

**GRUPO BIDAFARMA DESPLEGÓ  
SU ACTIVIDAD EN INFARMA 2022**

**ENTREVISTA A JULIÁN ROMERO,**  
decano del Grado de Farmacia de  
la Universidad Francisco de Vitoria

**BIDAFARMA, SIEMPRE AL LADO  
DE LA FARMACIA**

**LA AVENTURA STRAVA,**  
hacer deporte y vivir nuevas  
experiencias

Grupo  
**bida**  
farmacéutica  
farma

Servicios en el  
punto de venta

Grupo  
**bida**  
farma  
tú formas parte

Grupo  
**bida**  
farma



 acofarma

75

AÑOS  
CONTIGO



# 1

**EDITORIAL**  
página 3

# 2

**GRUPO BIDAFARMA  
DESPLIEGA SU ACTI-  
VIDAD EN INFARMA**  
página 4-8

# 3

**NUESTROS  
ALMACENES:  
COFARTE**  
páginas 10-11

# 4

**LA REVISTA 3D  
CUMPLE  
50 EDICIONES**  
página 21

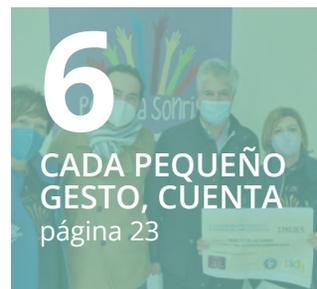


# 5

**RSC: BIDAFARMA RENUEDA  
EL SELLO OFICIAL DE  
CALCULO POR MEDIR  
SU HUELLA DE CARBONO**  
página 22

# 6

**CADA PEQUEÑO  
GESTO, CUENTA**  
página 23



# 7

**FARMACIA**  
páginas 26-32



# 8

**UNIVERSIDAD**  
páginas 33-37



# 9

**GINGIFARMA**  
páginas 42-43



# 10

**FARMACIA RURAL**  
páginas 48-49



## 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 de Gádor Villalobos Megías,  
María Jesús Oya Amate, Matilde Sánchez Reyes,  
Pilar Sánchez-Mohino Arias, 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

# LA SOLIDARIDAD DEL MODELO

**D**e nuevo las circunstancias no son las mismas de un año atrás, ni siquiera las imaginadas hace meses, y ahora somos más conscientes de la vulnerabilidad de las empresas, de los gobiernos y de las economías. Además de la pandemia, los desastres naturales o los conflictos bélicos, existen otros riesgos más previsibles. Nuestra obligación es mirar siempre al futuro para dar respuesta anticipada a los peligros que sin duda seguirán apareciendo, pero manteniendo lo que funciona. Esto debe ser tarea de todos, y también lo es de Bidafarma.

Mientras seguimos con la ferviente esperanza de acabar con la Covid-19, y de que nadie vuelva a sufrir los trágicos avatares de la erupción de un volcán junto a sus casas, una irracional guerra desplaza a millones de seres indefensos en un éxodo sin rumbo. Lo que nunca se pensó que podría volver a ocurrir tan cerca de las grandes democracias y en pleno siglo XXI, ha unido más a Europa y despertado la solidaridad de sus pueblos.

Como ocurre con el continuo e imperceptible crecimiento de un hijo, la farmacia ha venido evolucionando en los últimos años, adaptándose a las nuevas necesidades y expectativas de la sociedad. La pandemia sometió a la farmacia a algo similar a lo que en economía llaman test de estrés y el resultado es que la percepción de los ciudadanos, sobre todo lo relacionado con la atención, seguridad y garantía de la función que desempeñan, ha mejorado muchos enteros al comprobar en momentos tan difíciles, la labor sanitaria que se ha realizado desde cada una de las 22.000 farmacias españolas.

También la administración sanitaria ha descubierto durante la pandemia, que en nuestro modelo de farmacia y en nuestra distribución cooperativa como parte del mismo, ha tenido el más eficiente, solidario y desinteresado colaborador, para cumplir su obligación de preservar la salud de los ciudadanos.

Sin duda la farmacia actual es muy diferente a la de hace décadas... Pero lo que ha permanecido invariable es su distribución atendiendo a criterios geográficos, demográficos y de distancia, basada en valores de cercanía y equidad en el acceso al medicamento. Tampoco ha cambiado la presencia de un farmacéutico al frente de la titularidad de la farmacia, lo que garantiza la profesionalidad e independencia en su actuación. Y siempre ha contado con el respaldo de Bidafarma, con un servicio de valor incalculable en el aprovisionamiento diario de los medicamentos y productos sanitarios, y el apoyo necesario para implantar modernos servicios profesionales, cada vez más demandados.

En resumen, no ha cambiado en la farmacia nuestro singular y, sin duda, envidiable modelo solidario que garantiza el acceso universal y en igualdad de condiciones a todos los ciudadanos, sin la discriminación que su lugar de residencia les ocasiona para conseguir otros bienes y servicios propiciando el vaciamiento de miles de pequeñas localidades. No olvidemos las consecuencias del cambio de modelo de la banca.

La farmacia y la distribución cooperativa que la sostiene son dos eslabones fundamentales de la cadena del medicamento que siempre han estado al servicio de la sociedad, reforzando incluso su labor solidaria en los momentos más duros. Ambas se volcaron en la ayuda a la población durante la pandemia, una con la atención directa a los ciudadanos, la otra con la gestión y distribución de las vacunas. Ambas aportaron productos sanitarios para cubrir las necesidades más urgentes de los damnificados por el volcán de La Palma. Y ahora ambas colaboran activamente con las ONG farmacéuticas en la recaudación de fondos para paliar las pérdidas materiales de los ucranianos.

El inmenso dolor de las familias ucranianas forzadas a dejar atrás toda una vida llena de recuerdos y esperanzas nadie podrá evitarlo, pero con la solidaridad de Europa en general y de la farmacia española en particular, lo estamos aliviando.

# tú formas parte



A photograph of a busy trade show booth. In the background, two large, stylized cartoon characters are displayed against a blue wall. The character on the left is a woman with long dark hair, and the one on the right is a man with short blonde hair. Both have simple, friendly facial expressions. In the foreground, a diverse group of people, many wearing face masks, are seen from behind or in profile, engaged in conversations. The overall atmosphere is professional and active.

# GRUPO BIDA FARMA DESPLÉGÓ SU ACTIVIDAD EN INFARMA 2022



**T**ras más de dos años de ausencia debido a la pandemia provocada por el coronavirus, los pasados días 22, 23 y 24 de marzo de 2022 se celebró en Madrid una nueva edición de Infarma, el Encuentro de Farmacia que integra el Congreso Europeo de Oficina de Farmacia y el Salón de Medicamentos y Parafarmacia.

Este año, Grupo Bidaforma y sus cooperativas: Apotecaris, Bidaforma, Cofarca y Cofarte, estuvieron presentes para acompañar a sus socios durante todas las jornadas a través de un stand en el que pudieron conocer las últimas novedades y servicios de las cooperativas. El stand, que sirvió de punto de encuentro y networking profesional, congregó durante los tres días a más de 3.000 socios, profesionales del sector farmacéutico y congresistas.

Durante su visita, los socios pudieron conocer de parte de nuestro equipo comercial todas las novedades y servicios que ponemos a su disposición para ayudarles en su día a día y acompañarlos en el desarrollo de su labor asistencial. Estos servicios son: Canal Bida, Avantia, Farmapremium, Sensafarma, Bidamarketing, Salud en Casa, Telederma y los Servicios Financieros.

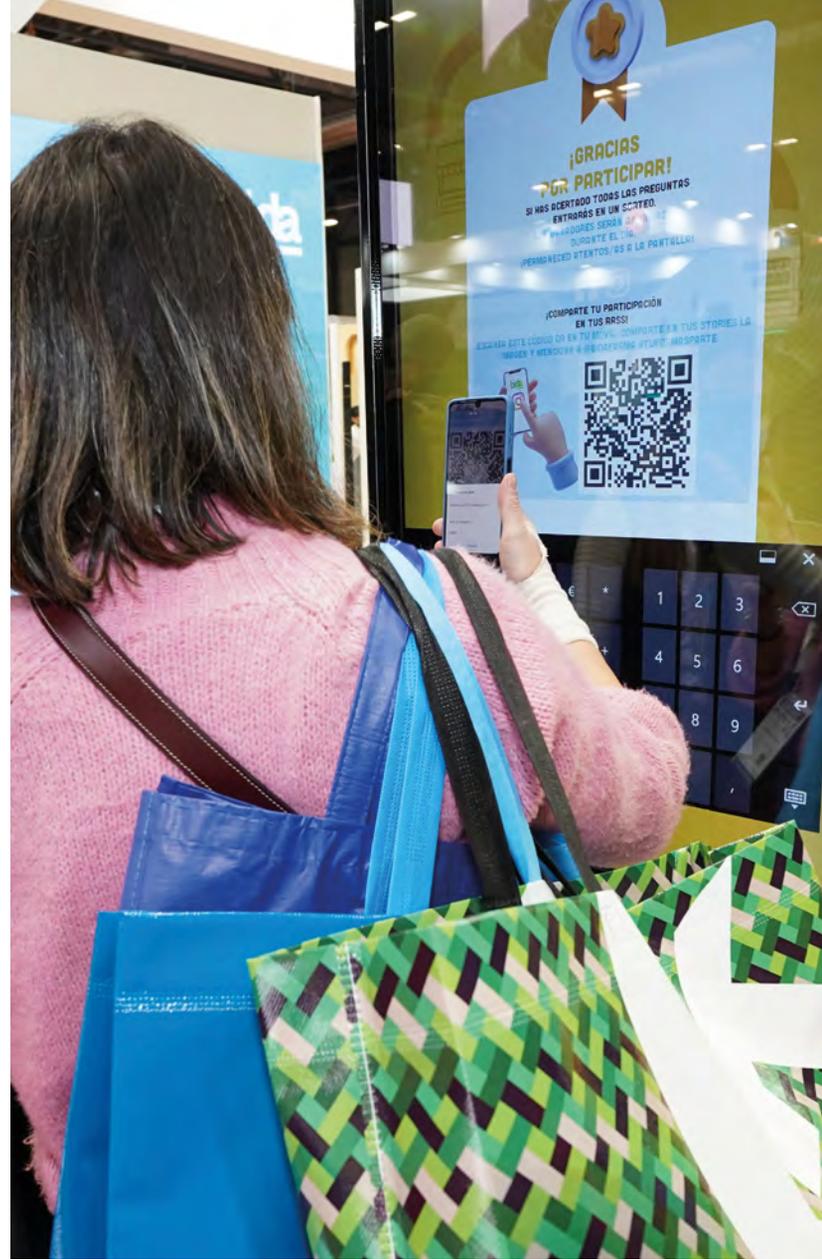
## #TúFormasParte

Bajo el lema #TúFormasParte se llevaron a cabo en el stand diversas actividades para fomentar la participación de los socios:

**Entrevistas:** durante las tres jornadas de Infarma, se entrevistó a socios en directo. Las entrevistas se proyectaron en el stand y se difundieron a través de redes sociales.

**Luz y Green:** los personajes de Bidaforma, acompañaron a los socios para hacerse fotografías y subirlas a redes sociales.

**Concursos:** a través de cuatro pantallas interactivas, los socios contestaron a un quiz sobre los servicios de Bidaforma con el que tenían la oportunidad de ganar numerosos regalos.





# DERMOCOFM, INNOVACIÓN A TRAVÉS DEL CONSEJO FARMACÉUTICO

**Bidafarma presentó durante el congreso los servicios que pone a disposición de los socios para convertir a la farmacia en lugar de referencia en el sector dermocosmético**

El 14 de diciembre se celebró en la Plaza de Toros de las Ventas de Madrid el DermoCOFM, la III edición de las Jornadas de Dermocosmética organizada por la Vocalía de Dermocosmética y Productos Sanitarios del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. Tras muchos meses sin poder reunirnos con otros compañeros de profesión debido a la Covid-19, pudimos disfrutar de una jornada formativa y de reencuentro con laboratorios y amigos, lo que la convirtió en una edición especial.

Como no podía ser de otra forma, Bidafarma estuvo presente en este encuentro de expertos en dermocosmética con un stand en el que se presentaron todos los servicios que la cooperativa pone a disposición de sus socios para el cuidado de la piel y en el que nuestra maquilladora, Begoña Orejudo, pudo demostrar su buen hacer a todos aquellos participantes que quisieron ponerse en sus manos a lo largo de toda la jornada. Este era solo un ejemplo del servicio de Make-up Avantia disponible para farmacias, en el que ofrecemos formación práctica y presencial, tanto para la farmacia como para los pacientes en maquillajes adecuados a sus necesidades como el maquillaje oncológico, alteraciones de pigmentación o monográfico de ahumados.

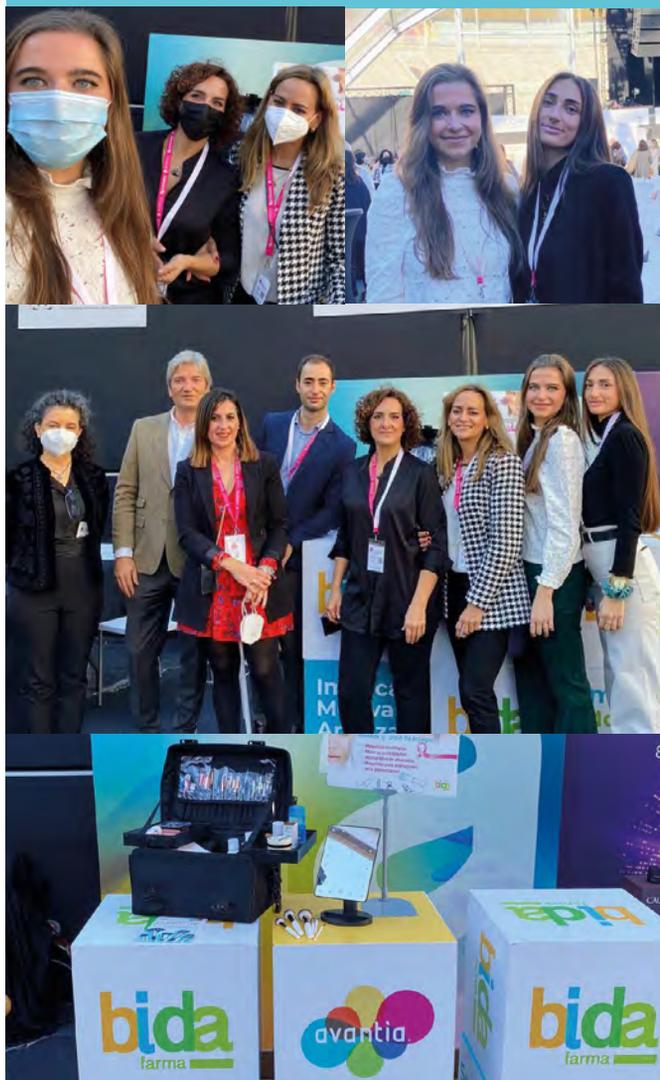
El evento fue además lugar de presentación del nuevo servicio 'Taller de Manicura', con recomendaciones específicas en el limado, esmaltado e hidratación de uñas para las clientas de la farmacia.

El programa científico de las jornadas, inauguradas por el presidente del COFM, giró en torno a 'Los cinco sentidos', lema elegido para esta edición, cuyo objetivo ha sido recalcar la necesidad de conocer a fondo los productos y las diferentes categorías existentes dentro de la dermocosmética para poder hacer de la farmacia el canal de referencia en estos productos. Asimismo, los distintos ponentes destacaron la base científica de los mismos y reivindicaron la continua innovación que los laboratorios llevan a cabo para estar en la vanguardia de la nueva cosmética.

Más de 700 profesionales acudieron a la cita en la que se analizaron enfermedades como la dermatitis atópica, la rosácea o el estrés oxidativo, a la vez que se propusieron estrategias para abordar el fotoenvejecimiento de la piel desde el mostrador de la farmacia, o cómo conseguir una mejor comunicación que redunde en beneficios para la salud de los pacientes, y todo en un ambiente lúdico y profesional.

“

Bidafarma presentó los servicios para adquirir conocimientos en maquillaje terapéutico y oncológico





# TENERIFE, INNOVACIÓN Y CALIDAD AL SERVICIO DE LOS CANARIOS

**El almacén que distribuye salud a toda la provincia (Tenerife, La Palma, La Gomera y El Hierro) cuenta con un equipo humano de más de ciento cincuenta profesionales al servicio de las farmacias y de sus pacientes**

Cofarte fue creada en 1965 por los farmacéuticos de la Provincia de Santa Cruz de Tenerife para atender las necesidades de abastecimiento de medicamentos, productos sanitarios y servicios de sus farmacias en un entorno complicado desde el punto de vista logístico, dada la lejanía y fragmentación del territorio. El conocimiento, la absoluta conciencia de esta singularidad geográfica y, por supuesto, el compromiso tanto de los farmacéuticos socios como del personal, han hecho que el almacén de la provincia tinerfeña, a día de hoy, sea una empresa de referencia tanto dentro como fuera del sector.

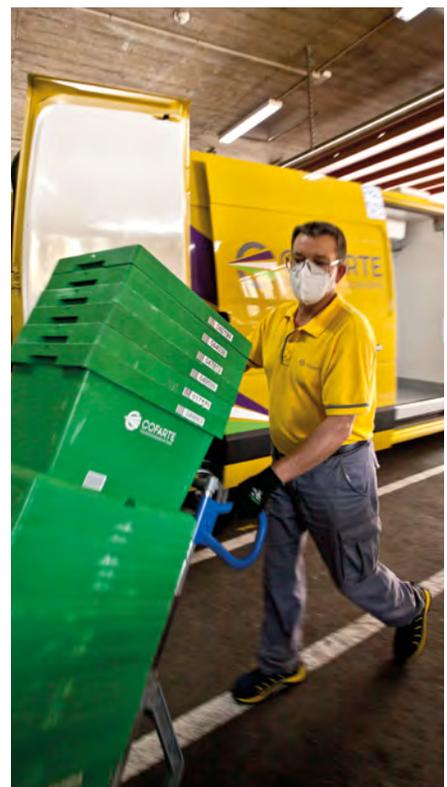
Siempre fieles a sus principios fundacionales, la fortaleza de esta cooperativa reside en mantener unas dimensiones que les permiten tener el músculo suficiente para ser competitivos y, al mismo tiempo, ser cercanos y accesibles al socio para atender sus demandas en tiempo récord. Esto también les hace ágiles a la hora de adaptar los cambios del sector a la ultraperifericidad y relevantes a la hora de transmitir que este hecho diferencial canario sea tenido en cuenta en la toma de decisiones de la administración y de las organizaciones con las que trabajan.

Situado en San Cristóbal de La Laguna y con 380 farmacias socias, es el almacén que distribuye a la provincia de Santa Cruz de Tenerife, abasteciendo a las islas de Tenerife, La Palma, La Gomera y El Hierro, recorriendo alrededor de un millón y medio de kilómetros al año, con 40.000 referencias activas, 16.000 metros cuadrados de superficie y una cuota de mercado que ronda el 70%.

Cofarte promueve una cultura de cumplimiento normativo como fuente de inspiración de la actuación en todos los niveles de la Cooperativa. Es una organización que defiende la calidad en todos y cada uno de los procesos y, no en vano, las directrices de su trabajo se enmarcan en la norma ISO 9001:2015 sobre el Sistema de Gestión de la Calidad, que tiene como objetivo clave la satisfacción del consumidor a través de la mejora de los aspectos organizativos y mantiene un fuerte compromiso con la calidad a través del cumplimiento de las 'Buenas Prácticas de Distribución'. Un compromiso que se extiende a proveedores, clientes, contratistas y colaboradores para establecer relaciones comerciales estables y duraderas de cooperación, basadas en la honestidad, la transparencia y la confianza.

## Servicios que van más allá de la distribución

Prestar servicios de valor añadido forma parte del día a día de la cooperativa, haciendo que las farmacias encuentren en Cofarte todo lo que necesitan: asesoramiento comercial de la mano de un equipo de gestores comerciales con visitas periódicas que mantienen el nexo de unión personal con la cooperativa; servicio de consulta y asesoramiento completo con información sobre los distintos aspectos financieros: extractos, balances de cuentas o certificados de hacienda; servicio informático con mantenimiento tanto de software como de hardware; servicios de marketing adaptado a la oficina de farmacia, soluciones integrales para obras y reformas de farmacias, asesoramiento en veterinaria y un showroom de ortopedia y óptica son algunos de los servicios que ofrece el almacén canario.



“

**En los dos últimos años, más de 50.000 euros han sido asignados a distintas entidades sociales locales para el desarrollo de sus proyectos**



“No hay duda alguna de que a nivel global, 2020 nos situó a todos de golpe ante una nueva concepción del mundo, de la organización del trabajo y de las prioridades. Conscientes de lo relevante de nuestra función sanitaria en plena crisis del coronavirus, trabajamos codo con codo con las instituciones sanitarias, con los laboratorios y, por supuesto, con las farmacias, para cumplir nuestra máxima: hacer posible el acceso al medicamento a todos los rincones de la provincia. Quiero agradecer a todas las personas que han trabajado en nuestra cooperativa, que con su esfuerzo han conseguido que Cofarte sea un referente en el tejido empresarial de Canarias”.

*Eduardo Padilla Quintana, Director Gerente.*

### Voluntariamente comprometidos

Como empresa cooperativa y comprometida con su tierra, destinan anualmente una parte de los beneficios para la promoción asistencial del entorno local dentro del ámbito de la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Para Cofarte, como empresa del sector sanitario, la responsabilidad social corporativa es una parte fundamental de su identidad, pues está presente en sus pasos el

compromiso de querer devolver a la sociedad lo que la sociedad les ha dado. Cofarte siente que tiene el privilegio de contar con socios comprometidos o, como les gusta decir, ‘voluntariamente comprometidos’, porque sienten, comparten y defienden los principios cooperativos por encima del beneficio individual y esto, se traduce en todas y cada una de las acciones que ponen en marcha.



## INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

La continua evolución de Cofarte está respaldada por una inversión constante en I+D+i y la puesta en marcha de procesos productivos de alto valor tecnológico. El sistema de gestión SAP permite agilizar y controlar todos los trámites en tiempo real. La optimización de los sistemas de robotización KNAPP permite:

- Disminuir el recorrido de las cubetas en el almacén, favoreciendo la productividad.
- Cierre de cubetas, dos volumetrías y modernización de algunos sistemas.
- Instalación de un robot específico para devolución y sobrantes de almacén.
- Imágenes por capas de las cubetas garantizan la calidad del proceso de despacho.

La apuesta por la innovación está estrechamente relacionada con el compromiso medioambiental:

- Planta fotovoltaica para autoconsumo.
- Furgones con control de emisiones AD Blue.
- Iluminación LED en las instalaciones, lo que supone un 80% de ahorro frente a la iluminación tradicional.
- Máquinas dispensadoras de agua en todas las plantas del edificio para reducir el consumo de plástico.
- Unidad de tratamiento de aire exterior D-AHU de bajo consumo para mantener el aire libre de contaminantes.

# Y TÚ, ¿CÓMO PASAS LA GUARDIA?

Las largas noches de guardia tras el mostrador dan para mucho. Estos cinco farmacéuticos han querido compartir con nosotros cómo afrontan las jornadas nocturnas en la oficina de farmacia. Realizar tareas administrativas, reposición de productos o estudiar en los ratos libres en los que no hay clientes es lo más común, pero también hay tiempo para acabar algún capítulo de la serie de moda o preparar un disfraz para el cole. Por supuesto, anécdotas no faltan, desde una llamada en mitad de la noche pidiendo un donativo para una romería de un pueblo cercano hasta Omeprazol para el perro.

1. ¿Qué haces para pasar la guardia?
2. ¿Qué es lo peor y lo mejor de las guardias?
3. Seguro que has vivido situaciones muy curiosas durante las guardias, ¿cuáles son las anécdotas más sorprendentes que te han pasado?

## *“Cuando haces guardias una semana sí y una no, acabas adaptando tu vida a la guardia, o la guardia a la vida”*

1. Podría decir que durante la guardia reviso caducidades, ordeno estanterías, termino los movimientos de estupefacientes, y todo ello sería una respuesta válida y veraz de cómo paso las guardias. Pero la realidad es que, al ser una farmacia de cabecera en un municipio de dos farmacias, hacemos la friolera de 182 guardias anuales, y cuando haces 182 guardias anuales, es decir, una semana sí y una no, las 24 horas del día, acabas adaptando tu vida a la guardia (o la guardia a la vida). Sin ir más lejos, el pasado domingo durante la guardia, concretamente a mediodía que no hubo casi movimiento, preparé un disfraz para mi hija pequeña que tenía que llevar el lunes al cole. Hace unos años aprovechaba las noches para escribir mi tesis doctoral y después para hacer los ejercicios de PADEOF de Bidafarma. Hay muchas horas que llenar en una guardia, y más en zonas rurales como la nuestra con baja demanda.

2. En mi opinión, lo peor de las guardias es que, en pleno siglo XXI, hacen que la vida de muchos farmacéuticos giren en torno a ellas, coartando la libertad de la persona y su entorno. Es muy triste que, por ejemplo, para poner la fecha de tu boda, o cualquier evento familiar, tu calendario se reduzca a la mitad del año. Llevándolo al extremo, podríamos decir que incluso la muerte debería estar avisada de los calendarios de guardia de las

farmacias, pues morirte estando de guardia genera un caos a nivel organizativo.

En muchas ocasiones se han considerado las guardias de las farmacias como “el último esclavismo” y yo concuerdo con esa definición al máximo, son guardias no remuneradas, que obligan a la presencia del farmacéutico en la farmacia en ocasiones los 365 días del año. Añadiéndole el hándicap de que no se valoran como tal, es decir, la gente cree que estar de guardia es ser una farmacia 24 horas, y nada más lejos, estar de guardia es atender las necesidades urgentes de la población en materia de medicamentos y siempre con receta médica de urgencias.

Por otra parte, tenemos lo mejor de las guardias, los pacientes. Pacientes agradecidos porque has solucionado su problema de salud, le has ofrecido una palabra de cariño o de consuelo, o simplemente porque estabas y pudo confiar en ti. Y lo mejor de las guardias también son los pacientes habituales de la farmacia, que saben que estás de guardia y te sorprenden con churros y chocolate caliente una tarde de domingo en pleno enero, o te llevan granizada casera los días de feria en agosto. O los que van simplemente a hacerte compañía para que no estés sola.



**María López González. Farmacia de la Plaza. Herrera del Duque (Badajoz).**

3. Nos han pasado cosas muy sorprendentes en las guardias, pero, sin duda, la más curiosa es la de una noche de octubre de hace más de diez años, cuando a eso de las 6:30 de la mañana me suena el timbre de la guardia, y un paciente habitual muy apurado me dice muy serio que siente molestarme pero es una emergencia, que está peinando el caballo para ir a Guadalupe a la Hispanidad y que necesita laca, muchaaaa laca, de la extrafuerte... que con la que tenemos en la farmacia le quedaba mejor el peinado. Estaba ojiplática después de esa petición, y, obviamente, me dio por reír. Una persona tan seria, en mitad de la noche, apuradísimo, pidiendo laca para peinar a un caballo... no lo podía creer.



**Javier Alberca de la Iglesia.**  
Farmacia Polvorín (Zamora).

### *“Que alguien te dé las gracias de corazón es una satisfacción enorme a nivel tanto personal como profesional”*

1. Como el calendario de guardias lo tenemos con mucho tiempo de antelación, suelo dejar tareas administrativas pendientes y aprovecho los momentos en los que no hay pacientes que atender para ir haciéndolas poco a poco. También, si tengo pendiente algún curso de formación y alguna asignatura de otros estudios que curso, aprovecho para estudiar.
2. Lo mejor sin duda es el agradecimiento que tienen algunas personas a las que atiendes y les solucionas el problema. Que alguien te dé las gracias de corazón o te diga “me has solucionado un gran problema”, es una satisfacción enorme a nivel tanto personal como profesional. Lo peor, sin duda, pasar la noche fuera de casa.
3. Las noches de guardia es cuando más situaciones curiosas suceden en la farmacia, pero me quedo con una que me ocurrió hace más de diez años, al poco de acabar la carrera: Entró un señor en la farmacia y me pidió una faja para que cuando él tuviese frío, le diese calor y cuando tuviese calor, le diera frío. Buscando un artículo de unas “características” similares, le ofrecí las bolsas de frío-calor que introduces en el congelador si quieres tener un efecto frío o en el microondas en el caso de querer tener un efecto calor. El señor me dijo que no, que tenía que darle frío cuando el sintiera calor y viceversa. Yo, sorprendido y dado que tampoco tenía mucha experiencia en ese momento, decidí llamar por teléfono a mis compañeros de la farmacia y preguntarles; recibiendo la misma respuesta que le di yo al señor. El señor tras responderles lo que me habían dicho mis compañeros, me aseguró que existía, y que él lo conocía, en ese momento le di mi contacto y le pedí que si era tan amable de llamarme para que me dijera el producto. Diez años después todavía sigo esperando ese ansiado producto.

### *“Además de atender al público, trato de estudiar para seguir formándome a nivel profesional”*

1. En las horas “extra” de guardia, además de atender al público, principalmente me dedico a ponerme al día en la farmacia, burocracia pendiente, contabilidad y facturas, preparar pedidos por adelantado, realizar alguna fórmula y también leer algo para seguir formándome a nivel profesional.
2. Lo peor de las guardias es la cantidad de horas que hay que hacer al año. Yo hago las noches principalmente, y es un descontrol de horario, pocas horas de sueño y mal dormido durante una semana seguida. Lo mejor de las guardias, nada.
3. Anécdotas hay muchísimas, pero, entre las más curiosas, hace unos años, una noche, alrededor de las cuatro o las cinco de la mañana, llamaron a la farmacia para pasar el cepillo (pedir un donativo) para una romería de un pueblo cercano. Otra muy curiosa me pasó en la última guardia, también llamaron por teléfono de noche para saber si teníamos compresas para recoger líquido cefalorraquídeo...



**Manuel Vázquez Pérez. Farmacia Manuel Vázquez Pérez. Monforte de Lemos (Lugo).**



**Puri Fernández Espinosa. Farmacia Puri Fernández.  
El Ejido (Almería).**

***“Piensas que estás haciendo un servicio a la población, que en algunos casos, aunque sean pocos, es necesario”***

1. Hace dos años y medio que soy titular y hasta este año no he tenido que hacer guardias, pero de las tres que he hecho como titular, justo me tocó la primera guardia del año, Nochevieja en la farmacia. Normalmente aprovecho para ponerme al día en facturas, revisar recetas, ordenar alguna estantería... tareas que durante el día es imposible realizar. Aunque, como la noche es larga, también hay tiempo para ver alguna serie que tengo a medias.

2. Lo peor sin duda alguna es que no son rentables. Además, nuestras guardias comienzan a las diez de la noche y, habiendo varias farmacias en El Ejido abiertas hasta la medianoche (intentamos que fueran a partir de las 00:00 horas), hay dos horas en las que no acude nadie. A partir de las doce, son muy pocas las personas que realmente necesitan algo con urgencia ya que, muchas veces, en el propio centro de salud, suministran el tratamiento para pasar la noche. Ahora mismo las hago yo para que no me descuadre el horario de los trabajadores durante el día ya que somos una farmacia 12 horas.

Lo mejor es el pensar que estás haciendo un servicio a la población, que en algunos casos, aunque sean pocos, son necesarios.

3. Aunque llevo poco tiempo, ya he tenido alguna guardia curiosa. Acudieron a la farmacia a las cuatro de la mañana y cuando abrí, un chico con un pastor alemán enorme me pidió Omeprazol. Cuando le pregunté qué le ocurría, me respondió “no, si no es para mí, es para el perro”. Intrigada, le pregunté lo que le pasaba al perro y me dijo que no le pasaba nada, solo que “toma muchas pastillas”.

***“Lo peor suele ser el ritmo al que se atiende al principio de la noche”***

1. Suelo aprovechar las horas con menos afluencia de la guardia para revisar las recetas del día, recepcionar y colocar pedidos que llegan a lo largo del día (normalmente de parafarmacia), reponer el robot de dispensación de la farmacia y reponer la farmacia en general. También se miran existencias y caducidades, pero, lo primero es siempre atender al público que vaya llegando.

2. Por lo general, lo peor suele ser el ritmo al que se atiende al principio de la noche, porque viene mucha gente y solo hay una persona, pero quieres atender a la gente lo mejor posible. Para mí, lo mejor es la tranquilidad, cuando avanzan las horas de la noche, sobretudo la madrugada, entre las tres y las siete, suelen ser horas muy tranquilas.

3. Son tantas... que muchas incluso las cuento en redes sociales, pero una de las más singulares me ocurrió durante el confinamiento. Un paciente habitual de la farmacia vino sobre las tres de la mañana para sacar su medicación, pero además de las recetas, el hombre venía con una sartén de natillas con galletas a medio comer y cuchara en mano. El



**Eduardo Paúl Benítez González.  
Farmacia Puya (Ceuta).**

caso es que el hombre me ofreció varias veces y yo, muy apurado dada la situación sanitaria en la que estábamos y la precaución obvia que tenía que tener, le reiteré varias veces que no quería. El paciente se enfadó bastante y me dijo, “¿Cómo me vas a hacer el feo?”.



# FINALIZA LA X EDICIÓN DEL CURSO SUPERIOR EN DIRECCIÓN DE OFICINAS DE FARMACIA

**El programa se ha convertido en una de las citas formativas más importantes del sector**

**santelmo**  
business school

**E**l pasado 17 de marzo, la décima edición del curso superior en Dirección de Oficinas de Farmacia organizado por Bidafarma y San Telmo Business School llegaba a su fin. Este curso, que se ha celebrado en Madrid, tiene como objetivo aportar una visión empresarial para fortalecer y potenciar los conocimientos, capacidades y actitudes de los farmacéuticos participantes en la dirección de sus oficinas de farmacia.

Más de medio centenar de alumnos provenientes de toda la geografía española han actualizado sus conocimientos a lo largo de este último curso que el pasado

marzo celebraba el acto de clausura de esta décima edición en el que intervinieron Julio Audicana, director general Adjunto de San Telmo Business School; Matilde Sánchez, vicesecretaria del Consejo Rector de Bidafarma y presidenta de la Federación de Distribuidores Farmacéuticos (Fedifar); Gloria Ocaña, directora del Programa; y Ana Alfonso, presidenta de la décima promoción.

Durante su intervención, Matilde Sánchez subrayó que desde Bidafarma "somos conscientes de la necesidad de la visión empresarial en la oficina de farmacia, porque sin viabilidad económica, no

podríamos llevar a cabo nuestra razón de ser, que es la labor asistencial con los pacientes". Además, durante la sesión de la mañana, la presidenta de Fedifar, impartió una conferencia titulada "Distribución Farmacéutica: Compromiso de presente y futuro con la Farmacia".

Son ya más de 500 los alumnos que, a lo largo de estas diez ediciones, han ampliado su visión empresarial con el fin de hacer sostenible la farmacia del futuro gracias a la alianza de Bidafarma con San Telmo Business School para el desarrollo del Programa de Dirección de Oficinas de Farmacia.

# VISITAS A LA COOPERATIVA

**D**urante los últimos meses, con la relajación de las medidas Covid, numerosos colectivos relacionados con el sector y jóvenes farmacéuticos se han dado cita en los almacenes de la cooperativa para conocer más acerca de la labor que Bidafarma realiza cada día.

Comenzando por los más jóvenes, el pasado diciembre tuvimos el placer de recibir en Bidafarma Almería la visita anual del I.E.S. Albaida. La cooperativa acogió a los alumnos del ciclo formativo "Técnico en Farmacia y Parafarmacia" con la intención de que conociesen las instalaciones y el funcionamiento de la cooperativa.

En la sala de conferencias, Aurora Ortiz Gómez, Directora Técnica del centro, expuso a los alumnos los principales aspectos de la distribución farmacéutica y la evolución de Bidafarma en los últimos años, destacando los valores del cooperativismo y las ventajas actuales de este modelo. Además, mostró a los alumnos la relación que tendrán desde la oficina de farmacia con la cooperativa y los diferentes servicios ofrecidos más allá de la distribución en sí.

De igual forma, durante el mes de febrero, Huelva acogió a los alumnos del Instituto José Caballero, donde se cursa el módulo de grado medio de técnico en Farmacia. Cinta Zambrano, gerente de Bidafarma Huelva, fue la encargada de explicar a los jóvenes cómo se trabaja en la cooperativa en una visita guiada, dándoles a conocer los procesos del almacén, desde que un pedido es transmitido desde la oficina de farmacia hasta que sale a la zona de expedición para el reparto en su correspondiente cubeta.

Además, como cada año, Bidafarma abrió sus puertas a la Facultad de Farmacia de Sevilla. Su decana, María Álvarez de Sotomayor, realizó una visita a las instalaciones de la cooperativa acompañada por M<sup>a</sup> José Peral, vicedecana de estudiantes, Antonio Ramos, secretario de la facultad de Farmacia, y un nutrido grupo de alumnos, donde fueron recibidos por la vicesecretaria de Bidafarma, Matilde Sánchez Reyes, y por el vocal del Consejo Rector Enrique Ojeda.

## Visitas de socios

Con objeto de que los socios conozcan las entrañas de la empresa, desde sus instalaciones hasta su personal, pasando por los procedimientos que en ella se suceden en la labor diaria, desde la cooperativa se organizan pequeñas reuniones para que, de una manera cómoda y cercana, los socios puedan empaparse de lo que significa la empresa a la que pertenecen.

Para Bidafarma es prioritario que las nuevas generaciones de farmacéuticos que comienzan su camino como cooperativistas, entiendan lo que su empresa les puede aportar para que el ejercicio de sus funciones como farmacéuticos sea lo más productivo y gratificante posible.

Así pues, nuestros nuevos socios tienen la oportunidad de conocer de manera guiada, cómo funcionan nuestros almacenes desde dentro. Y tan importante como eso, es el poder escuchar al socio en un ambiente distendido, para conocer de primera mano sus inquietudes, dudas o necesidades.

## Visitas de la industria farmacéutica

En el último trimestre del año 2021 pudimos recuperar la visita de los distintos laboratorios a las sedes de la cooperativa, con el fin de optimizar la gestión conjunta, siempre con el objetivo de obtener y concretar condiciones que favorezcan al socio.

Durante la visita, Sonia Blanco, como directora comercial de Andalucía occidental, les mostró y presentó las actualizaciones que se han desarrollado sobre las distintas herramientas con las que trabajamos, como BiTransfer y Transfer, con el fin de facilitar el trabajo y ganar en tiempo. También los delegados nos transmitieron sus inquietudes y nos mostraron su punto de vista de la situación actual, inquietudes en las cuales se seguirá trabajando en conjunto con el fin de poder explotar más a fondo los servicios y así mejorar el servicio ofrecido al socio.





TOLEDO



ALMERÍA



CIUDAD REAL



## FORMACIONES EN BIDAFARMA

Las formaciones de socios en las distintas sedes de BidaFarma también han vuelto a la normalidad. Ha sido el caso del Center Training sobre liderazgo organizado en Castilla en Castilla la Mancha con el objetivo de trabajar el talento y las capacidades del farmacéutico, los talleres de Avantia para la implantación de servicios en la farmacia celebrado en las instalaciones de Alcázar de San Juan, Toledo y Ciudad Real, o la formación sobre Psicología positiva que impartió Carolina Tejera en BidaFarma Almería.

Desde esta última comentan que “en esta ocasión no le pedimos a Carolina que nos hablase de ventas cruzadas, técnicas de venta o cómo preparar un plan de marketing para el año 2022. Después de la situación que hemos atravesado, necesitábamos que nos hablara de cómo adoptar una actitud positiva y resetear nuestra mente y, sin duda, lo consiguió”.



# ESTRENA IMAGEN

Una nueva identidad visual que representa la fuerza e ilusión por los retos que están por venir



El pasado mes de marzo, Cofarca presentó públicamente su nueva identidad de marca. Coincidiendo con su 84 aniversario, la cooperativa canaria daba a conocer un cambio en su imagen corporativa con el objetivo de adaptarse a los nuevos tiempos y reflejar en su marca su identidad actual.

Con este cambio de imagen corporativa “se trata de evolucionar, para adaptarse a nuevos tiempos y reflejar en una nueva imagen el crecimiento tecnológico y estructural que Cofarca ha experimentado durante los últimos años”, indican desde la cooperativa.

Cofarca evoluciona hacia una nueva imagen alineada a su objetivo de continuo desarrollo para ofrecer el mejor servicio y atención a sus farmacias cooperadas. Una imagen dinámica, que representa la solidez de su pasado y la fuerza e ilusión por los retos futuros.

## Conceptos, formas y colores

La nueva identidad ha sido diseñada en base a los conceptos, formas y colores que mejor reflejan la esencia de Cofarca: Farmacia, Cooperativa, Distribución y Canarias. El resultado de la fusión de los diferentes elementos, da lugar al isotipo de la nueva imagen de Cofarca.

También cambia la tipografía, con fuentes modernas, fáciles de leer y universal, estrechamente alineadas con la nueva personalidad de Cofarca.

Las líneas redondeadas representan cercanía y dinamismo, intercaladas con líneas rectas que representan la solidez de la compañía.

“

Cofarca evoluciona hacia una nueva imagen alineada a su objetivo de desarrollo

## Canarias

Somos la Cooperativa Farmacéutica pionera en Canarias, y una de las empresas más importantes de las islas con capital 100% canario.

Por ello, hemos querido representar en nuestra nueva identidad los colores de nuestra bandera, azul y amarillo, combinados con los colores de Cofarca que nos han acompañado hasta la actualidad, azul marino y verde.

Representada por el color amarillo, que identifica a la provincia de Las Palmas y simboliza dinamismo.



## Distribución

Nuestro principal objetivo es garantizar la excelencia del servicio a las farmacias cooperadas de la provincia de Las Palmas.

La distribución es la base de este compromiso, y hemos querido representarla en nuestra nueva identidad con cuatro símbolos de ubicación que identifican las islas de nuestra provincia.

Representada por el color azul claro, que simboliza estabilidad, tranquilidad y confianza.



## Farmacia

Es nuestra razón de ser.

Cofarca trabaja por y para la farmacia. Por esta razón hemos querido seguir manteniendo una cruz como elemento principal, de estilo minimalista y moderno.

El color que se asocia a la farmacia es el verde, que simboliza salud y crecimiento.



## Cooperativa

Es la esencia y origen de Cofarca.

La Cooperativa fue fundada en 1935 con la finalidad de unir a los farmacéuticos de la provincia. Esta nueva identidad la representa con la unión de distintos elementos que conforman una cruz de farmacia, que simboliza "El todo es más que la suma de las partes".

Además, estos elementos apuntan a una misma dirección, un centro que simboliza el fin común: el desarrollo de la farmacia.

Representada por el color azul oscuro, que simboliza compromiso, transparencia y solidez.



# LAS FARMACIAS AYUDARÁN A LA DETECCIÓN PRECOZ Y ATENCIÓN DE VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA

**B**ajo el lema: ‘Estás en un lugar seguro: ante una situación de violencia de género, te ayudamos’, la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos han difundido un nuevo protocolo para las farmacias españolas ante la violencia de género.

El principal objetivo es ayudar a detectar las primeras señales de violencia de género y saber cómo actuar ante un posible caso en las oficinas de farmacia. “Prevención, protección integral de las víctimas y erradicación de la violencia como asignaturas obligatorias en nuestra sociedad, en la que las oficinas de farmacia son un motor esencial. Todas y cada una de ellas son ya un lugar al que acudir para obtener información cualificada”. Este es el protocolo que han impulsado el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.

“

**Los canales a los que acudir también son recordados en las oficinas de farmacia con un póster informativo adaptado a las diferentes lenguas cooficiales del país en el que se plasman el teléfono 016, email y Whatsapp**

Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, su presidente, Jesús Aguilar ha explicado que: “El farmacéutico, en su condición de sanitario más accesible a los ciudadanos y la farmacia comunitaria, gracias a su arraigo social y territorial, son un extraordinario sensor y recurso desde el que impulsar acciones que faciliten a las mujeres que son víctimas de violencia machista a dar el paso de denunciar”. A lo que añade: “Hemos demostrado durante esta pandemia ser un servicio esencial y accesible para todas las mujeres, un lugar idóneo donde pedir ayuda”.

“

**El principal objetivo es ayudar a detectar las primeras señales de violencia y saber cómo actuar ante un posible caso**

Carmen de la Peña, farmacéutica comunitaria en Madrid, valora de este modo el protocolo firmado: “Como sanitarias, estamos para todo lo que necesiten, ayudarlas y orientarlas. Sobre todo para que sean capaces de denunciar, que es lo más importante y la mayor parte de las veces no es fácil”.

La firma trata de impulsar una nueva herramienta que ayude a los farmacéuticos y farmacéuticas ante cualquier forma de violencia de género. Una situación especialmente difícil para sus víctimas, que a partir de ahora tendrán en las distintas oficinas de farmacia un punto seguro al que acudir. Se trata de un documento en el que ambas entidades llevaban tiempo trabajando y cuyo contenido ha sido consensuado. Los canales a los que acudir también son recordados en las oficinas de farmacia con un póster informativo adaptado a las diferentes lenguas cooficiales del país en el que se plasman el teléfono 016, teléfono y Whatsapp.



# LA REVISTA 3D CUMPLE 50 EDICIONES



**Desde Bidafarma lo celebramos con una edición especial con descuentos de hasta el 50% y un concurso en redes sociales**

La revista 3D es la revista promocional por excelencia de Bidafarma. Un ejemplar que llega mensualmente a las farmacias y que este pasado mes de enero celebró su 50 edición.

Esta caja contenía una selección de muestras y productos que nos proporcionaron algunos de los laboratorios que participan habitualmente en la revista, así como material especialmente preparado por Bidafarma.

Con motivo de este hito, se realizó una edición especial que incluía muchas sorpresas. Entre ellas, un cuadernillo con más de 50 productos al 50%, ofertas especiales en la herramienta autotransfer y un sorteo en redes sociales que ha tenido una espectacular participación bajo el hashtag #50ediciones3d.

Queremos agradecer a todos estos laboratorios su implicación a la hora de participar en esta acción: Aboca España, Acofarma Distribución, Cantabria Pharma, Hartmann, Kern Pharma, Laboratorios Leti, Martiderm, Mogar y Phergal.

Gracias también a todas las farmacias que participaron. Y, por supuesto, gracias al departamento de marketing por toda la organización y por preparar los premios con tanto cariño e ilusión.

De entre todas las participaciones recibidas, se seleccionaron mediante sorteo las 50 farmacias ganadoras, que durante ese mes recibieron, a través de la cubeta, el premio: ¡una caja sorpresa!

Habéis hecho que esta 50 edición sea más especial aún.



Las 50 farmacias ganadoras recibieron una caja sorpresa en su cubeta con un montón de sorpresas



@BIDAFARMA

# BIDAFARMA RENUEVA EL SELLO OFICIAL DE CALCULO POR MEDIR SU HUELLA DE CARBONO



## El distintivo reconoce el trabajo realizado para reducir la emisión de gases de efecto invernadero

**E**n línea con nuestro esfuerzo y compromiso en la lucha contra el cambio climático, Bidafarma ha conseguido por segundo año consecutivo, el sello Calculo dentro del proceso de Registro de huella de carbono, compensación y proyectos de absorción de CO<sub>2</sub> establecidos por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITERD). Este registro, recoge los esfuerzos de las organizaciones españolas en el cálculo y reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero que genera su actividad.

Bidafarma comenzó a medir su huella de carbono en 2019 como primer paso en su compromiso para la reducción de gases de efecto invernadero por el impacto de su actividad y la compensación de sus emisiones a la atmósfera.

Conscientes de la necesidad de descarbonización de la compañía en los distintos ámbitos en los que operamos, Bidafarma ha querido dar un paso más y ha presentado los datos relativos a las emisiones de alcance no solo 1 y 2, también 3 (emisiones de gases de efecto invernadero directas e indirectas), identificando este último como la principal fuente de emisiones de la compañía.

Por otro lado, el alcance 2, que corresponde a las emisiones directas de gases de efecto invernadero procedentes de fuentes fijas y móviles, constituyen la segunda fuente de emisión más importante de Bidafarma, seguido del consumo de energía eléctrica y finalmente del de agua y papel.

El Ministerio reconoce así el compromiso de Bidafarma, e identifica el consumo de combustible asociado a la flota de vehículos como nuestra principal fuente de emisión, por eso, una de las medidas que se han puesto en marcha para su reducción, es la sustitución progresiva de parte de la flota diésel de Bidafarma por vehículos de tipo híbrido. Además, se van a impartir cursos de conducción eficiente a los trabajadores de Bidafarma, que, durante el ejercicio de su actividad, desempeñen tareas relacionadas con el uso de vehículos de renting, concienciando a los trabajadores y consiguiendo así un menor impacto en el medio ambiente.

### Cada día más sostenibles

Con el objetivo de evitar la emisión a la atmósfera de CO<sub>2</sub>, la cooperativa ha puesto en marcha distintas medidas para impulsar la eficiencia energética y el ahorro de costes. Entre las más destacadas, se contempla la sustitución de las lámparas incandescentes por otras de bajo consumo para conseguir una luminaria más eficiente. Ello se une a las medidas de ahorro adoptadas en 2020 dentro de la entidad como la reestructuración de impresoras, reduciendo su número o la incorporación de la firma digital para la firma de documentos, lo que redundará en una disminución del consumo de papel.

**El Ministerio reconoce así el compromiso de Bidafarma para la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero que genera su actividad**



# CADA PEQUEÑO GESTO, CUENTA

**E**n Bidafarma nos tomamos muy en serio la responsabilidad social, muestra de ello son las distintas colaboraciones que la cooperativa realiza con asociaciones sin ánimo de lucro a lo largo de toda España.

Ejemplo de este apoyo es la contribución que, desde hace años, Bidafarma Cáceres tiene con la Asociación de Padres para la Integración de Cáceres (Aspainca) acogiendo a usuarios de la asociación en programas de prácticas en el propio almacén, para que la experiencia les sirva en un futuro de cara a la normalización en la integración laboral, llegando incluso a contratar temporalmente a alguno de los usuarios.

En agradecimiento a años de colaboración con la entidad y sus usuarios, los integrantes de la asociación realizaron 500 chapas-abrebotellas con nuestro logo.

Desde Bidafarma acogimos con gran ilusión este obsequio y adquirimos las chapas a un precio simbólico de un euro y así poder seguir ayudando en la magnífica labor que realizan desde la asociación con los más desfavorecidos. Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, así como la de sus familias, les hicimos llegar a nuestros socios extremeños para hacerles partícipes de la extraordinaria labor que se lleva a cabo desde Aspainca.

## Por una sonrisa en el Campo de Gibraltar

En la lucha contra el cáncer infantil, cada pequeño gesto, suma. Por eso, el pasado mes de febrero, se hizo entrega de un cheque de 1.740 euros a la asociación 'Por una sonrisa' de la localidad gaditana de Los Barrios. A pesar de que el almuerzo solidario que tenía como objetivo la recaudación de fondos para la asociación, no pudo celebrarse por las medidas sanitarias vigentes en la comunidad, Bidafarma y los farmacéuticos del Campo de Gibraltar quisieron colaborar donando los fondos recaudados para ayudar en la labor que realiza la asociación.

La asociación 'Por una sonrisa' acompaña a niños y jóvenes y a sus familias mientras se encuentran hospitalizados. El objetivo es amenizar las horas de hospital con el único deseo de recuperarse y poder salir para seguir jugando y riendo como cualquier niño.

## La Casa Azul

El pasado mes de febrero, Bidafarma, en nombre de sus socios, hizo entrega de la recaudación puesta en marcha para colaborar con el proyecto 'Tu casa Azul'.

La iniciativa se presentó con la idea de acoger a los familiares desplazados a la capital andaluza para estar cerca de los niños hospitalizados con patologías graves. Un acercamiento de los allegados con el único fin de mejorar la recuperación de

los más pequeños, centrar esfuerzos y dotar de servicio asistencial a todos ellos, por eso, la ubicación escogida se localiza tan solo a unos metros del Hospital Virgen del Rocío. Un proyecto que comienza a materializarse y en el que no han querido dejar de participar las farmacias.

Nuestros socios siguen siendo números uno en cuanto al apoyo a los más pequeños. Gracias a ellos, se han podido recaudar más de 11.500 euros entre las provincias de Cádiz, Ceuta, Huelva y Sevilla, que servirán para apuntalar este nuevo desafío de "La Fundación El Gancho Azul". Tanto los packs (ayuda directa), como las huchas puestas a disposición de aquellas farmacias interesadas durante el año pasado, han acercado a la población esta nueva iniciativa.



# BIDAFARMA, CERCA DE LOS PACIENTES

**La cooperativa sigue trabajando junto a las asociaciones de pacientes de distintas patologías como la diabetes, el párkinson o las enfermedades raras para formar e informar no sólo a quienes las padecen, sino también a sus familiares**



**B**idafarma apuesta una temporada más por la realización y difusión de distintas jornadas formativas, ahora vía telemática por las restricciones del la Covid-19, con el claro objetivo de ayudar a comprender mejor algunas de las enfermedades crónicas que más afectan a los ciudadanos de nuestro país. Patologías como la diabetes, el párkinson o las enfermedades raras, no solo afectan a millones de personas de manera directa, sino a los núcleos familiares que les acompañan. Por este motivo, la prevención de la enfermedad o los hábitos que se deben seguir, forman buena parte de las ponencias que todas las asociaciones pueden seguir a través de las distintas jornadas que se organizan.

Desde la Federación de Enfermedades Raras de España (FEDER), su presidente, Juan Carrión, explicaba el pasado 28 de febrero, Día Mundial de Enfermedades Raras, que “se ha constatado una falta de equidad en el diagnóstico, en el tratamiento y también en la atención social y sanitaria. Son enfermedades que afectan al 6-8 por ciento de la población, tres millones de personas las sufren en España y 350 millones en todo el mundo”. Un número

que es significativo, según explicaba Juan Carrión, por el “alto desconocimiento , ciudadanos que llegan incluso a fallecer sin saber cómo se llama su enfermedad”. A estos problemas se suma el acceso a los medicamentos huérfanos: “Solo el cinco por ciento de las enfermedades raras en Europa tienen un medicamento huérfano”. “Sin investigación no hay futuro ni esperanza para estas enfermedades”, señaló el presidente de FEDER.

En el caso de la diabetes, la gerente de la Federación Española de Diabetes (FEDE), Mercedes Maderuelo, hizo hincapié en “la necesidad de una formación y educación diabetológica para conocer su patología y tenerla bajo control junto al personal sanitario y los profesionales farmacéuticos”. “La prevención es clave, en diabetes tipo 2, especialmente. Se genera especialmente por los malos hábitos de vida”. Una enfermedad compleja a la que Mercedes Maderuelo añade: “Una persona con diabetes puede tener una vida completamente normal si tratan bien su patología. Invertir en educación en diabetes es invertir en futuro, hay que conocer los síntomas”.

“

**Las enfermedades raras afectan a tres millones de personas en España. La diabetes se ha convertido en una de las patologías con más número de pacientes en nuestro país y el párkinson lo sufren más de 160.000 españoles**

“

**Según las distintas asociaciones, los buenos hábitos de vida pueden condicionar positivamente a la hora de prevenir la enfermedad**

Desde la Federación de Párkinson de España, la también directora de la Asociación de Párkinson Bahía De Cádiz, Lola Garzón, explicó: “La pandemia ha tenido un gran impacto en nuestro colectivo. A lo que hay que sumarle que los servicios de las asociaciones también se han visto afectados. El 11 de abril se conmemora este día para concienciar y hacer visible esta enfermedad. Sin olvidar que más de 160.000 familias conviven con el párkinson en España”. Desde la Federación insisten: “Requieren de un tratamiento farmacológico pero también de rehabilitación integral. El párkinson está asociado a personas de avanzada edad, pero se diagnostica en un gran número de casos a partir de los 50 años. No existe ninguna manera de prevenirla pero, según varios estudios, los buenos hábitos de vida pueden condicionar para bien”, añadió Lola Garzón. Por este motivo, Bidafarma seguirá trabajando de cerca con sus pacientes, porque como tal y como señalaba María Jesús Oya, vocal del Consejo Rector de Bidafarma: “Las asociaciones de pacientes sois nuestra razón de ser”.



# LOS FARMACÉUTICOS BALEARES, EN AYUDA DE UCRANIA

**La profesión farmacéutica se implica activamente en una crisis humanitaria que está conmoviendo al mundo**

**A**nte la gravedad de la dramática situación que vive Ucrania a raíz de la invasión del ejército ruso, Apotecaris Solidaris y Farmamundi, fruto de su alianza como distribuidores de ayuda humanitaria sin ánimo de lucro acreditados por la Dirección General de Operaciones de Ayuda Humanitaria de la Unión Europea (ECHO por sus siglas en inglés), y como entidades proveedoras de medicamentos y material sanitario a la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), han participado en el primer envío humanitario realizado a Ucrania por parte del Ministerio de Relaciones Exteriores y Cooperación, a través de la Oficina de Acción Humanitaria y Emergencias de la AECID.

La primera parte del envío se realizó el sábado 26 de febrero, con material sanitario diverso (gasas, vendas y compresas estériles), así como material de protección anti Covid-19 (guantes, mascarillas, desinfectantes de superficie y gel hidroalcohólico), con un peso total de 3.606 kilos. La segunda parte del envío partió hacia Ucrania el lunes 28 de febrero, e incluyó medicamentos (principalmente analgésicos, antiinflamatorios, antibióticos y sueros), con un peso total de 1.008 kilos y la preceptiva autorización de la Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios (AEMPS). Ambos envíos han salido del almacén de Farmamundi ubicado en Paterna-Valencia y por vía terrestre ha sido transportado hasta la base de Torrejón de Ardoz-Madrid.

Con este primer envío de material sanitario, la profesión farmacéutica se implica activamente en una crisis humanitaria que está conmoviendo al mundo, actuando en todo momento en coordinación con las autoridades españolas, europeas y agencias internacionales, para garantizar la eficacia de la acción humanitaria en su conjunto y en especial, la seguridad y eficacia de los medicamentos y productos sanitarios enviados, en estricto cumplimiento de las normas internacionales para las donaciones apropiadas, evitando así el reciclaje y la recogida de medicamentos por canales no adecuados.

Desde el inicio del conflicto armado iniciado por Rusia con su invasión de Ucrania, Apotecaris Solidaris y Farmamundi están participando en los diferentes mecanismos de coordinación que se han activado a distintos niveles, a fin de garantizar una respuesta ágil y adecuada para hacer frente a un escenario de crisis sanitaria y de refugiados que está adquiriendo magnitudes nunca vistas hasta ahora. Una labor para la que Apotecaris Solidaris cuenta con el apoyo explícito y directo tanto del Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears como de la Cooperativa d'Apotecaris.



**Renovados los convenios de colaboración de la Cooperativa d'Apotecaris con el COFIB y con Apotecaris Solidaris**

El pasado día 3 de marzo el presidente de la Cooperativa d'Apotecaris, Eladio González, y Antoni Real, en su condición de presidente del Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears - como institución que representa los intereses del conjunto de la profesión farmacéutica que representa los intereses del conjunto de la profesión farmacéutica que mantiene suscrito desde hace unos años ambas entidades y cuyo objetivo es potenciar su proyección pública y su visibilidad mediática, en defensa siempre del actual modelo de farmacia como el más cercano y eficaz para los ciudadanos, así como promover la distribución solidaria de gama completa como elemento fundamental a la hora de garantizar la viabilidad de las oficinas de farmacia.

Ese mismo día se firmó la renovación del acuerdo de colaboración suscrito en su día por la propia Cooperativa d'Apotecaris y la ONG de los farmacéuticos baleares, Apotecaris Solidaris; un acuerdo que refuerza el compromiso de la entidad cooperativista con la labor solidaria que lleva a cabo la ONG de los farmacéuticos isleños y que incluye una aportación económica y la cesión del uso de unas dependencias para que Apotecaris Solidaris pueda llevar a cabo las gestiones propias de su actividad solidaria. Firmaron la renovación del convenio el presidente de la Cooperativa d'Apotecaris, Eladio González, y la presidenta de la ONG farmacéutica, Cristina Mataró.

La firma de estos convenios viene a reforzar la unidad de acción de las tres entidades en unos marcos de actuación claramente transversales (apoyo a la acción solidaria, promoción de hábitos de conducta saludables, defensa del actual modelo de farmacia y distribución, mayor visibilidad de la figura del farmacéutico como profesional sanitario...) y que contribuyen a potenciar el papel determinante que juega el conjunto del sector farmacéutico, como ha quedado ampliamente demostrado a lo largo de estos dos últimos años de pandemia.

“

**Desde el inicio del conflicto armado iniciado por Rusia con su invasión de Ucrania, Apotecaris Solidaris y Farmamundi están participando en los diferentes mecanismos de coordinación que se han activado**

# LA IMPORTANCIA DEL SÉRUM EN TU RUTINA FACIAL

Cuidemos nuestra piel. Una piel cuidada y en buen estado, es un indicador importante del autocuidado de las personas

A diferencia de las cremas, el sérum es un cosmético con alta concentración de activos, capaz de llegar a las capas más profundas de la epidermis. Galénicamente, los sérums constan de texturas ligeras con una baja concentración de gelificante, esto hace que se cree una fina película sobre la piel que facilita la liberación modificada de sus ingredientes.

Dependiendo del sistema físico-químico del que estén formados, la presencia o no de polímeros, emulsionantes y agentes de consistencia, diferenciamos tres tipos de sérums en el mercado: texturas cremi-gel (indicadas para todo tipo de pieles), texturas hidro-sérum (penetran muy rápido y son los adecuados en pieles grasas) y texturas óleo-sérum (muy agradecidos en pieles más secas).

La diferencia galénica entre un sérum y una crema está basada: en su composición, en el sistema físico-químico del que estén formados y los activos y la presencia de polímeros, emulsionantes y/o agentes de consistencia que contengan cada uno de ellos.

El sérum no contiene ingredientes hidratantes oclusivos como la vaselina o el aceite mineral, y su textura es ideal para vehicular elevadas concentraciones de activos, y obtener así una mayor eficacia sobre nuestra piel para conseguir el objetivo deseado.

Independientemente de la concentración de activos que contenga el sérum, siempre nos debemos fijar en la fórmula final del producto, que es lo que realmente hace que sea más o menos eficaz, ya que, dependiendo de los ingredientes o vehículos de los que se acompañe, puede facilitar en mayor o menor medida la penetración de producto. Así nunca debemos comparar los diferentes sérums por su concentración de activos.

No hay una edad determinada para empezar a introducir el sérum en nuestra rutina cosmética, lo que es determinante, es adaptar nuestra rutina cosmética a nuestro tipo de piel y al estado de la misma en cada momento, y no a la edad cronológica.

“

La textura del sérum es ideal para vehicular elevadas concentraciones de activos y obtener así una mayor eficacia sobre nuestra piel

Por otra parte, un sérum no siempre tiene que utilizarse junto a una crema, hay pieles mixtas o grasas que con la aplicación del sérum es suficiente, y al contrario, cuando se trata de pieles más secas, si es necesario complementarlo con una crema. Y en cualquier caso, si estamos hablando de la aplicación de la rutina en la mañana, por supuesto, el protector solar será de aplicación indiscutible después del sérum, (en pieles mixtas o grasas), o después del sérum y la crema (en pieles secas).

## Rutina cosmética

El orden en el que tenemos que aplicar el sérum en nuestra rutina cosmética es el siguiente:

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| <b>1. Limpieza</b>         | <b>4. Crema</b>               |
| <b>2. Contorno de ojos</b> | <b>5. Protector solar</b>     |
| <b>3. Sérum</b>            | <b>(en rutinas matutinas)</b> |

La limpieza es fundamental en cualquier rutina cosmética, después usaremos un contorno de ojos formulado específicamente para esa zona, y que a su vez nos protege de la alta concentración de activos que contiene el sérum, y que podría irritar esa zona tan sensible del contorno de ojos al aplicar el sérum directamente.

Con ayuda del gotero o dispensador, aplicaremos el sérum en la palma de las manos y a continuación lo distribuimos en frente, mejillas, barbilla, con movimientos ascendentes. No todos pueden aplicarse en la zona del cuello ya que esta zona es muy sensible y deberíamos evitar aplicar en esta zona sérums que contengan retinoides y alfa-hidroxiácidos.

El sérum normalmente viene en frasquitos con goteros o dispensadores, pero también puede venir en formato de ampollas, un formato más estable y que conserva activos que pueden oxidarse más fácilmente, como por ejemplo la vitamina C pura.

Podemos mezclar diferentes sérums, pero en este caso, siempre nos tenemos que fijar en la viscosidad de cada uno de ellos, y aplicar primero el más ligero y después el más denso.

Mi consejo es que nos inclinemos por rutinas que contengan un número reducido de productos y con una calidad contrastada, que nuestras rutinas sean adaptadas por profesionales a nuestro tipo de piel y al estado de la misma, e introducir en dichas rutinas los diferentes sérums, unos por las mañanas, y otros por las noches, incluso en noches alternas, así no saturaremos la piel y obtendremos un mayor efecto para conseguir el objetivo deseado.

# TIPOS DE SÉRUMS

Según los activos que contengan y el objetivo deseado de la rutina cosmética, los sérums los podemos clasificar en:



## SÉRUMS HIDRATANTES

Contienen normalmente ácido hialurónico de bajo peso molecular que penetrará en capas más profundas del estrato córneo o de alto peso molecular que nos proporcionaría un efecto más hidratante. Su uso está recomendado por la mañana y/o noche.

## SÉRUMS ANTIOXIDANTES

Con activos antioxidantes como la vitamina C y ácido Ferúlico, que nos proporcionarán un efecto antioxidante, neutralizando los radicales libres inducidos por los rayos UVA/UVB y la radiación infrarroja (IRA), que pueden provocar signos visibles del envejecimiento prematuro de la piel. Esta clase de sérums, también nos aportarán gran luminosidad en la piel. Su uso está recomendado preferiblemente por la mañana.



## SÉRUMS ANTIARRUGAS

Son los que contienen activos transformadores de la piel como el retinol o los alfa-hidroxiácidos, retexturizan nuestro estrato córneo ayudando a la formación de colágeno y elastina. Su uso está recomendado por la noche.

## SÉRUMS REAFIRMANTES

Contienen activos como factores de crecimiento y péptidos, tienen alto poder antiarrugas y reafirmante. Su uso está recomendado mañana y/o noche.



## SÉRUMS DESPIGMENTANTES

Contienen activos despigmentantes, como ácido tranexámico, ácido Kójico, ácido glicólico, etc. Su uso está recomendado normalmente por la noche, pero dependiendo de la concentración de activos, también pueden incluirse en algunas rutinas por la mañana.

## SÉRUMS ANTIACNÉ

Contienen activos seborreguladores, como el ácido salicílico, junto con otros ingredientes como la niacinamida, que ayudan a tratar las pieles más grasas. Su uso está recomendado por la mañana y/o noche.



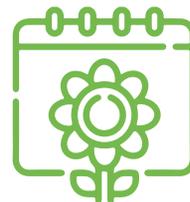
**Raquel Alcolea.**  
Farmacia Manterola.  
Tomelloso (Ciudad Real).





# ABORDAJE DE LA ASTENIA PRIMAVERAL DESDE LA FARMACIA

Beatriz Baeza.  
Farmacia Venta Carmona.  
El Ejido (Almería).



**La adopción y mantenimiento de hábitos de vida saludables y una actitud positiva son las mejores estrategia para combatir la aparición de sintomatología asociada a la astenia primaveral**

**P**odemos definir la astenia primaveral como la sensación subjetiva y pasajera de cansancio y apatía tanto físico como intelectual que reduce nuestra capacidad para realizar las tareas de la vida cotidiana.

Este síndrome no es considerado patología como tal por el Catálogo de Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS.

Su incidencia está experimentando un elevado crecimiento en los últimos años, de modo que se estima que entre el 10 y el 20 por ciento de los pacientes que acuden a consulta de Atención Primaria durante las primeras semanas de la estación primaveral, lo hacen por cuadros asténicos. Alrededor de un dos por ciento de la población sufrirá un cuadro de tipo asténico a lo largo de su vida, siendo más frecuente en mujeres que en hombres y en la franja de edad comprendida entre los 20 y los 50 años.

“

**Alrededor de un 2% de la población sufrirá un cuadro de tipo asténico a lo largo de su vida**

Aunque no se conocen sus causas con exactitud, se piensa que este incremento en su prevalencia podría estar relacionado con las características de la sociedad actual: situaciones de estrés, ansiedad, hiperactividad, sobrecarga laboral... que inducen a estados anímicos bajos y podrían reducir la capacidad adaptativa del organismo ante cualquier cambio. A su vez, existen una serie de factores que condicionan tanto su intensidad como la duración de sus síntomas, de modo que podemos afirmar que el cambio en las condiciones ambientales, las variaciones en los horarios y hábitos de vida son los principales factores desencadenantes.

Durante la época primaveral se produce un aumento en las horas de luz, lo que se traduce en cambios hormonales y por tanto, en los biorritmos. Será la incapacidad de adaptación del organismo a estos cambios lo que nos pueda llevar a esta situación de cansancio y fatiga. Por otra parte, la explosión de alérgenos que se produce en primavera puede también mermar nuestro sistema inmunológico, contribuyendo a la aparición del cuadro asténico.

“

**Durante la época primaveral se produce un aumento en las horas de luz, lo que se traduce en cambios hormonales y por tanto, en los biorritmos**

Teniendo en cuenta que la astenia primaveral no es un estado patológico propiamente dicho y que el farmacéutico comunitario es el profesional de la salud más cercano al paciente, es importante mediante la recogida de datos, saber discernir la misma de otras patologías de sintomatología semejante como pueden ser la depresión, anemia, síndrome de fatiga crónica... que sí requieren derivación médica. En el caso de la depresión, la “falta de gana” se da en todos los acontecimientos que se presentan, mientras que en la astenia se da forma selectiva.

### Medidas para aliviar los síntomas

Una vez descartadas estas patologías podemos recomendar una serie de medidas cuyo cometido sea el aliviar o disminuir los síntomas derivados de la misma, siempre manteniendo una mentalidad positiva.

Es fundamental una adecuada higiene del sueño, más aún teniendo en cuenta que el aumento en las horas de luz que se produce en primavera, puede interferir en nuestro ritmo circadiano. Es aconsejable mantener un horario para acostarse y levantarse, cenar de forma ligera al menos dos horas antes de acostarse, reducir la ingesta de sustancias excitantes que puedan interferir en el sueño, reducir el uso de pantallas durante las horas previas a acostarse, etc.

La práctica de ejercicio contribuye a la liberación de endorfinas por parte del organismo mejorando así nuestro estado de bienestar, por ello, podemos recomendar la realización de ejercicio físico moderado, preferiblemente al aire libre, puesto que el sol es fuente de vitamina D.

Mantener una dieta sana y equilibrada reduciendo hábitos tóxicos como el consumo de tabaco y alcohol también es una excelente forma de combatir los síntomas. Un adecuado ajuste nutricional nos proporcionará el aporte adecuado de hidratos de carbono, proteínas, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Se debe mantener un ritmo y orden en las comidas procurando una dieta baja en grasas, con aporte adecuado de frutas y verduras con alto contenido en fibra y vitaminas, priorizando los alimentos estacionales y de cercanía. Se recomienda realizar cinco comidas al día distribuidas en un desayuno fuerte, un aperitivo a media mañana, comida, merienda y cena ligera; de forma que nos aporten la energía necesaria para todo el día. Limitar el consumo de carnes más grasas, aumentar el consumo de pescado azul, priorizar el consumo de alimentos que aporten hidratos de carbono de absorción lenta, evitar el consumo de alimentos procesados, garantizar una ingesta hídrica adecuada (dos litros diarios como mínimo), etc.

Hay ocasiones en las que el aporte de nutrientes es insuficiente a través de la

dieta y podría ser preciso recurrir a suplementos vitamínicos y/o minerales. Siempre teniendo en cuenta que, en ningún caso, los suplementos vitamínicos pueden transformar una dieta equilibrada en saludable. Además, se deben respetar las Ingestas Diarias Recomendadas (IDR) pues un exceso de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) puede llegar a ser perjudicial para la salud.

Por otra parte, existen fitoterápicos que nos pueden ayudar a restablecer nuestra energía y vitalidad. Algunos preparados incluyen recursos nutricionales como la jalea real, cuyo aporte nutritivo y sus propiedades tonificantes resultan de gran utilidad. Otros como el ginseng, eleuterococo, nuez de cola, ginkgo, guaraná, grifonia, rodiola... proporcionan una mayor resistencia a la fatiga y cansancio propios de la astenia primaveral.

Hay que tener en cuenta que, aunque estos productos sean de origen vegetal, no son totalmente inocuos y se debe controlar tanto las condiciones de administración como sus interacciones e incompatibilidades.

En resumen, se trata de un cuadro leve y limitado en el tiempo que puede corregirse mediante las medidas anteriormente

mencionadas. Si desde nuestro seguimiento observamos una prolongación en el tiempo de estos síntomas, debe ser motivo de derivación médica.

De este modo, podemos concluir que la mejor forma de abordar los posibles efectos que nos provoquen los cambios de estación, es mediante la adopción y mantenimiento de hábitos de vida saludables y una actitud positiva como mejor estrategia para combatir la aparición de sintomatología asociada a la astenia primaveral.

“

**Mantener una dieta sana y equilibrada reduciendo hábitos tóxicos como el consumo de tabaco y alcohol es una excelente forma de combatir los síntomas**

## SIGNOS Y SÍNTOMAS QUE APARECEN CON MAYOR FRECUENCIA



**Debilidad generalizada, especialmente durante la mañana.**



**Hipotensión, mareos.**



**Cefaleas.**



**Fatiga intelectual con dificultad de concentración, trastornos de la memoria...**



**Pérdida de apetito.**



**Trastornos del sueño.**



**Inapetencia sexual.**



# Hipotiroidismo subclínico

## Campaña informativa sobre hipotiroidismo subclínico para oficinas de farmacia.



**S**i nos preguntamos cuál es el primer eslabón de nuestro sistema sanitario podemos señalar, sin duda alguna, a los profesionales de la oficina de farmacia. Durante la Covid-19 quedó demostrado el importante papel que desempeñan como primer punto de contacto con los pacientes y cómo han sido un referente en lo que a consultas de salud se refiere. Es por ello que, en primer lugar, me gustaría aprovechar estas líneas para transmitir nuestro **máximo agradecimiento por la función que realizáis siempre, pero especialmente durante la crisis sanitaria.**

Es de destacar que, según fuentes consultadas, solamente en la Comunidad de Madrid se perdieron entre marzo y agosto de 2020 más de un millón de consultas de seguimiento a los especialistas. **Esta disminución de las revisiones y controles periódicos conlleva un grave impacto en las patologías crónicas como es el caso del hipotiroidismo** en todas sus formas (clínico, subclínico), pudiendo llegar a generar complicaciones severas derivadas de la enfermedad o, incluso, siendo infradiagnosticada. Por esa razón, desde Merck, hemos detectado la necesidad de impulsar la campaña 'Hipotiroidismo subclínico desde la farmacia' para concienciar y formar en la patología al farmacéutico comunitario como profesional sanitario asistencial de primera línea que es.

**El hipotiroidismo subclínico, además de ser una patología menos conocida que el hipotiroidismo clínico, tiene la dificultad de que puede pasar aún más desapercibida de lo que lo suele hacer el hipotiroidismo clínico,** y, en muchas ocasiones, es precursora de un posterior hipotiroidismo clínico, que podríamos considerar una disfunción tiroidea más severa. Además, debido al estrecho margen terapéutico que presenta la levotiroxina, el correcto control y ajuste de dosis en caso de ser necesario, cobran un papel muy importante para evitar que aparezcan síntomas y consecuencias derivadas del tratamiento a largo plazo.

El farmacéutico **puede descubrir signos y síntomas generados de una incorrecta monitorización.** Su posición es esencial en la asesoría directa con los pacientes y en la promoción de la salud y la farmacovigilancia, y esto le convierte en el **profesional sanitario cercano y de confianza.** Por ello, continúa siendo imprescindible transmitir a los pacientes la necesidad de acudir a las consultas de seguimiento con su médico, la realización de analíticas de control y la correcta administración del tratamiento.

Pero, además, sabemos que también es preciso que la sociedad conozca esta enfermedad y sus síntomas para que no pasen desapercibidos en la rutina del día a día. Por eso, con motivo del **Día Mundial del Tiroides**, que tiene lugar cada **25 de mayo**, ponemos en marcha la campaña de concienciación **#DobleCheckATuTiroides** para invitar a 'chequear' esta glándula en el caso de presentar alguno de los síntomas típicos (fatiga, caída de pelo, estreñimiento, sequedad en la piel, etc.).

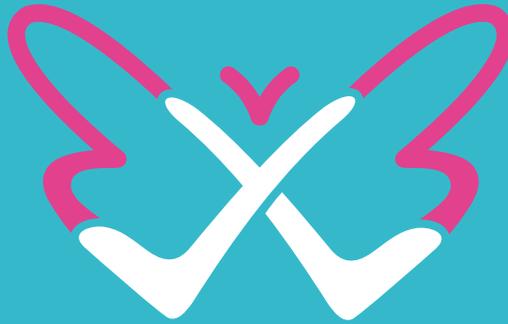
Como podréis imaginar, promovemos estas iniciativas porque tenemos un propósito y un compromiso firme, que no es otro que el cuidado de las personas con enfermedades crónicas como el hipotiroidismo. ¿Nos acompañas en esta iniciativa?

Ana Leal de Carlos.

Gerente Médico de la unidad de Endocrinología, Medicina Clínica y Fertilidad de Merck en España.

**MERCK**

MERCK



#Doblecheck  
A TU TIROIDES

SI TU PACIENTE TIENE LA **PIEL SECA**, SE LE  
**CAE EL PELO** O EXPERIMENTA MUCHO  
**CANSANCIO**<sup>1</sup>, QUIZÁS NECESITA HACER  
**DOBLE CHECK A SU TIROIDES**

El hipotiroidismo subclínico puede esconderse  
detrás de síntomas así de comunes.  
Como farmacéutico, eres esencial  
para ayudar a detectarlo.



1. Mariscal Hidalgo AI, Lozano Alonso JE, Vega Alonso T (2015) Hipotiroidismo subclínico en una muestra oportunistista de la población de Castilla y León. Gaceta Sanitaria 29: 105-111.

# MICROBIOTA INTESTINAL Y PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO

Estudios recientes aseguran que el uso de probióticos puede mejorar la sintomatología de los enfermos de autismo

En la actualidad, hay laboratorios poniendo en el mercado farmacéutico probióticos para problemas relacionados con el TEA



**D**esde no hace muchos años se están haciendo estudios sobre la implicación de la microbiota intestinal en niños con trastornos del espectro autista (TEA).

Actualmente, hay laboratorios poniendo en el mercado farmacéutico probióticos para este problema: la idea es intentar explicar cómo el eje "Intestino-Cerebro" puede mejorar la sintomatología en ciertas patologías. La cepa de *Lactobacillus plantarum* PS128 tiene muchos estudios clínicos, y para poder obtener los mejores resultados habría que conseguir una buena colonización y posteriormente mantenerla.

Se mantiene la hipótesis de que existe una posible relación entre el estado emocional y la abundancia, o mejor, la proporción de distintas colonias bacterianas intestinales.

Parece ser que la microbiota intestinal disbiótica (desequilibrio, desorden) sería un factor que contribuiría a la aparición del TEA. Para poder entender esta relación, lo primero que hay que conocer es que existe una comunicación entre el intestino y el cerebro.

Existe una vía bidireccional mediante un eje "Intestino-Cerebro" que mantienen informados de cómo van las cosas en ambos extremos.

Esta comunicación se realiza a través del nervio vago, a través del sistema circulatorio y a través del sistema inmune.

El nervio vago es el medio de comunicación más interesante de un neurotransmisor que tiene la facultad de modular el comportamiento, el GABA (ácido gamma-aminobutírico). Pues bien, la bacteria *Lactobacillus ramosus* favorece la transcripción de este neurotransmisor.

Por el sistema circulatorio se liberan neurohormonas (serotonina, dopamina, etc.) que actúan directa e indirectamente en la modulación del comportamiento.

Cuando, ante la existencia de antígenos, el sistema inmune (macrófagos, neutrófilos, células dendríticas, etc.) se activa, se producen las citocinas inflamatorias, que atraviesan la BHE (barrera hemato-encefálica) alterando la activación y función de las neuronas.

Volviendo a la relación de la microbiota intestinal con el TEA se han hecho estudios con prebióticos (polvo de zanahoria, vitamina A, goma guar parcialmente hidrolizada, galactooligosacáridos, etc.), con probióticos (fundamentalmente *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*) y trasplante de microbiota fecal en niños con TEA (por sonda nasogástrica o cápsulas).

Los resultados de los estudios iniciales sugieren cambios en los síntomas del TEA, síntomas gastrointestinales y composición de la microbiota intestinal tras las intervenciones. Sin embargo los resultados deben tomarse con cautela, dado que son pocos los estudios que analizan la eficacia de los tratamientos a largo plazo y las diferentes combinaciones de los mismos.

**Jesús Campos Muñoz.**  
Farmacéutico de San Fernando (Cádiz).



# PABLO SÁNCHEZ - PRIETO LÓPEZ, V PREMIO A LA EXCELENCIA TFG DE FARMACIA

**Bidafarma y ADEFARMA entregaron el pasado 10 de marzo en la Escuela Politécnica Superior de la Universidad CEU San Pablo el reconocimiento al mejor proyecto de final de grado de todas las facultades públicas y privadas de Farmacia de la Comunidad de Madrid**

**E**l trabajo final de grado titulado: 'Uso de opioides en el tratamiento del dolor irruptivo oncológico', realizado por Pablo Sánchez-Prieto López de la Vieja, de la Universidad de Alcalá de Henares, fue el escogido en primer lugar por el jurado del V Premio de Excelencia TFG de Farmacia, dotado con 2.000 euros. El segundo puesto, premiado con 1.000 euros, se otorgó al trabajo: 'Cronofarmacología y respuesta farmacoterapéutica', presentado por Carolina de los Reyes, de la Universidad de Alcalá de Henares. El tercer puesto de los V Premios a la Excelencia de Trabajo de Fin de Grado de Farmacia, dotado con 500 euros, se premió al proyecto presentado con el título: 'Nanopartículas de sílice mesoporosa para la liberación de fármacos en respuesta a señales químicas', elaborado por Alejandro Romero, de la Universidad Complutense de Madrid. A estos trabajos les siguieron los presentados por Iván Guijarro Farfán de la Universidad de Alcalá de Henares: 'Briostatina, molécula natural, activador de la proteína quinasa C en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer y VIH'; 'Síntesis de nuevos ácidos hidroxámicos multipotentes para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer', presentado por Lorena Pajares Ortiz, de

la Universidad de Alcalá de Henares; y el titulado: 'Dendímeros para aplicaciones biomédicas', por Aroa Pérez-Aradros Marín, también de la Universidad de Alcalá de Henares.

En esta edición, que ha contado con el patrocinio de Bidafarma, se han recibido una gran cantidad de trabajos de fin de grado de todas las facultades y todos los premios han sido seleccionados por el jurado compuesto por: Ángela González Hernández, presidenta de SEFAC- Madrid; Luis Francisco Ortega, secretario del Consejo de Bidafarma; y Cristóbal López de la Manzanara, presidente de Adefarma.

Los tres primeros premios fueron dotados con 2.000, 1.000 y 500 euros respectivamente, elegidos por un jurado que también contó con representación de Bidafarma y Adefarma



# LA REAL ACADEMIA DE FARMACIA DE GALICIA RECONOCE A DOS INVESTIGADORES Y UNA ALUMNA CON EL MEJOR EXPEDIENTE ACADÉMICO



**María Vivero López y Rubén Varela Fernández fueron reconocidos en la categoría de investigadores menores de 35 años, mientras que Iria Carro Méndez fue distinguida por tener el mejor expediente académico**



La científica de la Universidad de Santiago de Compostela María Vivero López ha sido reconocida con el VIII Premio Julián Francisco Suárez Freire para jóvenes investigadores que otorga la Real Academia de Farmacia de Galicia en colaboración con Bidafarma. En el marco de este mismo galardón, el científico de la USC Rubén Varela recibió un accésit de excelencia. La resolución de estas distinciones se dió a conocer en el acto de apertura del curso 2022 de la Academia y sirvió también para dar a conocer el nombre del ganador del Premio Antonio Casares Rodríguez al mejor expediente académico que finalizó la carrera de Farmacia el año pasado, la estudiante de la USC Iria Carro Méndez.

María Vivero López ha desarrollado un estudio en el que presenta un sistema de prótesis auditivas realizado mediante impresión 3D, que incorpora por primera vez un sistema de liberación de antibióticos. El trabajo se publicó en la revista *Materials Science & Engineering C* en 2021. La joven premiada pertenece al Grupo de I+D Farmacéutico de la Facultad de Farmacia y al Centro de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la USC, así como al Instituto de Investigación en Salud de Santiago de Compostela (IDIS), en el que también participa la USC. En el estudio colaboran investigadores del Departamento de Microbiología de la Facultad de Biología, el Centro de Investigación Biológica de la USC (CIBUS) y el University College of London.

El VIII Premio Julián Francisco Suárez Freire para jóvenes investigadores está patrocinado por las cooperativas farmacéuticas Bidafarma y Cofano. Está dirigido a investigadores menores de 35 años que hayan publicado durante el año 2021 un trabajo original realizado en una institución gallega sobre un tema relacionado con el medicamento desde sus primeras etapas de I+D hasta la cadena de distribución. Este reconocimiento tiene una dotación económica de 3.000 euros.

El segundo premio de excelencia, que, en el marco de este mismo galardón, sirvió para distinguir a Rubén Varela Fernández, reconoce una investigación interdisciplinar para el tratamiento farmacológico del queratocono -deformidad corneal crónica- como alternativa a los actuales métodos clínicos invasivos. El trabajo fue publicado el año pasado en la revista *ACS Applied Interfaces and Materials*. Varela Fernández pertenece al Departamento de Farmacología, Farmacia y Tecnología Farmacéutica de la USC, así como al grupo interdisciplinar en Tecnología Farmacéutica, Inmunobiología Parasitaria y Parasitosis del Agua (PARAQUASIL) y a la Fundación Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (FIDIS).

Por último, la alumna de la USC Iria Carro Méndez ha sido galardonada con 600 euros con el Premio Antonio Casares Rodríguez al mejor expediente académico por haber finalizado la carrera de Farmacia el año pasado. Mabel Loza (presidenta), José Castillo (secretario) y Ángel Carracedo (vocal) representaron al jurado de la corporación, actuando también como vocales Santiago Maíz Cal en representación de Bidafarma y Manuel Muradás Otero en representación de Cofano. El acto de entrega de premios contó con la ponencia inaugural del profesor de la Universidad de Santiago de Compostela Alberto Cepeda, titulada: 'Grasa, microbiota y nutrición funcional, ¿un trío para una alimentación saludable?'.

María Vivero López ha desarrollado un estudio en el que presenta un sistema de prótesis auditivas realizado mediante impresión 3D, que incorpora por primera vez un sistema de liberación de antibióticos



**Entrevista a Mar Ruperto, representante del grupo premiado por la Real Academia de Farmacia de Castilla y León**

# “BIDAFARMA DESARROLLA UNA IMPORTANTE MISIÓN EN LA SOCIEDAD”



**D**octora en Nutrición por la Universidad Complutense de Madrid (mención premio extraordinario de tesis doctoral), graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Complutense de Madrid, Mar Ruperto tiene un Máster en Nutrición Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid y ha sido premiada recientemente por la cooperativa por el trabajo con el lema ‘Fórmulas enterales’, bajo el título: ‘Análisis descriptivo del perfil de macronutrientes, ácidos grasos y nutrientes inmuno moduladores en fórmulas enterales en Europa’. Este trabajo se ha realizado en el Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud de la Facultad de Farmacia en la Universidad San Pablo-CEU.

**Usted ha sido reconocida por la Real Academia de Castilla y León por este estudio junto a María de Lourdes Samaniego-Vaesken, Ana Montero-Bravo, Teresa Partearroyo, Ana M. Puga y liderado por el profesor Gregorio Varela-Moreiras, ¿podría hablarnos sobre el trabajo conjunto?**

El estudio describe los alimentos para usos médicos especiales que se administran actualmente por sonda de alimentación a nivel europeo de acuerdo con el tipo de fórmula enteral, contenido en macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas), perfil de ácidos grasos y los ratios de calidad de grasa (para orientar, por ejemplo, la prevención de enfermedades cardiovasculares a largo plazo) en el mercado europeo. Asimismo, define el contenido de nutrientes inmunomoduladores con potencial efecto nutracéutico según las directrices europeas actuales en nutrición clínica.

**¿Cómo fue el momento en el que supieron que el estudio había sido premiado por la Real Academia de Castilla y León?**

Fue un momento de alegría y satisfacción del equipo de investigación por el reconocimiento de nuestro trabajo.

**Desde Bidafarma apostamos por el talento y la labor de la investigación ¿qué opinión le merece el trabajo que realiza nuestra cooperativa?**

Bidafarma desarrolla una importante misión en la sociedad. Garantiza el acceso universal de los medicamentos al consumidor con independencia del coste y la ubicación contribuyendo a cubrir las necesidades en la salud y en la enfermedad de la población, mediante un modelo de distribución cooperativa consolidado a través de un servicio integral a las farmacias.

**Es académica de número de la Academia española de Nutrición y Dietética, miembro del grupo de expertos European Specialist Dietetic Network (ESDN) for Older Adults and Aging de la European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) y, miembro del Comité científico-educacional (área Nutrición clínica) de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas, además de otras muchas menciones. Su trayectoria profesional está unida al ámbito de la investigación nutricional en la enfermedad renal crónica y la identificación de los factores de riesgo nutricional en ancianos institucionalizados, ¿cómo ha sido el camino hasta aquí?**

En España, la Nutrición y específicamente la Nutrición Clínica, es una ciencia relativamente joven y en constante desarrollo en los últimos 25 años. Profesionalmente, la figura del nutricionista clínico e investigador ha requerido esfuerzo, trabajo y formación continua, así como humildad, compromiso y vocación. Gracias a los grandes profesionales con los que he tenido

la gran fortuna de aprender, caminar y crecer, hoy puedo afirmar que volvería de nuevo a comenzar con la misma ilusión y entrega en el ámbito de la nutrición.

**También ha sido Premio de la AEN 2018 a la Actividad Profesional...**

Sí, es un reconocimiento del que me siento muy honrada y que agradezco especialmente a la Academia de Nutrición por otorgarme este galardón por la labor que humildemente he desarrollado en mi carrera profesional.

**Hace algunas semanas hablábamos del Día Mundial de la Mujer y el papel que marcan mujeres científicas como usted, ¿estamos avanzando como deberíamos?**

En mi opinión, la ciencia y los investigadores no son una cuestión de género, cuota o de lenguaje inclusivo, sino más bien lo que puedes demostrar como investigador/a para que con tu trabajo, la ciencia avance. Cito una frase de Marie Curie: “Nunca he creído que por ser mujer deba tener tratos especiales, de creerlo estaría reconociendo que soy inferior a los hombres, y no soy inferior a ninguno de ellos”.

**¿Soñaba con dedicarse a esto desde niña?**

Sí, desde niña siempre mostré curiosidad e inquietud por aprender y vocación de servicio en el ámbito de las ciencias de la salud. Por tanto, me gustaría transmitir que los sueños pueden cumplirse con trabajo y esfuerzo.

**¿Qué mensaje lanzaría a las niñas que quieran dedicarse a la ciencia?**

Que elijan libremente aquello que les atraiga, motive y sientan que es su vocación y que se esfuercen para conseguirlo. La profesión que eliges con convicción es un regalo que te acompaña toda tu vida.



## ENTREVISTA A JULIÁN ROMERO, DECANO DEL GRADO DE FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA



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



**D**octor en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid y licenciado en Ciencias Eclesiásticas (Bachiller en Teología) por la Universidad Pontificia de Comillas, Julián Romero posee la evaluación positiva de la ANECA en todas las figuras del profesorado y dos sexenios de investigación. Actualmente es Director del Grado en Farmacia, profesor agregado en la Universidad Francisco de Vitoria y director del grupo de Investigación de Endocannabinoides y neuroinflamación.

### **¿Qué modalidades sobre el sector farmacéutico imparte la Universidad Francisco de Vitoria?**

Una preocupación que tuvimos desde el primer momento fue la de hacer que el Grado de Farmacia de la Universidad Francisco de Vitoria estuviera “pegado” a la realidad del mundo farmacéutico en España. Eso se traduce en que nuestros alumnos tienen una intensa formación en los ámbitos de la industria, la farmacia comunitaria y la investigación.

### **¿Qué podemos encontrar en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Francisco de Vitoria que no hallamos en otras universidades?**

Destacaría tres aspectos principales: en primer lugar, el claustro de profesores del Grado de Farmacia es un crisol de doctores (más del 90%) en sus respectivas áreas que, o bien tienen una acreditada carrera profesional (en ámbitos tales como la industria o la farmacia comunitaria), o bien han desarrollado una exitosa carrera en el terreno de la investigación y la docencia. En segundo lugar, nuestro Diploma en Innovación Farmacéutica es un ingrediente esencial de nuestra oferta, ya que acerca a nuestros alumnos a conocimientos que se sitúan en la frontera de la ciencia actual y les faculta para ejercer como farmacéuticos comunitarios de forma excelente. Acompañado, además, por un programa de prácticas en España o en el extranjero que les permite acceder a centros de primer nivel mundial. Por último, la atención personalizada a nuestros alumnos no es algo teórico, sino muy práctico. Es una auténtica seña de identidad de toda la Universidad Francisco de Vitoria y que en el Grado en Farmacia cuidamos especialmente.

**¿Qué técnicas docentes novedosas han llegado en los últimos años?**

Más allá de los aspectos tecnológicos (que, afortunadamente, nos permitieron mantener nuestra actividad docente con un grado de eficiencia espectacular durante el confinamiento y la pandemia), en el Grado de Farmacia hemos apostado por una profunda renovación de la docencia. Inspirándonos en sistemas formativos que sabemos que funcionan (tales como el Bachillerato Internacional o el Método EBI, de la Fundación Lezama), estamos proponiendo una auténtica revolución docente que obliga a cada alumno a dar lo mejor de sí, supervisado estrechamente por el claustro de profesores. Pasamos de una relación “profesor-grupo” a otra “profesor-alumno”, en la que este es el auténtico protagonista de su aprendizaje.

**¿Con qué inquietudes llegan y se marchan los estudiantes de farmacia?**

Es de sobra conocido que el alumnado de Farmacia es muy heterogéneo; algunos chicos y chicas vienen queriendo “curar el Alzheimer”, con una vocación muy marcada por la investigación y el desarrollo de nuevos medicamentos, mientras que otros tienen muy claro que su horizonte profesional será el de la oficina de farmacia, por citar dos ejemplos. En cualquier caso, nuestra atención personalizada nos permite hacer un acompañamiento intenso y una orientación adecuada, también en este sentido, a nuestros alumnos.

**Hablamos de una carrera difícil pero que en cambio consigue un expediente muy alto, ¿no? ¿A qué cree usted que se debe?**

La carrera de Farmacia es preciosa porque permite a la persona que la cursa “beber” de fuentes muy diversas: la química y la bioquímica, la fisiología, la farmacología... ¡es imposible que alguna no termine apasionándote! Efectivamente, es una carrera exigente que obliga al estudiante a realizar un esfuerzo importante. Pero, a cambio, la formación que aporta es muy enriquecedora y, no lo olvidemos, te abre un abanico amplísimo de salidas profesionales (algunas de ellas, exclusivas).

**¿Cómo afrontaron el tiempo que duró la pandemia en cuanto a la semipresencialidad del alumnado? ¿Qué inconvenientes tuvieron principalmente? ¿Qué les sorprendió gratamente en cuanto a los estudiantes que se encontraron con esta situación inédita?**

La pandemia ha supuesto un desafío enorme en la universidad. Creo que el mérito fue de muchas personas (profesores y personal de apoyo) que merecen recibir el reconocimiento de haber logrado que la formación de nuestros alumnos no se resintiera en exceso por esta circunstancia tan excepcional. Afortunadamente, los medios tecnológicos disponibles nos permitieron trabajar con relativa normalidad desde el primer día del confinamiento. Los alumnos me han sorprendido por la madurez que mostraron en todo momento y, muy especialmente, cuando se produjo el retorno a la presencialidad, con todas las restricciones que en esos momentos se consideraron necesarias. Pocas quejas y mucho agradecimiento. Eso es lo que hemos detectado de parte de nuestros alumnos y sus familias.

**¿Y cómo tuvieron que trabajar los profesores?**

Recuerdo con emoción el día de marzo de 2020 en el que pasé por las aulas anunciando que, debido al confinamiento, las clases se retomarían “desde mañana mismo”, en el horario que estaba establecido, pero en remoto. Recuerdo que cruzaba los dedos pensando en que iba a ser un milagro... Y, la verdad, es que así fue. Todos, absolutamente todos los profesores retomaron sus clases al día siguiente, cada uno desde su casa, y los alumnos asistieron a las mismas. Para colmo, utilizando unas herramientas informáticas de las que apenas teníamos conocimiento de su existencia. Fue un esfuerzo enorme que, afortunadamente, pudimos afrontar con gran determinación gracias a nuestros profesores y al personal técnico de la universidad, así como los medios que esta puso a nuestra disposición.

**¿Qué ha llegado de aquella época para quedarse?**

Creo que muchos le hemos perdido el miedo a emplear tecnologías punteras para las que nos creíamos inútiles o respecto de las que éramos escépticos. Las tutorías online, por ejemplo, ya son un ingrediente rutinario (y magnífico) para poder mantener

el seguimiento a nuestros alumnos con total garantía. Los simuladores informáticos, por otro lado, se han incorporado ya a nuestra forma de trabajar con absoluta normalidad.

**Sobre la distribución farmacéutica, ¿cree que es una salida laboral al alza para el estudiante que llega a la universidad?**

Por supuesto. Siempre insisto a nuestros alumnos y a sus familias que la distribución farmacéutica en España es un auténtico referente nacional e internacional. Siendo una gran desconocida al inicio de sus estudios, cuando los terminan están perfectamente familiarizados con ella, con sus procesos, sus herramientas... en definitiva, creo que logramos ponerla en el mapa como una salida profesional de primer nivel para un recién graduado en Farmacia en nuestro país.

**Bidafarma y la Universidad Francisco de Vitoria también han consolidado una gran relación...**

Y mucho que disfrutamos con ella, permítame decirlo. Le confieso que me sorprende gratamente el dinamismo de Bidafarma, así como la confianza y la complicidad que hemos logrado establecer entre ambas instituciones en estos últimos años. Creo que compartimos, además de proyectos, unos mismos principios sobre lo que es el buen hacer de la profesión farmacéutica. Y eso une más que cualquier convenio...

**El intercambio con otras universidades del extranjero, ¿cómo lo plantean?**

Trabajamos con dos formatos: por un lado, el programa Erasmus, viejo conocido en toda la Unión Europea. Por otro lado, nuestro Diploma de Innovación Farmacéutica permite a nuestros alumnos realizar prácticas en empresas y centros de investigación de talla mundial, tanto en España como en el extranjero.

**¿Hay alguna campaña o alguna puesta en marcha dentro de la propia universidad de la que le gustaría hablarnos?**

Hemos lanzado un Máster en Ingeniería Farmacéutica que está teniendo una magnífica acogida. También, un curso de Especialista en Farmacovigilancia, en colaboración con la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria.

# BIDAFARMA, SIEMPRE AL LADO DE LA FARMACIA



**Acaban de empezar una nueva etapa al frente de sus farmacias y lo han hecho junto a Bidafarma. Estos farmacéuticos iniciaron una nueva andadura en medio de la incertidumbre que supone la apertura de una farmacia que además coincidió con una pandemia mundial. Hablamos con estos cuatro valientes sobre sus primeros meses y el apoyo que han recibido de la cooperativa para comenzar esta nueva etapa de su vida**

**“LOS COMIENZOS FUERON DIFÍCILES, PERO TAMBIÉN VIVÍ MOMENTOS MUY GRATIFICANTES”**



**Mónica Guerrero Alonso.**  
Almonacid de Toledo (Toledo).

Tras 12 años trabajando como adjunta en farmacias de distintas localidades, Mónica Guerrero, licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid, decidió abrir su propia farmacia en su pueblo natal, Almonacid de Toledo.

Sus años de ejercicio en dos boticas de pueblos pequeños le ayudaron a terminar de formarse y aprender conceptos que ahora desarrolla

en su propio negocio. “Después de tanto tiempo desarrollando mi trabajo de adjunta, se me presentó la oportunidad de tener mi propia farmacia cerca de mi casa, del pueblo donde residimos. Al tratarse de una farmacia asistencial, en un pueblo tranquilo que me permite disfrutar de una buena calidad de vida a la vez que trabajar cada día para mejorar la salud de las personas del pueblo, no dudé en embarcarme en esta aventura”, nos comenta.

La coincidencia de comenzar la nueva andadura justo con el inicio de la pandemia no fue fácil. Tal y como explica Mónica “los comienzos fueron difíciles, fueron meses de incertidumbre y preocupación por la falta de protección que teníamos. Pero también viví momentos muy gratificantes, porque todos los clientes/pacientes valoraban mucho nuestro trabajo y atención”. Además, una gran acogida por parte de los lugareños,

también ayudó a poner en marcha su proyecto con ilusión: “La acogida por parte de los vecinos fue buenísima, me he sentido muy querida en todo momento. Recibí la visita de autoridades del pueblo, el párroco, etc. para, entre todos, darme la bienvenida”.

Al conocer Bidafarma con anterioridad debido a su trabajo como adjunta, Mónica no dudó en contar con Bidafarma para todo el proceso: “Me decanté por Bidafarma porque conocía cómo funcionaba, ya que los últimos años habíamos estado trabajando con ellos, y porque me ayudaron mucho en la gestión de la adquisición de la farmacia”.

“El trato directo y la ayuda por parte del personal que tienen en mi zona, tanto gestores comerciales, operarios o conductores de reparto”, es lo que más destaca de su relación con la cooperativa.

**“APOYARNOS DENTRO DEL GREMIO ES UNA RIQUEZA PARA TODOS”**

La joven Clara Prado lleva poco más de un año al frente de su propia farmacia en Manzanares, Ciudad Real, pero siempre supo que su camino se dirigía hacia la farmacia comunitaria: “desde que hice las prácticas en oficina de farmacia de la carrera descubrí que me gustaba y, tras unos años adquiriendo experiencia (no demasiados, ya que es una persona muy inquieta), me puse manos a la obra”.

Previamente, trabajó como adjunta y su trayectoria en un par de farmacias de Ciudad Real antes de lanzarse a la búsqueda de la suya propia le proporcionó una buena base para poner en marcha su proyecto.

A pesar de que los comienzos (en plena pandemia), fueron inciertos, Clara está segura de haber tomado la decisión acertada y dice alegrarse cada día más de haber dado el paso: “los inicios siempre son difíciles (caóticos incluso), con pandemia o no, pero tengo alguna compañera farmacéutica en la misma situación, y la suerte de poder compartir incertidumbres cada vez que alguna oleada nos pillaba por sorpresa fue una gran ayuda. Apoyarnos dentro del gremio es una riqueza para todos”. Para Clara, “Bidafarma tuvo un papel muy importante en el comienzo. Nos ha tendido la mano e intentado solventar las necesidades que iban surgiendo, el equipo humano es uno de sus puntos más potentes y sin duda muy valorado a la hora de tomar la decisión de decantarme por la cooperativa”.



**Clara Prado.**  
Manzanares, (Ciudad Real).



**Teresa Sobrino.**  
Hinojosas de Calatrava (Ciudad Real).

Tan solo hace dos años, Teresa Sobrino decidió ponerse tras el mostrador de su propia farmacia en Hinojosas de Calatrava (Ciudad Real). Después de muchos años como farmacéutica adjunta, “me encontraba estancada en mi profesión y mi función en la farmacia se estaba desvirtuando, estaba llevando a cabo labores que en realidad no me gustaban, estaba perdiendo la función que más me llena como profesional que es la de atención farmacéutica, el ayudar a la gente a resolver sus problemas con todo lo relacionado con su medicación”, cuenta la farmacéutica. Para ella, “era el momento de cerrar una etapa y comenzar una nueva mucho más satisfactoria haciendo lo que te hace feliz, que en definitiva es de lo que se trata”.

## “EN EL ENTORNO RURAL ES DONDE NUESTRA PROFESIÓN COBRA SENTIDO CON LETRAS MAYÚSCULAS”

Y es que, tras 18 años como adjunta, la castellano-manchega decidió dar el paso, y lo hizo de la mano de Bidafarma porque “es la cooperativa de referencia, en la que confiaban las farmacias en las que he trabajado y, después de tantos años viendo como era el servicio, la atención telefónica, el trato humano, la cordialidad de los gestores comerciales y de la dirección comercial... no podía decantarme por ninguna otra”. Además, Teresa destaca que “siempre están dispuestos a ayudarte en todo aquello que les plantees, dando soluciones a nuestros problemas y/o necesidades. Con sus servicios hacen que nuestro día a día sea más fácil”.

Apostar por la farmacia rural es arriesgado, “pero es en este entorno donde nuestra profesión cobra sentido con letras mayúsculas”, asegura Teresa, “aquí es donde los clientes agradecen cada minuto y cada palabra que les dedicas a ayudarles con su medicación y a velar por su salud, porque la farmacia es el lugar más accesible para ellos a la hora de encontrar una solución o un alivio a una dolencia y, claro está, que al ser la única farmacia del pueblo la acogida por parte de los clientes fue excepcional. En pocos días ya habían pasado todos por la farmacia para conocerme”.

De sus primeros meses recuerda que, aunque fueron ilusionantes, no fueron fáciles “todos los comienzos tienen su parte dulce, porque es muy bonito el empezar una nueva etapa de tu vida en algo que te apasiona tanto, pero también requieren un esfuerzo extra hasta que te habitúas a tus nuevas circunstancias. Si a esto le sumamos que al mes de empezar se nos vino encima la pandemia con toda la incertidumbre de los primeros momentos, he de decir que fácil no fue. Además hay que sumar la circunstancia de que no tenían a su doctora habitual, estaba de excedencia y eran atendidos por diferentes médicos cada día, eso les creaba desconfianza y encontraron en mí una tabla de salvación”.

Pero, a pesar de la dureza de aquellos momentos, Teresa se muestra muy satisfecha de “saber que mis clientes estuvieron bien atendidos en todo momento y que realicé con ellos una buena labor de educación sanitaria porque seguían a rajatabla mis recomendaciones, fueron muy disciplinados y de hecho solo han fallecido tres personas en todo el pueblo por Covid, eso es indicativo de que algo hice bien”.

## “NUESTRA COOPERATIVA ESTÁ POR Y PARA NOSOTROS, ES ALGO QUE DEBEMOS CUIDAR”

El respaldo y apoyo de la cooperativa a los farmacéuticos inclinaron a Álvaro a formar parte de Bidafarma. “Nuestra cooperativa, que está por y para nosotros, es algo que debemos cuidar”, comenta el castellanomanchego. A lo que añade “la cercanía, el buen servicio, las soluciones rápidas o los cursos de formación pero, sin lugar a dudas, lo que más me gusta es la seguridad que te da que una gran cooperativa como Bidafarma te proteja”.

Álvaro siempre ha sido un apasionado de la química, las ciencias de la salud y el contacto con la gente. Por otro lado, desde pequeño le ha inquietado mucho el mundo de la cultura, es por ello que estudió piano y, posteriormente saxofón, que actualmente sigue tocando en la Banda de Música de su Jerez de los Caballeros natal.

Poco después de acabar la carrera, le ofrecieron un contrato de trabajo que aceptó y compaginó con la formación online, especializándose

en Ortopedia y Salud Pública. Trabajó en la farmacia de Gilberto Gascón, de Jerez de los Caballeros, donde pasó tres años que califica como “fantásticos y de los que guardo muy buenos recuerdos. Pero, supongo, que todo ese proceso de maduración y aprendizaje te lleva a querer seguir creciendo profesionalmente y explorar otras funciones dentro del mundo de la oficina de farmacia”.

Los primeros meses al frente de la farmacia fueron algo complejos ya que, “a la incertidumbre por el hecho de hacerte cargo de una farmacia, se le unió el desconocimiento sobre el modo de contagio de la Covid-19, escasez de materiales de protección a nivel mundial y el hecho de poder contagiarte, justo cuando empezaba con este proyecto, y esto impone bastante. Pero debo agradecer a mi equipo (Rosa, Sole y Chaki) su gran ayuda y buen hacer, porque en esos momentos difíciles me hicieron la vida un poco más fácil”, comenta el farmacéutico.



**Álvaro García Muñoz.**  
La puebla de Montalbán (Toledo).

Álvaro destaca el importante papel que juega el farmacéutico en la vida de los pacientes, más aún en una localidad pequeña, “debemos incidir mucho en la adherencia a los tratamientos y en explicar las posologías de los medicamentos ya que suelen tener bastantes dudas”.

Por eso asegura que, desde el primer día, “quiero que mis pacientes/clientes estén satisfechos e intento dar un servicio que genere confianza y que al salir no tengan ninguna duda sobre sus tratamientos”.

# FARMACÉUTICOS EN LA ALIMENTACIÓN

**S**e acaba de celebrar en Valencia la V Jornada Nacional de Alimentación que ha reunido más de 300 farmacéuticos. Un evento científico en el que se ha puesto de manifiesto la importancia de informar, formar y concienciar acerca de las interacciones entre medicamentos y alimentos.

La vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Ciudad Real, Carmen del Campo, anunció que desde la vocalía nacional de alimentación del Consejo General de Colegios Farmacéuticos se está trabajando en la elaboración de un tratado sobre interacciones entre medicamentos y alimentos: “es importante conocer muy bien los alimentos que mejoran o dificultan la absorción de los medicamentos. En algunos casos, hay combinaciones que reducen hasta un 60 por ciento la biodisponibilidad de los fármacos en el organismo”.

La primera ponencia de la jornada fue impartida por Marian ‘Boticaria García’ para hablar del papel de las redes sociales y la divulgación en salud. “Hablar con evidencia en redes sociales y aportar contenidos con evidencia a un receptor que puede necesitar esa información... no dista mucho de lo que se hace habitualmente en el mostrador de la farmacia”.

La segunda conferencia trató sobre la psicología del comportamiento alimentario, emociones básicas en el alimento, a cargo de Nicolás García-Máiquez, vocal de alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz.

Además, se abordaron diversos temas como las innovaciones de la industria en alimentación y farmacia, así como los últimos avances en ‘Nutrición Personalizada de Precisión’; la identificación de la sarcopenia en la práctica clínica mediante bioimpedancia; el uso de probióticos en el control de las dislipemias, y finalmente, la microbiota e infecciones urinarias.

**Es importante conocer muy bien los alimentos que mejoran o dificultan la absorción de los medicamentos**

Por su parte, la conferencia de clausura versó sobre “La vida perinatal y obesidad infantil”, a cargo de Josep Tur Marí, catedrático de Fisiología y vocal de alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Baleares. El experto incidió en las preocupantes cifras en Europa, con un 21 por ciento de niños con obesidad; y en España donde hay un porcentaje de obesidad del 17 por ciento, y del 23 por ciento de sobrepeso en niños de entre cinco y nueve años.

Finalmente, la jornada fue clausurada por Raquel Martínez, secretaria general del Consejo de Farmacéuticos, quien reiteró el importante papel que desempeña el profesional farmacéutico en el ámbito de la alimentación. “El éxito de participación y la excelente calidad de los contenidos hace que podemos presumir con orgullo de la gran profesión que formamos”. Seguro.

**Dr. Bartolomé Beltrán.**

**En España, un 17% de los niños son obesos, y el 23% de los niños de entre cinco y nueve años tiene sobrepeso**





# ¿BUSCAS EMPLEO EN UNA OFICINA DE FARMACIA? O ¿CONOCES A ALGUIEN QUE QUIERA TRABAJAR EN UNA FARMACIA?

**S**i eres graduado en farmacia, técnico o auxiliar en farmacia, en Bidafarma te ayudamos a encontrar un empleo a través de nuestra página web.

Para darle un impulso a tu carrera profesional, en Bidafarma ponemos a tu disposición un portal de empleo en el que podrás incluir tu CV, pasando así a formar parte en una bolsa de empleo orientada a la búsqueda de un puesto de trabajo en la oficina de farmacia.

De este modo, nuestras farmacias asociadas, cuando necesiten personal para su botica, te encontrarán fácilmente y podrán ponerse en contacto directo contigo.

Es muy sencillo, únicamente debes entrar en la web de Bidafarma y en la parte superior derecha, hacer click en "Trabaja con nosotros". En el desplegable deberás seleccionar "Trabaja en Farmacia", completar todos los campos con tus datos y adjuntar tu CV actualizado en formato pdf.

Una vez que estén los datos incorporados en la bolsa de empleo, la farmacia que esté buscando personal, ya sea farmacéutico adjunto, técnico o auxiliar de farmacia, contactará directamente con el candidato que cumpla con los requisitos que necesita para cubrir el puesto de trabajo.

Aprovecha la oportunidad que te ofrece Bidafarma y recurre a esta vía tan útil y práctica para la búsqueda de un empleo en este sector y consigue así el puesto de trabajo que desees.

Desde la puesta en funcionamiento de este portal de empleo, son muchos los farmacéuticos y técnicos que han encontrado un puesto de trabajo ajustado a sus expectativas laborales, con un alto nivel de satisfacción global. Igualmente, por parte de nuestras farmacias asociadas, han encontrado en este servicio un aliado perfecto en la búsqueda del perfil adecuado para trabajar en su farmacia.

¡Entra! y forma parte de la bolsa de trabajo de Bidafarma.

TRABAJA CON NOSOTROS ▼

Trabaja en Farmacia

Trabaja en Bidafarma





## UN NUEVO SERVICIO DE LAS FARMACIAS PARA INFORMAR SOBRE ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS... Y FACILITAR LA DETECCIÓN PRECOZ DE DIABETES



Las enfermedades periodontales afectan a más de la mitad de las personas adultas en todo el mundo y pueden tener importantes consecuencias para la salud, pero, en cambio, son fácilmente evitables y tienen un tratamiento eficaz y seguro. De ahí la importancia de que la población obtenga una correcta información, ofrecida por profesionales de la salud; esto pone en valor el papel esencial de la colaboración entre profesionales de la salud bucal y farmacéuticos, una cooperación que ahora se ha plasmado en un servicio innovador de Bidafarma: 'Gingifarma'.

La alianza entre Bidafarma y la Fundación SEPA (Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración), plasmada recientemente en un convenio marco de colaboración, permite acercar a los socios de la cooperativa un nuevo servicio que pretende situar a las oficinas de farmacia como un centro de apoyo, formación y orientaciones prácticas para detectar precozmente enfermedades periodontales. La iniciativa se presentó el pasado mes de noviembre en el Congreso de la Periodoncia y la Salud Bucal, a más de 4.500 profesionales.

Durante su presentación, Antonio Mingorance, vicepresidente de Bidafarma, destacó que "el futuro de la farmacia pasa por velar por el cuidado integral de la salud, a través de servicios profesionales que ayuden a ello. Con Gingifarma, Bidafarma posibilita

a los farmacéuticos asesorar sobre salud bucodental desde la farmacia de una manera más completa, y con la garantía de poder derivar a los pacientes a la consulta del odontólogo en el caso que fuese necesario y, así, adelantarnos a la aparición de la enfermedad y sus consecuencias". Además, Mingorance se mostró satisfecho por "el fruto de la colaboración con SEPA desde 2017, tras la publicación de un decálogo apoyado por el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos que tenía como objetivo educar y concienciar al paciente diabético y a la población en general de la relación bidireccional existente entre diabetes y la enfermedad periodontal".

El presidente de SEPA, Antonio Bujaldón, resaltó que Gingifarma "es una excelente iniciativa, de las de mayor envergadura llevadas a cabo este año en España en el mundo de la salud". Este proyecto, según añadió, "remarca el compromiso de SEPA con la promoción de la salud bucal y general mediante la actualización permanente de la formación de dentistas, higienistas y otros profesionales de la salud".

### Gran alcance poblacional

Gingifarma cumple tres atributos que la hacen especialmente trascendental: es innovadora, ambiciosa y necesaria. Es innovadora porque unifica la relación actual entre la consulta dental y la

oficina de farmacia, actualmente muy fragmentada, siendo menos eficaz y útil para los profesionales y, sobre todo, para los pacientes. Ambiciosa porque relaciona dos profesiones sanitarias que tienen un objetivo común: promover la salud de los pacientes. Y necesaria porque ayuda en la prevención y detección precoz de patologías tan frecuentes y clínicamente relevantes como la periodontitis o la diabetes.

Uno de los principales atractivos de esta iniciativa es su esperado alcance poblacional, dado que el servicio se ofrece en las más de 9.000 farmacias integradas en Bidafarma, lo que representa un 40% de todas las farmacias existentes en España.

Respecto a las farmacias que implanten Gingifarma, Concha Ramos, responsable de Proyectos Sanitarios de Bidafarma, subraya que "el resultado del test de Cuida tus Encías y el test de FindRisk quedará registrado en nuestra plataforma 'Prevención es Bida', para que los farmacéuticos puedan indicar la actuación más adecuada en cada caso". Ramos afirma que "desde Bidafarma queremos facilitar a los socios de la cooperativa herramientas para que puedan desarrollar su labor asistencial; con Gingifarma damos un paso más y ponemos este nuevo servicio a disposición de todas nuestras farmacias".



### Formación para los farmacéuticos

Esta iniciativa se acompaña también con un curso de formación en salud bucal para farmacéuticos titulares de las oficinas de farmacia e integrantes de su equipo, impartido por Miguel Carasol, Cristina Serrano y Juan Girbés. Se aportarán nociones claras y prácticas, basadas en la evidencia científica, sobre la cavidad oral, y en particular sobre salud y enfermedades periodontales.

Actualmente se estima que la periodontitis afecta aproximadamente a la mitad de la población mundial. La periodontitis no tratada puede provocar la pérdida de piezas dentales y causar dificultades para masticar, hablar o sonreír. Además, está asociada a otras 60 enfermedades, incluyendo cardiopatías o diabetes.

## OBJETIVOS DE GINGIFARMA

- **Actualizar los conocimientos de las oficinas de farmacia en materia de salud y patología de los tejidos periodontales, siempre bajo un prisma práctico y desde el rigor científico.**
- **Dar a conocer las indicaciones y aplicación práctica de los productos farmacéuticos en materia de prevención y tratamiento de las enfermedades periodontales, así como bucodentales en general.**
- **Aconsejar adecuadamente a los pacientes sobre los conceptos aprendidos en materia de prevención bucodental y periodontal.**
- **Destacar la importancia de la relación entre la oficina de farmacia y la consulta dental en el éxito de la prevención y tratamiento periodontal, estableciendo sistemas de comunicación realistas.**

# CREATE: IMPACTA A TUS CLIENTES COMO UN PROFESIONAL

Miles de diseños al alcance de tu farmacia; crea de manera fácil, rápida e intuitiva

Hoy en día poder comunicarte con tus clientes de manera visual es imprescindible. Sabemos que tanto el mensaje como el diseño deben de ser impactantes y convincentes, con toda la profesionalidad que requiere el sector farmacéutico.

**Create es a nueva herramienta online de farmapremium que te permite diseñar como un experto de manera rápida, sencilla e intuitiva.**

Consigue resultados de experto por muy poco. Por solo 10€ al mes, además de descargar plantillas y recursos sin límites, podrás eliminar los fondos de todas las imágenes que desees e incluso añadir efectos de movimiento fácilmente, para así dinamizar tus comunicaciones y hacer que resulten más atractivas y eficaces.

Es tan versátil que te permite crear contenido para múltiples canales para hacer más atractivas las comunicaciones:

#### En las pantallas de tu farmacia

Muestra tus diseños en las pantallas para atraer a tus clientes e informarles de tus promociones y servicios.

#### En tus redes sociales

Envía newsletters y haz llamativos post en redes sociales personalizadas con las plantillas de tu farmacia.

#### Banners para tu web:

Potencia la imagen de tu farmacia creando contenido web a tu medida.

#### Materiales impresos

Promueve un evento o un día especial fácilmente con plantillas listas para imprimir.

Descargar

# Solares Eucerin

# PLANTILLAS YA LISTAS DE TODOS LOS ESTILOS

Gracias a la herramienta Create, con nuestras plantillas y un par de clics podrás crear vídeos e imágenes perfectos para impactar a tus clientes a través de cualquier canal, tanto online como físico en tu oficina de farmacia.

“Miles de diseños  
para todas las  
ocasiones y formatos”



## Plantillas y vídeos

Contenidos automáticos y propios, con más de 50.000 plantillas personalizables.



## Repofarma

Acceso al mayor repositorio de productos farmacéuticos: imágenes en alta calidad, descripciones y características.



## Aplica tu imagen de marca

Utiliza el logo y los colores de tu farmacia para una customización rápida de todas tus comunicaciones.



**-25%**  
cosmética

**Exclusivo**

**10€** /mes

**FARMAPREMIUM**



Para más información visita  
[www.farmapremium.es/create](http://www.farmapremium.es/create)

# PÍLDORAS JURÍDICAS

## PÍLDORA CONCURSAL: LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD

LA EXENCIÓN DE LAS DEUDAS NO  
ESTÁ EXENTA DE COMPLEJIDAD

“

Antes de acogerse a cualquier exoneración de deudas, el deudor debe desprenderse de todo su patrimonio y satisfacer un determinado importe a determinados acreedores



De un tiempo a esta parte vemos como en prensa y televisión aparecen cada vez más reseñas de noticias o, incluso, publicidad, de la mano de rostros conocidos, con reclamos tales como “Líbrate de tus deudas” o “Empieza de cero”. ¿Es esto cierto? ¿Es posible conseguir que nos perdonen nuestras deudas aunque no las hayamos saldado? Como era de esperar, no resulta tan sencillo.

La Ley de Segunda Oportunidad está entre nosotros desde 2015 y no deja de ser una pariente cercana de nuestra Ley Concursal. Esta normativa solo aplica a deudores personas físicas, cuyas deudas no superen un determinado importe, y que además, hayan superado un bastante tortuoso camino procesal.

En primer lugar, habrá que intentar un acuerdo extrajudicial con los acreedores. En caso de que este acuerdo fracase, se irá a un concurso ‘express’, en el que todos los bienes del deudor se pondrán a disposición de los acreedores, y se liquidarán. Es decir, antes de acogerse a cualquier exoneración de deudas, el deudor debe desprenderse de todo su

patrimonio y satisfacer un determinado importe a determinados acreedores (qué importe y qué acreedores, dependerá según el caso). Cabe también la posibilidad de que la exoneración no sea automática, sino sujeta a un plan de pagos, diferido en el tiempo, que el deudor debe cumplir escrupulosamente, y solo entonces se le perdonaría el remanente de su deuda.

Además, entran en juego otros factores, como que el deudor lo sea de buena fe, que no se aprecie culpabilidad en su situación patrimonial, que no haya cometido determinados delitos patrimoniales, o que no haya rechazado ofertas de trabajo en un periodo determinado.

Y aun cumpliendo todos estos complejos requisitos, y logrando superar una tramitación que puede extenderse varios años, siempre habrá determinados créditos que no puedan acogerse a esta dispensa, como los que corresponden a administraciones públicas, o los de alimentos, pensiones, etc. Por tanto, la posibilidad está ahí, pero como vemos, la exención de las deudas no está exenta de complejidad.

# PÍLDORA DERECHO DE FAMILIA: DIVORCIOS Y MASCOTAS

## LOS ANIMALES EN NUESTRO CÓDIGO CIVIL PASAN DE SER 'BIENES MUEBLES' A 'SERES SINTIENTES'

El pasado 5 de enero los Reyes Magos nos trajeron una novedad bastante interesante en nuestro ordenamiento: la Ley de Régimen Jurídico de los Animales. Para empezar, la Ley establece un cambio fundamental en la consideración jurídica de los animales en nuestro Código Civil, pues pasan a ser 'bienes muebles' (efectivamente, se les consideraba objetos) a 'seres sintientes'.

Y esto va a tener una aplicación directa y fundamental en sentencias de divorcios, convenios reguladores y en general, cualquier documento que regule las relaciones entre los animales y los seres humanos.

Cada vez es más usual que, cuando se produce una ruptura de pareja, se dejen por escrito unas reglas claras sobre la custodia de la mascota, en lo que se llama 'convenio de posesión'. ¿Cuánto tiempo le corresponde a cada uno? ¿Se reparten las vacaciones? ¿Cómo deben hacerse las entregas? ¿Quién debe asumir las cargas del cuidado?

El juez debe tener en cuenta tanto criterios de unidad familiar (si hay niños, con toda seguridad la mascota irá donde vayan ellos), como los propios del bienestar animal, adaptado a las necesidades de cada especie, o incluso cada raza. Si la pareja en cuestión entra en disputa, también habrá que entrar en materia probatoria de lo que cada uno

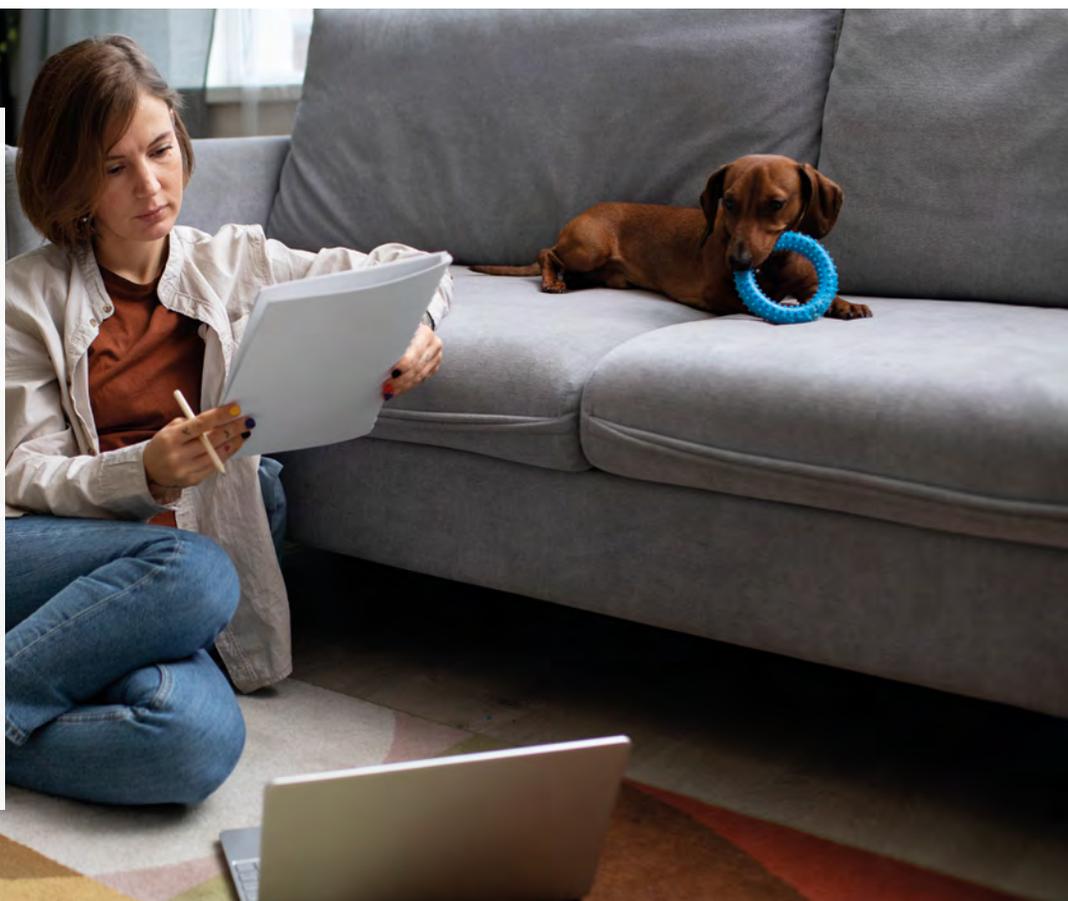
haya contribuido al mantenimiento de la mascota (recibos de veterinario, facturas de alimentación y enseres...), e incluso en materia probatoria "afectiva", donde caben fotos, testimonios de amigos y familiares, y hasta informes psicológicos del animal.

En suma, un tema fascinante y no exento de dudas jurídicas que se irán aclarando conforme se vayan dictando sentencias sobre la materia, como, por ejemplo, hasta dónde llega el concepto de "animal de compañía". ¿Aceptaremos pulpo?

**María Fernández-Cabrero.**  
Jefa de Asesoría Jurídica de Bidafarma.

“

**El juez debe tener en cuenta tanto criterios de unidad familiar, como los propios del bienestar animal, adaptado a las necesidades de cada especie**



# + PRESENTE Y FUTURO

## “EL PACIENTE RURAL AGRADECE EL TRABAJO SANITARIO QUE REALIZAMOS”

**L**ourdes Gallego regenta desde hace tres años la farmacia de Entrín Bajo, en la provincia de Badajoz. Licenciada por la Universidad de Sevilla, esta boticaria se ha convertido en referencia, no solo para los pocos habitantes con los que cuenta el municipio, también para muchos de los pueblos de alrededor.

Aunque no contaba en su familia con gran tradición farmacéutica (solo su hermana mayor optó por la carrera de farmacia), Lourdes siempre fue una apasionada de las Ciencias y la Química, y, desde muy pequeña, se sentía atraída por el mundo farmacéutico.

Lourdes ha apostado por un modelo de farmacia que va más allá de la dispensación de medicamentos, una labor que valoran sus vecinos desde su llegada: “Desde el primer día me recibieron deseando que me encontrara muy a gusto, ofreciéndome sus casas para lo que necesitara. Realmente valoran el trabajo sanitario que su farmacia rural realiza por ellos y por tanto, cuidan su farmacia”. Para la farmacéutica, la labor social que realiza el farmacéutico con el paciente en la farmacia rural es fundamental, “me esfuerzo día a día en que mi farmacia cubra todas sus necesidades. Intento fomentar la importancia del autocuidado de la salud, en general, me encanta que vengan a la farmacia a por otros productos que mejoren su calidad de vida, no sólo cuando necesitan su medicación”.

La farmacéutica pacense traslada todas sus inquietudes al día a día de la farmacia, por eso nos cuenta que “tengo muchas ideas para desarrollar otros servicios como incluir la categoría de veterinaria (mascotas), control de peso, seguimiento farmacoterapéutico y adherencia terapéutica, sesiones formativas de parafarmacia, etc”.



Farmacia Gallego Portales en Entrín Bajo (Badajoz).



### ENTREVISTA A LOURDES GALLEGO PORTALES. ENTRÍN BAJO. BADAJOZ.

Lourdes Gallego Portales, a la izquierda, junto a Ana Belén Pablo Lima, auxiliar de la farmacia.

A lo largo de su trayectoria profesional, Lourdes ha trabajado tanto en el sector público como el privado. En primer lugar, justo al finalizar la carrera, en la parafarmacia de unos grandes almacenes durante sus cuatro primeros años de ejercicio, para, más tarde, incorporarse al Servicio Extremeño de Salud como Farmacéutico de Equipos de Atención Primaria, labor que realizó durante más de 15 años.

De sus primeros años, Lourdes comenta que aprendió “mucho de la categoría de Parafarmacia tanto a nivel de conocimiento de productos, como la gestión de la propia parafarmacia, control de stocks, marketing, merchandising y la atención al público”, algo que ha puesto en práctica en su Oficina de Farmacia. Pero fue en 2012, trabajando en el centro de salud de Villanueva del Fresno (Badajoz), cuando descubrió la vida rural, y, “buscando la estabilidad laboral, fue mi marido quien me animó a dar el paso de comprar una farmacia. Y, no sólo me animó, si no que gracias a su perseverancia encontró mi farmacia, la farmacia de Entrín Bajo”. De hecho, cuando le preguntamos qué fue lo que le impulsó a adquirir la farmacia y dar ese giro a su carrera, la boticaria es clara: “Aunque siempre me había gustado el mundo de la farmacia, la realidad es que desde que acabé la carrera nunca me faltó el trabajo y eso hizo que no me decidiera a comprar una farmacia. Pero en el año 2018, mi marido me animó a buscar una farmacia para conseguir la estabilidad laboral que antes no había tenido, aun siendo mi verdadera vocación laboral como farmacéutica”.

A pesar de la coincidencia de la puesta en marcha de la farmacia con el inicio de la pandemia mundial, la boticaria no se arrepiente de haber dado el paso: “fueron meses de muchísima ilusión y mucho trabajo porque tenía que ponerme al día y aprender muchos temas que desconocía, pero, la verdad es que cuando haces lo que te gusta, estás feliz aunque fuese una época de trabajo muy intenso”.

# DE LA FARMACIA RURAL

## LA BRECHA DIGITAL ES UN GRAVE PROBLEMA EN EL MUNDO RURAL

**E**l Consejo General de Colegios Farmacéuticos y la Red Española de Desarrollo Rural han unido sus fuerzas mediante la firma de un convenio con el que pretenden abordar el reto demográfico e impulsar acciones conjuntas en el medio rural. Este acuerdo se ha suscrito en el marco de una reunión bilateral que han organizado ambas entidades con representantes autonómicos de ambas organizaciones. Pretenden, de este modo, avanzar en posibles líneas de colaboración local, provincial y autonómica.

Desde el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, su presidente Jesús Aguilar asegura que es “un paso importante para crear acciones conjuntas que mejoren la atención sanitaria en condiciones de equidad de las personas que viven en áreas rurales, en particular, en despoblación”. Desde el CGCOF también recuerdan que de las más de 22.000 farmacias que hay en nuestro país, 2.128 se encuentran en municipios de menos de 1.000 habitantes; y 1.028 en poblaciones de menos de 500 habitantes. Por ese motivo, hablamos con Beatriz Garrosa, vocal de farmacia rural en el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ávila y titular de una farmacia en la localidad de Cardeñosa, también en la provincia abulense.

**Hablamos de las farmacias como puntos de proximidad también hacia nuestros mayores...**

La farmacia, en muchos pueblos, es el único establecimiento que está abierto todos los días. Tienen personal que los vecinos conocen y no dudan en acudir para que resuelvan sus dudas en muchos casos.

**En este contexto de brecha digital, ¿qué casos has encontrado especialmente llamativos? ¿Qué dudas tienen nuestros mayores?**

Es un grave problema en el mundo rural, con personas mayores a las que se les complica la vida porque tienen multitud de dudas. Tienen que acudir a otras personas de su ámbito familiar o a nosotros mismos. Les hemos enseñado a utilizar aplicaciones sanitarias que ya no se podían hacer por teléfono, incluso el pago con tarjeta bancaria. En muchos hogares no tienen ni teléfono fijo y mucho menos conexión a Internet. Tuvimos también que darles cursos de informática a nuestros mayores.

**Imagino que es muy gratificante ayudar de esta manera...**

La verdad es que sí. Que cuenten contigo cuando tienen un problema te hace sentirte querida y que formas parte de su vida.

**Porque si hablamos de avances tecnológicos y mejoras, no hay que olvidar que el trato más cercano es igual o más importante, ¿no?**

Desde el contexto de la farmacia podrían venir a darle a un botón y llevarse su medicación, pero ellos vienen también a contarte cualquier cosa, si han dormido o no, si vienen sus hijos y nietos al pueblo. Necesitan esa cercanía y hablar de cualquier cosa, porque el ser humano necesita socializar, sobre todo en este momento que venimos de lo que venimos.

**La farmacia rural en la España vaciada, la España de pueblos de siempre con la gente de siempre, sigue siendo una referencia enorme para nuestros mayores, que son quienes más habitan estas zonas.**

A todo el mundo le gusta vivir en la ciudad pero también venir a los pueblos. Esos pueblos en los que vive gente todo el año y los mantienen vivos. Tienen su

vida y no quieren abandonar su localidad porque en algunos no hay acceso a la sanidad, la gran carencia. Poblaciones en las que no hay médico y, si va, tiene que ser con cita previa a través de internet, sabiendo que muchos no tienen ese acceso o esa posibilidad.

“

**Desde el contexto de la farmacia podrían venir a darle a un botón y llevarse su medicación, pero ellos vienen también a contarte cualquier cosa, si han dormido o no, si vienen sus hijos y nietos al pueblo. Necesitan esa cercanía**



ENTREVISTA A  
BEATRIZ GARROSA,  
VOCAL DE FARMACIA RURAL  
DEL COLEGIO OFICIAL DE  
FARMACÉUTICOS DE ÁVILA.

# POR UN 2022 + VERDE

La sostenibilidad es un término que suena cada vez con más frecuencia y que, por suerte, oirás cada día más. La sostenibilidad está cada vez más presente en la farmacia, y, para mantener ese delicado equilibrio hoy sin poner en peligro los recursos del mañana, se necesitan aplicar distintas acciones como las que encontrarás en el calendario Bidafarma para aportar tu granito de arena desde la farmacia. ¿Nos acompañas?



## ENERO

### No malgastes energía



### Energía eficiente

Cómo sabéis, el uso de la energía es vital para la vida económica y social, pero para generar esta energía se provocan fuertes impactos sobre el medio ambiente. No podemos prescindir de ella, pero sí podemos hacer un consumo más racional y eficiente con pequeños cambios que no afectarán a nuestro día a día.

Algunos tips:

- ✓ **SUSTITUYE LA ILUMINACIÓN TRADICIONAL POR UNA MÁS EFICIENTE.**
- ✓ **GESTIONA LA CLIMATIZACIÓN.**
- ✓ **APAGA LAS LUCES DE LAS ZONAS QUE NO ESTÉN EN USO.**

### Utiliza bolsas ecológicas

El volumen de bolsas de plástico que usamos es tal que se han convertido en responsables de muchos de los problemas climáticos y de salud existentes en la actualidad, por lo que es indispensable contar con alternativas que reduzcan su uso, como usar bolsas de tela o 100% biodegradables.

### ¿POR QUÉ DAÑAN TANTO AL MEDIOAMBIENTE?

Su fabricación requiere del 8% de la producción mundial de petróleo.

Cada año se utilizan alrededor de un billón de bolsas en el mundo, y cada una tarda más de 500 años en degradarse. Además, en el mar se deshacen en pequeñas partículas que son ingeridas por los seres marinos.

## FEBRERO

### Stop plástico



## -Papel + Bida

¿Sabes cuántos árboles se necesitan para generar el papel que usamos día a día?

Una tonelada de papel equivale a la tala de 15 árboles. Sin embargo, si se trata de papel reciclado, una tonelada supone el ahorro de 30.000 litros de agua, 150 litros de combustibles fósiles y unos 1.500 litros de aceite en su fabricación.

**RECUERDA LA IMPORTANCIA DE LAS TRES 'RRR':  
REDUCE, RECICLA Y REUTILIZA.**

# MARZO

## - Papel + Bida



En la campaña encontraréis contenido informativo, material para redes sociales, tips, consejos, información para pacientes, etc... sobre cada una de las temáticas. **Además, recuerda que todo el material lo tendrás siempre a tu disposición en la galería de recursos, dentro del área privada de la web Bidafarma.**

### Y tú, ¿has puesto en marcha alguna iniciativa en tu farmacia?

A final de cada mes recibirás un formulario para que nos cuentes qué acciones has realizado en tu farmacia. Y recuerda, si implantas más de cinco hitos, a final de año recibirás un vinilo de farmacia que trabaja por la sostenibilidad. ¡Síguenos mes a mes en tu correo y en redes sociales y no te pierdas nada!

### Te dejamos algunos comentarios de las farmacias que ya han participado:

*"Nosotros reciclamos todos nuestros residuos y fomentamos el consumo de productos con envases biodegradables".*

*"Les ofrezco la posibilidad de que traigan la bolsa que se llevan para las próximas veces que vengan a la farmacia. Muchos tienen su bolsa exclusiva".*

*"Todas las bolsas que tenemos son de papel y estamos tratando de implantar el uso de productos naturales hechos sin plásticos como cepillos de dientes, cepillos del pelo..."*



# COMO EL PERRO Y EL GATO



**farmascotas**  
Cuidamos de ellos

PILAR FERNÁNDEZ RASCO  
RESPONSABLE DE FARMASCOTAS

**Es posible la convivencia en una misma casa de las dos especies, solo hay que tener en cuenta una serie de consideraciones para conseguir la armonía**

**D**esde pequeños nos han mostrado a través de los cuentos, historias y películas de cine, que la relación entre perros y gatos no es de las más deseables. Aún recuerdo esos capítulos de Garfield o Tom y Jerry donde esta relación quedaba más que expuesta y donde se reflejaba que era una relación de odio constante, con persecuciones y peleas frecuentes entre los protagonistas.

No obstante, esto no es más que un tópico puesto que es posible la convivencia en una misma casa de las dos especies, solo es suficiente seguir unas premisas para que logremos el éxito y la armonía con nuestras mascotas.

Así que, si queréis aumentar la familia y queréis cambiar de especie, solo hay que tener en cuenta una serie de

“

**Los perros organizan su sociedad en manadas mientras que los gatos son animales solitarios que simplemente defienden su territorio**

consideraciones que hará que todo llegue a buen puerto y no nos veamos como los protagonistas de esas películas que tanto nos entretenían de pequeños.

A la hora de mezclar las dos especies hay que considerar las diferencias sociales de perros y gatos. Los primeros organizan su sociedad en manadas, mientras que los gatos son animales solitarios que simplemente defienden su territorio.

### Consejos para una buena convivencia

Intentar modificar el comportamiento propio de cada uno puede conllevar al inicio de conflictos entre ellos así que la organización debemos dejarla en manos de ambas especies. A la hora de la "presentación" oficial hay una serie de pautas a seguir que facilitarán este primer momento. Intentaremos que sea después del paseo diario o de haber realizado alguna actividad, así evitaremos la sobreexcitación de la mascota, en un lugar amplio y tranquilo. En el caso del perro lo

ataremos para poder controlarlo y el gato debemos dejarlo libre. Debemos permitir que se olfateen e interactúen. Normalmente suelen aceptarse sin muchos problemas aunque a veces hay que darles tiempo para que logren la adaptación.

Podemos reforzar esa buena actitud con la voz o dando algún premio a la mascota que indique que ese comportamiento es positivo.

Lo importante en cualquier caso es conseguir la tolerancia entre ambas especies y puede tardar desde semanas hasta meses.

Aunque nunca debemos dividir la casa y crear zonas independientes para cada mascota, sí es importante definir zonas separadas a la hora de la alimentación. Ambas especies son depredadoras y se pueden generar conflictos si los ponemos juntos a la hora de la comida.

Hay que mimar a ambas especies y, a la hora de comprar juguetes, debemos

comprar para ambos ya que un simple juguete también puede desencadenar un conflicto no deseado. Además, el uso de los juguetes canalizará las actitudes de cada especie y también facilitará el día a día.

De todo esto podemos concluir que la convivencia entre perros y gatos es posible y que, sobre todo, va a depender del perfil de ambos y del entorno en el que tengan que convivir.

“

**Es importante definir zonas separadas a la hora de la alimentación**

## RAZAS DE PERROS QUE MEJOR SE LLEVAN CON GATOS



Labrador retriever



Golden retriever



Buena parte de las razas de spaniels



Bóxer



Bichón maltés



Lhasa apso



Shin tzu



Bulldog francés



# LA AVENTURA STRAVA CON EL CLUB BIDAFARMA, HACER DEPORTE Y VIVIR NUEVAS EXPERIENCIAS



**E**l Club Bida Farma nace en agosto de 2021, en la red social Strava, con el objetivo de crear una comunidad ciclista donde los socios de la cooperativa puedan conocer, compartir y vivir experiencias con compañeros de profesión durante sus rutas en bici. Todo comenzó con la gran acogida e interés por las equipaciones ciclistas o maillots que Bida Farma pone a disposición de las farmacias. Desde Bida Farma, se pretendía ir un paso más allá y crear una comunidad donde compartir, conectar y explorar nuevas rutas en comunidad. En la actualidad, el club ya ha lanzado dos retos deportivos en los que los socios que son miembros han podido conseguir, en caso de superar el reto, unos calcetines sublimados y un bidón deportivo a juego con la equipación.

## Strava, la red social para atletas

Puedes registrar una actividad para que se muestre en tu canal de Strava, donde tus amigos y seguidores comparten sus propias competencias y entrenamientos. Además, puedes adjuntar a una actividad tantas fotos y capturas como desees para mostrarles a tus amigos la historia de tu aventura. Carlos Escudero, es farmacéutico comunitario en Lugo y socio del Club Bida en la aplicación Strava: “Empecé en el mundo de la bici MTB como mucha gente cuando empezó la pandemia hace ya dos años. Antes jugaba al fútbol y ante la imposibilidad de practicarlo busqué alternativas, porque no puedo estar sin hacer deporte, es un vicio para mí”.

Carlos recuerda que “al principio salía sólo, pero fui conociendo a gente y cada vez las salidas eran más largas y más frecuentes. Al empezar me costaba hacer algo más de 30 kilómetros, pero al ir sumando salidas... lo raro es que a día de hoy haga menos de 50. Incluso logré terminar una prueba puntuable para el campeonato de España de XCO (Lalin Bike Race), que son siete horas encima de la bici, algo impensable cuando empecé. Y terminé, no sé si último o no, pero terminé”.

Para muchos usuarios y miembros del Club Bida Farma como Carlos, una de las ventajas que se tienen al trabajar en una farmacia ha sido el acceso a suplementos tanto energéticos como de hidratación. Al realizar un deporte que requiere tanto tiempo, son muy necesarios para tener un buen rendimiento. También el poder adquirir una equipación de buena calidad y a un precio muy contenido, “una buena iniciativa de Bida Farma”, como nos explica Carlos.

“Sin duda alguna, lo que más me gusta es la posibilidad de conocer nuevos sitios, pistas perdidas, llegar a lugares con vistas increíbles a los que no iría de no ser por la bici. Muchas veces cuando salgo me pregunto qué hago dando pedales, si no tengo necesidad pero, una vez que empiezas no puedes parar, y menos cuando te registras en una app como Strava que te hace competir contigo mismo, ya que en cada salida tienes la motivación de mejorar tiempos y... cuidado, que engancha”, cuenta Carlos.

Strava y el Club Bida Farma te permiten conocer nuevas rutas que la gente va compartiendo y subiendo a la aplicación, algo que Carlos Escudero define como: “Otro motivo más para abandonar el sofá, subirme a la bici y dar pedales”.

Al principio salía sólo,  
pero fui conociendo  
a gente y cada vez las  
salidas eran más largas  
y más frecuentes





# DE PADRES A HIJOS

**Se han criado en la rebotica de sus padres y ahora toman el testigo del negocio familiar. Tras pasar años entre tarros de botica, ejercen junto a sus progenitores, con quienes también conversamos, sobre el cambio generacional en su farmacia y el apoyo de Bidafarma en este momento tan especial**

1. ¿Cómo veis la evolución de las farmacias y de las cooperativas?
2. ¿Ha habido algún cambio en la atención farmacéutica desde que estaba tu padre hasta ti?
3. ¿Cómo os ha ayudado Bidafarma en este cambio generacional?
4. ¿Qué agradeces de la experiencia que aporta tu padre?
5. ¿Qué aporta tu hijo durante estos años que estuvisteis juntos?



**Francisco Balsera Pérez  
y Diego Balsera Valle.**  
Farmacia Francisco Balsera. Sevilla.

1. La farmacia comunitaria sigue avanzando en la oferta de servicios y en cómo llegamos al paciente, y la digitalización tendrá un peso importante en los próximos años. En cuanto al papel de las cooperativas, tendrán un peso específico como herramienta impulsora en

la modernización de la farmacia y, a la vez, como un importante apoyo para potenciar la farmacia comunitaria en nuestra sociedad.

2. Veo una evolución en la atención más centrada en la calidad, el detalle y la detección de las necesidades; el paciente tiene mayor interés, exigencia y requiere una especialización en el cuidado de su salud integral.

3. Con asesoramiento personalizado y en un ambiente de calidez, confianza y seguridad durante estos años. Nos han guiado en los pasos a dar en un momento tan importante y nos han facilitado el tránsito con la mayor de las garantías.

4. La importancia de ver la labor que realizamos y lo que impacta en la salud de los que nos acompañan cada día. Debemos ser referentes de ayuda y servicio a la población. Somos actores principales en la vida de nuestros pacientes.

5. Diego lleva conmigo nueve años en la farmacia, y me ha ayudado a la gestión, la informatización y modernización. Ha ido asumiendo su responsabilidad como uno más, siendo garantía de tranquilidad, aunque quede mucho desarrollo por delante. Tengo la certeza de que lo afrontará con la mejor preparación y ganas. Es una satisfacción saber que los pacientes tendrán en él otro apoyo más.



**José Antonio Mas Bernad y  
José Antonio Mas Peña.**  
Farmacia Mas. Jerez de la Frontera (Cádiz).

1. En el fondo no ha cambiado tanto, si nos referimos a la atención farmacéutica de un modo amplio y a la manera de atender a los pacientes. Creo que las principales diferencias están relacionadas con la necesidad de registrar todas las actuaciones, la adopción de protocolos de trabajo y el aumento de control necesario. Todo esto apoyado en las innovaciones en informática, que actualmente es una herramienta imprescindible para nuestro trabajo.

2. La farmacia camina hacia lo asistencial, con una mayor aportación sanitaria, con más servicios a los pacientes y para poder hacer frente a estos desafíos, es más necesario que nunca el soporte de confianza y cercanía de Bidafarma. J.A.M. hijo: *El futuro de la farmacia discurre por consolidarse como un eslabón efectivo en el sistema de salud ofreciendo servicios profesionales farmacéuticos en los que la cooperativa pueda dar soporte y respaldo para ser más competitivos.*

3. El papel de la cooperativa en el cambio de generación lo veo imprescindible por la confianza que ofrece en un periodo de transición más o menos complicado. Curiosamente, el cambio de generación también representa un desafío para Bidafarma, que tiene que lograr que la nueva hornada la sienta como propia, como un proyecto compartido que da continuidad

al esfuerzo e ilusión de sus mayores. J.A.M. hijo: *Tengo que reconocer que después de conocer todo el trabajo que se desarrolla en la cooperativa, considero que se trata de un socio necesario para el funcionamiento de la farmacia y la defensa de nuestro modelo. Bidafarma apuesta por el relevo generacional porque es la única manera de preservar el modelo de distribución y de farmacia.*

4. J.A.M. hijo: *Mi padre aporta una visión basada en una experiencia acumulada de muchos años de trabajo en una profesión con cambios constantes en el día a día, lo que aporta mucha seguridad y tranquilidad para afrontar los retos del día a día.*

5. Las principales aportaciones de mi hijo están relacionadas con la revisión de los procedimientos y la ampliación de los servicios, así como una atención al paciente más personal y comprometida.



**Francisco Berral y Enrique Berral.**

Farmacia Francisco Berral. Córdoba.

**1.** La aparición de grandes distribuidoras y marketplaces, hace que la recomendación farmacéutica se vuelva imprescindible y elemento diferenciador para mantener nuestro modelo de negocio. Nos exige renovar y exprimir constantemente nuestro modelo. Todo esto de la mano de la gran capacidad de todas las oficinas de farmacia para colaborar en campañas de detección precoz de algunas patologías.

**2.** Antiguamente, el papel de la atención farmacéutica se restringía únicamente al uso de medicamentos y su formulación magistral, hoy en día es una atención,

no más personalizada, pero sí más generalizada, en la que incluimos otro tipo de servicios. Es importante destacar el cambio en el rol del farmacéutico, ya que hemos pasado a ser el primer escalón de la atención primaria, pues el paciente acude en múltiples casos primero a la farmacia a consultar su afección. También cabe destacar la gran evolución que ha habido en el seguimiento fármaco-terapéutico hacia el paciente desde las farmacias.

**3.** Bidafarma ha aportado a nuestra farmacia ese 'plus' en la gestión, dotándonos de una logística que sin ellos no estaría al alcance de nuestras manos. Gracias a la cooperativa, disponemos de una red de distribución que nos permite disponer de cualquier medicamento en unas horas. Esto hace que nos adaptemos a los nuevos tiempos, en los que la celeridad y la inmediatez es casi una exigencia por parte del paciente.

Además, es de agradecer que económicamente nos haya permitido tener una línea de financiación muy favorable, inimaginable en la banca comercial.

**4.** En mi caso ha sido muy importante haber tenido la oportunidad de que mi padre haya volcado toda su experiencia en mí. Un papel clave en esta evolución ha sido la manera de delegar funciones, de tal forma que durante todo este trayecto siempre han ido de la mano lo tradicional y lo innovador.

A pesar de empezar hace muchos años, mi padre fue un adelantado a su época; no sólo en la gestión farmacéutica, sino que priorizó mucho su afán por trabajar con un equipo bueno y formado, por lo que tener una buena base ha hecho mucho más fácil esta transición.

**5.** Enrique siempre ha sido una persona inquieta y con ganas de enfrentarse a nuevos retos. Lo que más destacaría es la capacidad para fusionar y sacar el máximo rendimiento de la mecanización y automatización de los procesos, sin perder en ningún caso el trato personalizado que siempre buscamos en nuestra farmacia.



**Mercedes Soto y Paco Somoza.**

Farmacia Carretera del Rocío.  
Almonte (Huelva).

**1.** Vamos hacia una farmacia más asistencial con una cartera de servicios que ayuden al paciente a mejorar su calidad de vida. En esta línea está el seguimiento farmacoterapéutico, para detectar los problemas relacionados con medicamentos y el apoyo a la adherencia terapéutica sin la cual no se cumplen los objetivos del tratamiento. Somos el profesional sanitario más accesible y cercano a la ciudadanía, y, en ocasiones, en el medio rural, el único y capacitado para ayudar al paciente que acude a la farmacia cuando tiene algún problema relacionado con su salud o sus medicamentos.

La integración de la farmacia con el resto de sanitarios del equipo de atención

primaria es un reto para el farmacéutico. La comunicación fluida y la colaboración con el equipo, va a redundar sin duda en un beneficio del paciente.

La cooperativa tiene un papel esencial en la farmacia, a diario nos provee de los medicamentos y productos sanitarios necesarios. Además, nos apoyan con una extensa cartera de servicios que innovan continuamente. Son un pilar fundamental en nuestra labor diaria.

**2.** Ahora el paciente pasa a ser el centro de atención, relacionando sus problemas de salud con su medicación y los problemas relacionados con sus medicamentos, como efectos adversos, interacciones o duplicidades. Esto es muy difícil de llevar en el día a día, debido a la gran cantidad de tareas que no podemos dejar atrás.

Un cambio fundamental en nuestras farmacias supuso la incorporación de la informática, revolucionando nuestra forma de trabajo. Ha hecho posible la implantación de la receta electrónica, tan importante para nosotros como para el ciudadano. Podemos decir que ahora se presta una atención más directa y personalizada al paciente.

**3.** Les estoy sumamente agradecida. Han sido para mí un gran apoyo desde siempre ya que he podido contar con Bidafarma siempre que ha sido necesario, y para nosotros, es más que una cooperativa. A muchos de los trabajadores los conozco de hace bastante tiempo y hay una relación de amistad, cariño y confianza. Es nuestro proveedor principal.

**4.** Me ha inculcado como prioridad el cuidado de la salud del paciente, así como una constante formación y una buena relación con los compañeros del equipo de trabajo que repercute en la calidad de la atención farmacéutica.

Por último, quiero destacar el apoyo que me ha dado ante las dificultades que se pueden presentar y la comunicación estrecha y fluida tanto con el colegio como con la cooperativa.

**5.** Mi hijo aporta un enfoque nuevo de cara al futuro, un soplo de aire fresco. Ha traído energía renovada, con ilusión, compromiso e inquietud para mejorar la atención de nuestros pacientes, incorporando nuevos servicios y haciendo uso de las nuevas tecnologías como las redes sociales.

# Cuéntanos tu historia



Hace unos meses lanzamos el concurso 'Cuéntanos tu historia' para que nos relataseis vuestra anécdota más significativa.

Las historias ganadoras fueron las siguientes:

## Ana Bayo Martín, Huelva.

La nuestra es una historia de ayuda y de ilusión en pandemia. Ayuda a nuestros pacientes recogiendo su medicación hospitalaria en la farmacia. Ayudando con la dispensación excepcional a los pacientes que no consiguen renovar sus tratamientos a tiempo. Ayudando a explicar cómo se utilizan los tests de antígeno. Animando a todo el mundo a que se vacune frente a la Covid-19 y a la gripe. Un año más aportando nuestros conocimientos farmacéuticos en pro de la salud de nuestros pacientes.

## Alberto López Moreno, Eljas (Cáceres).

Entró un señor en la farmacia y me pidió una pomada muy fuerte. Le pregunté qué tipo de pomada era y para qué la quería y me dijo que me iba a contar lo que le pasó. Empezó a decir que hacía un mes, estaba tumbado debajo de un árbol con las piernas al sol, entonces, un rayo de sol le entró por la pierna y empezó a subir y bajar y le dolía mucho. Yo pensé que al cliente le había dado un tirón muscular y le pregunté estupefacto: ¿pero qué quieres exactamente? Pues qué voy a querer, una pomada más fuerte que el rayo para ver si lo echo de la pierna de una vez. A lo que respondí: ¿pero todavía lo tienes ahí? Y me dijo: pues claro, ahí está arriba y abajo. Pensé que era un problema de mala circulación y le dispensé un Thrombocid y en unos días ya estaba mejor. Un rayo de sol, uo,uo, uo...

## Marcelino Hernández López, San Fernando (Cádiz).

Año de nuevas vacunas, el mensajero en forma de ácido ribonucleico vino a visitarnos cuan Rey Mago por Navidad.

## Ana Isabel Durán, Campo de Criptana (Ciudad Real).

De todas las historias que me ha traído este 2021 me quedo con la conversación mantenida este verano con una señora que me preguntó si había estudiado cinco años para ser dependienta, a lo que le contesté con mi mejor sonrisa: "He estudiado para ayudarte a tomar correctamente tus medicamentos, y así cuidar de tu salud", otra buena clienta que estaba allí intervino en la conversación diciendo: "las farmacias siempre están a nuestro lado para ayudar". ¡Qué alegría saber que la gente ve el papel fundamental de los farmacéuticos!. "La cruz verde de la farmacia no se ha apagado nunca".

## Lourdes Romero Ramos, Castilblanco de los Arroyos (Sevilla).

Estando un sábado sola en la farmacia, recibí una llamada telefónica de una paciente.

Me comentaba que su vecina iba a ir a la farmacia en breve a retirar sus pañales de la tarjeta sanitaria.

Muy atenta, me dispuse a escuchar sus instrucciones por si quería concretamente un tipo u otro de pañal, talla, posible última dispensación...

A lo que la señora me dijo: "¡Pues dígame que me compre churros que se me han antojado!"

Su buena vecina cuando se lo dije, me contestó: "¡Con lo gorda que está! ¿Y de cuáles quiere? ¿De los gordos o de los finos?"

# Bidafarma pone en marcha la campaña **Invisiblemente**



**Junto al laboratorio Pfizer, la iniciativa pretende ofrecer información y consejo a los pacientes con Trastorno Depresivo Mayor**

La depresión es una enfermedad frecuente y grave que afecta actualmente a más de 300 millones de personas alrededor del mundo. Con el objetivo de que los farmacéuticos cuenten con material de apoyo para aconsejar y divulgar información sanitaria sobre esta patología, Bidafarma y Pfizer han puesto en marcha la campaña "Invisiblemente".

La iniciativa promovida por Bidafarma y el laboratorio estadounidense pretende aprovechar la cercanía y capilaridad de las oficinas de farmacia para ofrecer más información y consejo a los pacientes que sufren esta enfermedad que afecta al estado de ánimo provocando tristeza, ansiedad, trastornos del sueño y apetito, así como falta de interés para realizar diferentes tipos de actividades.

En este sentido, la farmacia tiene un papel crucial en la detección de síntomas depresivos y en la mejora de la adherencia al tratamiento de TDM, ya que en España solo el 28% de los pacientes con depresión, cumplen su tratamiento.

Para dotar a los farmacéuticos de las herramientas necesarias, se ha editado material informativo que se distribuirá en las farmacias de Bidafarma con el fin de ofrecer una mayor información y consejo a sus pacientes.

Además, la campaña se apoya en la utilización del término TDM, para facilitar que el paciente no se sienta expuesto a la hora de consultar con su farmacéutico.

**Invisiblemente**

## “No me puedo concentrar y pensar con claridad”

*Si te sientes así...*  
escanea este QR y consulta más información.




Pregunta a tu farmacéutico@, su consejo puede ayudarte.  
Para más información visita [www.buenosdiassaludmental.es](http://www.buenosdiassaludmental.es)






# UN ALMACÉN CIEN POR CIEN ONUBENSE

**D**urante el pasado año, el almacén de Bidafarma en Huelva asumió la producción total de los socios de la provincia onubense, incrementando su producción en un 48 por ciento, una labor que anteriormente se llevaba a cabo desde Sevilla. Dada la complejidad del trasvase, durante seis meses, se realizó un estudio para llevar a cabo uno de los proyectos más importantes que han tenido lugar en el almacén Bidafarma Huelva. Tras los resultados del análisis, y gracias a la colaboración de diferentes departamentos como operaciones, aprovisionamiento, logística, recursos humanos, informática, mantenimiento y comercial, en solo tres semanas el almacén asumió por completo su producción ascendiendo hasta el puesto 11º en el ranking de Bidafarma. Para llevarlo a cabo se dividió el proceso en distintas etapas.

## Trasvase de consumos y aumento de referencias

En esta primera fase, se obtuvieron datos de ventas de todas las farmacias de Huelva y, tras un exhaustivo estudio analítico, se incorporaron 3.000 referencias nuevas para poder atender la demanda de las farmacias asignadas al centro las 24 horas del día.

Se efectuaron diferentes cambios en el almacén que supusieron 1.300 nuevas ubicaciones, así como la implantación de un nuevo sistema de preparación de pedidos que opera por radiofrecuencia (NUT), disminuyendo los errores de picking, mejorando la productividad y registrando la actividad para la mejora y seguimiento de los pedidos.

En solo tres semanas el  
almacén asumió por  
completo su producción  
incorporando 3.000  
referencias nuevas

## Trasvase de rutas

La planificación de trasvases de rutas se hizo de forma progresiva, al igual que el trasvase de consumos. La primera semana se trasvasó un 16 por ciento de la producción, la siguiente un 37 por ciento y, el restante 47 por ciento, se realizó la última semana.

## Creación de nuevos puestos de trabajo

La transferencia también ha supuesto la creación de nuevos puestos de trabajo en Huelva. Tras un análisis para equilibrar el gasto de personal entre Sevilla y Huelva, se vio la necesidad de incorporar 15 personas a la plantilla, lo que supuso posteriormente la reorganización de grupos y modificación de horarios ya que el almacén está a pleno rendimiento hasta las diez y media de la noche.

Por eso, la incorporación de personal se hizo de forma progresiva, en proporción al porcentaje de producción trasvasado.



**AHORA,**  
haz + por tu  
*microbiota*



# CON CEPAS MICROBIÓTICAS

SERVICIO NUTRICIÓN ONLINE GRATIS en [yoelijocuidarme.es](http://yoelijocuidarme.es)

\*N° PCT WO2013/114185. FORTÉBIOTIC+ Inmunidad: (1) Las vitaminas B6 y B12 contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. FORTÉBIOTIC+ Inmunidad niños: (2) La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario de los niños. FORTÉBIOTIC+ Flora Intima: (3) La vitamina B2 contribuye al mantenimiento de las mucosas en condiciones normales. Complementos alimenticios. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.



CONsultor farma



# LA TRANSMISIÓN DE SU FARMACIA

ANÁLISIS DE MERCADO | ASESORÍA |  
ACOMPañAMIENTO |  
SERVICIO POST-VENTA | CONFIANZA |  
CONFIDENCIALIDAD |



[www.consultorfarma.com](http://www.consultorfarma.com)



[info@consultorfarma.com](mailto:info@consultorfarma.com)

Manuel A. García  
CEO & Gerente

¿Está preparado para el cambio?