las medidas que hagan que no se pierda la calidad de vida de nuestra mascota sino que la aumente, merecerán la pena y evitaremos muchos problemas.



“

Debe ser siempre el veterinario el que decida qué dieta o método es el que hay que seguir en cada caso

No obstante, la obesidad muchas veces está ligada a determinadas enfermedades o situaciones, como por ejemplo la esterilización de la mascota, por lo que el control del peso debe ser mayor en estas situaciones para poder prevenir siempre antes que tener que tratar.

Hay que tener en cuenta que debe ser siempre el veterinario el que decida qué dieta o método es el que hay que seguir en cada caso, además es quien debe hacer el seguimiento del proceso con visitas de control para asegurarnos del éxito o fracaso de las medidas adoptadas y así lograr los resultados esperados.

“

La obesidad muchas veces está ligada a determinadas enfermedades o situaciones, como por ejemplo la esterilización de la mascota



FARMACIA Y DEPORTE

CONSEJOS PARA PRACTICAR DEPORTE EN VERANO

Antonio Rubio Expósito

farmacéutico en Plasencia, Cáceres



Strava es una buena manera de tener un registro de nuestras actividades, examinar la intensidad a la que practicamos deporte y hacer un seguimiento de nuestros progresos semanales, mensuales o anuales

Se acerca el verano, y con él el calor y la posibilidad de dedicar más tiempo a practicar deporte. Teniendo en cuenta que vivimos en un país cálido, donde las temperaturas en esta época del año son más altas, conviene seguir una serie de pautas que ayudarán a no poner en riesgo nuestra salud a la vez que no disminuimos nuestro rendimiento deportivo. Ahí van.

En primer lugar, debemos evitar la práctica deportiva en las horas centrales del día, de 12:00 a 16:00. Dado que en esta época disponemos de más horas de luz solar, lo recomendable es practicar deporte a primera hora de la mañana o última de la tarde.

Elijamos la hora que elijamos, otra clave importante es no descuidar la hidratación. Debemos ingerir líquido no solo durante la práctica deportiva, sino también en las horas previas y después del ejercicio. Y si lo que vamos a hacer es una salida larga, en los días previos aumentaremos el consumo de frutas y verduras ricas en agua, como la sandía. La hidratación no debe consistir solo

en tomar agua, sino que ha de incluir bebidas isotónicas, ya que en verano la tasa de sudoración aumenta y necesitamos reponer electrolitos para retener más agua, evitar lesiones y aumentar el rendimiento deportivo.

Si la práctica deportiva se realiza al aire libre, es fundamental protegernos del sol, ya que quemarse por estar expuesto a él contribuye a la fatiga y aumenta el metabolismo, lo que incrementa también las necesidades de líquidos. Y esto, en un día caluroso, puede convertirse en un problema. Además, existen protectores solares específicos para el deporte. Debemos usarlos, lo mismo que la gorra, las gafas de sol y ropa cómoda, transpirable y de colores claros.

Otra pauta fundamental a la hora de hacer ejercicio en verano es la alimentación. Antes de comenzar la práctica deportiva, evitaremos las comidas copiosas. En su lugar, consumiremos carbohidratos de fácil digestión, como las frutas líquidas. Y tras el ejercicio es el turno de las proteínas, que ayudan a regenerar la masa muscular rápidamente.

A estas recomendaciones añadiría una más: hacer deporte acompañado. El motivo es sencillo de entender: si surge algún problema -un golpe de calor, por ejemplo-, siempre tendremos al lado a alguien que nos puede socorrer. En este punto, debemos tener claros los síntomas asociados al golpe de calor.

LA SIMBIOSIS PERFECTA



Los más habituales son la sensación de mareo, la fatiga excesiva, los calambres o las náuseas. Si aparece alguno de ellos, debemos parar, buscar un lugar fresco y refrescarnos la cabeza con agua para bajar nuestra temperatura corporal. Y si nos encontramos demasiado débiles, pedir ayuda, que siempre es una forma de prevenir males mayores.

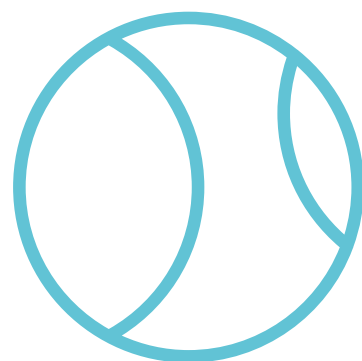
Otra buena opción deportiva para el verano, cuando tenemos mayor facilidad para acceder a la piscina o al mar y apetece más bañarse, es realizar algún tipo de entrenamiento cruzado, ya que el agua es una buena opción para bajar la temperatura corporal.

No quiero dejar de referirme en este artículo a una herramienta que conocerán muchos de los que salen a correr o pedalear. Me refiero a Strava, aplicación que llevo usando desde el año 2016, aproximadamente. Es una buena manera de tener un registro de nuestras actividades, examinar la intensidad a la que practicamos deporte y hacer un seguimiento de nuestros progresos semanales, mensuales o anuales. Desde nuestra cooperativa, tratamos de fomentar el uso responsable de Strava y por supuesto, animamos siempre a llevar durante todo el año un estilo de vida saludable. Y este debe incluir el deporte.

LA FARMACIA, EL ALIADO MÁS SEGURO

La farmacia es, sin duda, un aliado para la práctica deportiva. Además, es una faceta que ha ido ganando presencia en los últimos años tanto en el ámbito amateur como en el profesional, con los beneficios que esto conlleva para la salud pública. La farmacia ayuda a que el deporte se practique de forma más segura y por tanto, también más divertida. Y esto es gracias al amplio catálogo de productos con los que las farmacias ayudamos al deportista a alcanzar el máximo rendimiento, a prevenir lesiones o a tratarlas cuando aparecen. Cada vez son más las personas que acuden a nuestro establecimiento en busca de alimentación suplementaria o productos de ortopedia, pero también a por cremas o spray antiinflamatorio, analgésicos, parches de calor, bolsas de frío, electroterapia, vendas, cremas solares deportivas, productos antirroaduras, tapones para los oídos o pistolas de masajes, entre otros. El farmacéutico podrá siempre aconsejar y guiar al deportista, adaptándose a sus necesidades. Para eso estamos.

TORNEO DE PÁDEL ALMERÍA



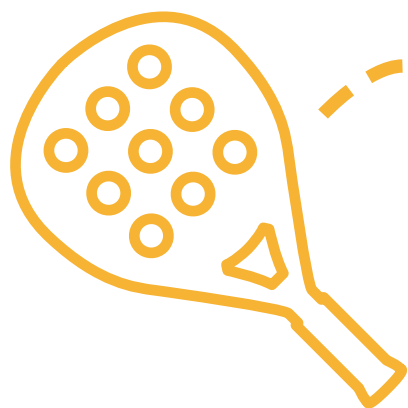


El pasado 11 de mayo se celebró el I Torneo de Pádel Bidaforma Almería. Una jornada de diversión y deporte a la que acudieron más de 80 personas. Farmacias y miembros de Bidaforma disfrutaron de un magnífico día en el que disfrutaron grandes y pequeños.

Eduardo Hernández de Haro y Francisco Gázquez fueron los ganadores en la categoría 'Masculino pro', Carlos García y Alejandro Pérez en 'Masculino medio' y María de la O Pérez Fernández y Marina López García fueron las ganadoras en la categoría femenina. Por su parte, Toñi Simón García y Juan José Maldonado Ferrer conquistaron el podio de la categoría mixta.

Una jornada extraordinaria en la que todos salimos de la rutina y pudimos disfrutar de un rato de desconexión y deporte.





TORNEO DE PÁDEL MÁLAGA



Darío del Alcázar y Javier Franquelo.



Darío del Alcázar, Javier Franquelo, Pascual López-Huertas y Diego Martínez.



Alberto Salas y Aurora Salas.





Tras haber tenido que ser aplazado en el mes de Abril por la calma caída en Málaga, el II Torneo de Pádel Bidaforma Málaga pudo celebrarse finalmente el pasado 5 de Junio en las instalaciones Belife Wellness Center en Campanillas (Málaga).

El ambiente de la jornada fue sensacional, destacando la gran cordialidad entre todos los presentes: jugadores, acompañantes, niños, delegados de laboratorios y compañeros de Bidaforma, donde, lo primordial, era pasar un día diferente a la rutina diaria. ¡Y se consiguió superando las expectativas creadas!

Como en todos los torneos, destacaron en categoría absoluta la pareja formada por Javier Franquelo y Darío del Alcázar ganadores de esta edición, quedando como subcampeones la pareja de Diego Martínez y Pascual López

En categoría mixta, repitieron éxito como en años anteriores la pareja formada por Ángela Rivero y Tomás Marco y siendo subcampeones, dando mucha guerra, la pareja formada por Aurora Salas y Alberto Salas.

Agradecemos desde Bidaforma Málaga a todos los que habéis hecho posible con vuestro trabajo e ilusión que esta segunda edición Torneo de Pádel haya sido una realidad, esperando volver a repetir el mismo éxito en próximas ediciones.



TORNEO DE PÁDEL SEVILLA



Álvaro de Rojas, Germán Díaz, Alberto Thode y Felipe López.



Alfonso Pineda y Jesús Fernández.



Manolo León y los hermanos León.



Jesús Gallego, Adolfo Reina y Rocío Vazquez Saldaña.



Álvaro de Rojas, Francisco Ruiz, M^a Carmen Sánchez, Silvia Rodríguez e Isabela Justo.



Carlos Escribano, Pepe Escribano, Francisco Román y Francisco Cantos.



Cristina Ruiz y Caridad López.



Diego Balsera y Sergio Espada (KLS Pharma Robotics).



Enrique Ojeda y Andrés del Toro.



Equipo comercial de Sevilla.



Federico Martín, Luis Martínez, Carlos y Pepe Escribano.



Federico Martín, Luis Martínez, Francisco Anaya y Javier Muñoz.



Federico Martín, Luis Martínez, Victoria García de Castro, Carlos Escribano y familia.



Sonia Blanco, Jaime Martín, Ángel Berzal, Enrique Ojeda, y Jesús Fernández.



Participantes del torneo.



Francisco Cantos, Francisco Román, Javier Muñoz y Francisco Anaya.



Francisco Anaya y Javier Muñoz.



El pasado 3 de abril, en el Club de Campo de La Motilla, se celebró el I Torneo de Pádel Bidaforma, un evento deportivo al aire libre al que acudieron más de 60 personas entre participantes y acompañantes. El evento comenzó a primera hora de la mañana con un desayuno y el sorteo del cuadro. Se establecieron dos categorías y en las que la participación y la intensidad no dejaron indiferente a nadie. Tras el torneo, se hizo entrega de los premios a los ganadores y finalistas y se procedió a un sorteo donde cada participante obtuvo un regalo. Todo en un ambiente muy distendido y divertido en la que no faltaron anécdotas y risas.



Cristina Arnaud, Enrique Ojeda, Ana Valle, Diego Balsera, Francisco Balsera, Sergio Espadas, Sonia Blanco, Jesús Fernández y los hermanos León.



Francisco Anaya y Andrés del Toro.



Jesús Fernández, Rocío Vazquez, Cristina Ruiz, Andrea Romero, Sonia Blanco, Alfonso Pineda, Enrique Ojeda, los hermanos León y Cristina Arnaud.



Ángel Berzal, Jaime Martín, Alberto Herranz y Joaquín Venegas.



Enrique Ojeda, Sonia Blanco, José María Pérez, Ana Valle, Jesús Fernández con los hermanos León.



Lorenzo Cedeño, Jesús Fernández, Enrique Ojeda y los hermanos León.



Teresa Sánchez, Blanca Toresano y Azahara Galán.



Luis Martínez, Isabela Justo, Santiago Moreno y Federico Martín Zamarano.



Mª Auxiliadora Pérez y Antonio Zambonino.



Silvia Rodríguez, Mª Camen Sánchez, Carmen Ruiz, Ana Valle, Jesús Fernández, Francisco Balsera, Diego Balsera y Francisco Ruiz.



Pedro Oliva y Alberto Thode.



Luis Cedeño y Lorenzo Cedeño.



Pedro Oliva y Alfonso Pineda.



Sonia Blanco, Jesús García, Joaquín Venegas, Alberto Herranz, Enrique Ojeda, Antonio Moreno (Botánica) y Jesús Fernández.



Nacho Polo, Andrea Romero, Ángel Berzal y Jaime Martín.



Sonia Blanco, Jesús Fernández y Manolo León con familia.



Jesús García y Santiago Moreno (Botánica).

UN VERANO DE INGLÉS Y DIVERSIÓN CON BidaCampers



Inmersión lingüística

Con la metodología "Full English Inmersión Plus", comprobada en los más de 50 años de TECS, adaptada a todas las edades, niveles, necesidades e intereses de los niños.

Instalaciones fantásticas y exclusivas

Las instalaciones del colegio privado internacional "El Centro Inglés" en El Puerto de Santa María, Cádiz, situado dentro de la ciudad, y a tan solo 10 minutos de la playa disponen de recursos formativos, un recinto con infraestructuras fantásticas para el deporte, la diversión y el aprendizaje de los niños.



Ratio de personal

Un monitor por cada siete campistas llegando incluso a un monitor cada cuatro campistas.



Segmentación de edad

Abarcando un rango de edad desde los 7 años hasta los 17, tratando cada segmento de edad adaptado en actividades y programas a sus capacidades.



¿IMAGINAS UN CAMPAMENTO DE VERANO DONDE TUS HIJOS SE DIVIERTAN AL MISMO TIEMPO QUE PRACTICAN Y MEJORAN SU INGLÉS?

Este es el propósito de BidaCampers, el campamento de verano más divertido.

Organizado por BidaFarma para hijos de socios, empleados y familiares. Este año son 70 los campistas que están disfrutando de un verano pleno de actividades y, cómo no, aprendiendo cosas nuevas a la vez que se divierten. Bajo la metodología de "Full English Inmersión Plus", los más pequeños de la casa aprenderán la lengua de Shakespeare de la mano de TecS, una institución líder en la organización de este tipo de eventos a la vez que realizan actividades de multiaventura, de deportes, talleres y veladas adaptadas específicamente a sus edades.

Los cursos de verano son una opción inmejorable para hablar inglés a la vez que suponen una oportunidad para que los niños empiecen a crecer como personas. Durante su estancia en BidaCampers los niños aprenderán a asumir nuevas responsabilidades, aumentar la comunicación positiva y a ser personas más seguras y mejor preparadas.

Actividades para un verano inolvidable

Multiactividad

Atletismo, ping pong, cricket, bádminton, voleibol, fútbol, juegos de mesa, rugby, waterpolo, béisbol, natación, etc.

Talleres

Actividades de fomento de la creatividad, la imaginación, y las habilidades como música, teatro, manualidades, taller de la naturaleza, baile, etc. Conjuntamente, se desarrollan proyectos creativos en función de su edad y nivel de idioma: videos musicales, trashy fashion, revista del campamento, fotografía, etc.

Water & Fun

Actividades de mar, como windsurf, kayak, wakeboard, canoa, actividades de playa, sky, gymkanas, catamarán, raid, vela, surf/bodyboard, en un entorno incomparable como el del Parque Natural de Los Toruños en la Playa de Valdelagrana.

Veladas

Todas las noches se realizan veladas festivas para que el alumno participe: baile, disfraces, concursos, etc.

Survival day

Actividades de gymkana para la obtención de retos.

Excursiones

Dependiendo del programa elegido, las opciones pueden ser: Parque M^a Luisa y casco histórico del Puerto Santa María, playas y alrededores del Puerto

Proyectos

Science club, fitness club, fashion design, escape room, photography, leadership, just dance, etc.



¿Estás buscando personal para tu farmacia?



Accede a nuestra base de datos de candidatos/as a través de la web Bidaforma.

Podrás filtrar por **zona, categoría, experiencia**, etc. y acceder a los **CV de los candidatos/as** más adecuados para tu farmacia.





 acofarma

75

AÑOS
CONTIGO