

n°20

# bida

farmacéutica

**REUNIONES DE ZONA 2023**

**FARMACIA RURAL**

**Más allá de la dispensación.**

**ENTREVISTA**

**Leandro Martínez**

Presidente de la Fundación Bidafarma



acofarma

nesira

5ª posición  
en el mercado  
de solares\*



Nesira se encarga de cuidar tu piel  
Tú relájate, que te lo mereces

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

\*HMR. Datos sell-out unidades TAM diciembre '22.



# 1

EDITORIAL  
página 3

# 2

REUNIONES DE  
ZONA  
páginas 4-8



# 3

FARMACIA  
RURAL  
páginas 12-17

# 4

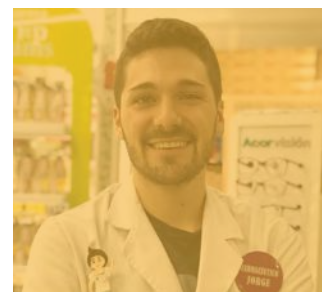
MUJER Y CIENCIA  
páginas 20-21

# 5

FARMACIAS  
CENTINELA  
páginas 30-31

# 6

PATOLOGÍAS  
RESPIRATORIAS EN  
PRIMAVERA  
páginas 32-33



# 7

FORMACIONES  
BIDAFARMA  
páginas 36-37



# 8

AULA  
BIDAFARMA  
páginas 40-41

# 9

FUNDACIÓN  
BIDAFARMA  
páginas 48-49

# 10

BIDACAMPERS  
página 62

# 11

BOTIQUÍN  
DE VERANO  
página 63



# 12

DEPORTE Y  
FARMACIA  
páginas 64-65

## Grupo Bidafarma S.C.A

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

## Consejo de redacción

Luis Menchén Fernández, María Macías Infante,  
Ana Belén Marcos Castillo, Nuria Mérida Guzmán,  
Rafael Luis Millán Gómez, Cristina Muñoz Mérida,  
María Jesús Oya Amate, 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

# MISIÓN, VISIÓN, VALORES...

**O**rdenar estos conceptos por su relevancia y por su trascendencia no es tarea fácil, porque en realidad podemos decir que se mueven en escalas muy diferentes, aunque sin duda son complementarios, y en conjunto dibujan y perfilan un modelo de empresa.

En una empresa como Bidafarma, creada, constituida y gobernada por sus farmacéuticos socios, la concreción y definición de su misión, su visión y sobre todo sus valores no fue algo baladí, y marca todas sus acciones y decisiones de cada día, pero especialmente a medio y largo plazo; es la garantía de alcanzar sus fines, es saber lo que se quiere ser de mayor, es el trazado correcto que se ha de recorrer para alcanzarlos y muy concretamente, las normas que deben regir su tránsito hacia esa meta.

Bidafarma tiene como misión “contribuir al progreso de la farmacia desde la distribución cooperativa mediante un servicio excelente, cercano e integral en beneficio de la salud y de la sociedad”. Fruto de un complejo proceso de integración de cooperativas llevado a cabo hace años, es ahora ya una única organización con suficiente entidad en España, que, mediante una distribución leal, honesta y responsable, contribuye a la defensa del actual modelo de farmacia, siempre de la mano y con el apoyo de sus más de 8.600 socios. Porque son estos, individual y colectivamente, en sus farmacias y a través de los órganos de gestión de su cooperativa, quienes en realidad protagonizan esta misión.

La visión que ha de marcar las acciones de Bidafarma está clara y constituye la estrella polar que guía nuestra trayectoria; “ser el socio de referencia para el farmacéutico y la farmacia para su desarrollo como elementos críticos e imprescindibles para el paciente y el sector sanitario”, y para lograrlo cuenta con la dimensión y la implantación geográfica idóneas en España. Así lo corroboran: nuestro apoyo a la farmacia en la implantación de innovadores servicios de alto valor sociosanitario, nuestra apuesta por las asociaciones de pacientes como verdaderos canalizadores de las necesidades más tangibles de los destinatarios finales de la cadena del medicamento y por supuesto, nuestra colaboración con las administraciones públicas en toda estrategia dirigida a la protección de la salud y la prevención de la enfermedad de la población.

Y de la teoría a la práctica, porque todo esto ha quedado fielmente reflejado con la responsable implicación que Bidafarma ha tenido en la lucha contra la pandemia de la Covid-19, en la distribución de material de protección y diagnóstico a las farmacias, en el traslado de los medicamentos DH para su recogida en las oficinas de farmacia y especialmente en la gestión íntegra de las vacunas en cuantos territorios nos lo han requerido sus autoridades sanitarias.

Los valores corporativos de Bidafarma constituyen la referencia que inspira la conducta básica de quienes prestan sus servicios en la cooperativa y la exigencia impuesta a quienes como terceros, mantengan relación con esta. La cercanía a las farmacias, la lealtad con los socios e instituciones, la honestidad con proveedores y clientes, la responsabilidad y la transparencia, el compromiso con la sostenibilidad, la eficiencia y la protección del medio ambiente, la solidaridad y la equidad en el servicio a la farmacia, la innovación en el diseño de nuevos proyectos sanitarios que ayuden al desarrollo de la farmacia, la justicia social y el impulso del talento, son algunos de esos principios y así figuran por escrito en nuestro Código Ético.

Si el “qué” y el “para qué” son relevantes a la hora de crear y gobernar una gran empresa, mucho más lo es el “cómo”, cuando se pretende que esta sea “modelo” en su sector, “orgullo” para sus socios y “espejo” para los demás. Y eso se define en los valores, porque los valores de Bidafarma son la base ética de toda su actuación, al igual que los cimientos de una gran obra, sin los cuales no soportaría ningún vaivén del terreno sobre el que se asienta.

“

**Bidafarma tiene como misión contribuir al progreso de la farmacia desde la distribución cooperativa mediante un servicio excelente, cercano e integral en beneficio de la salud y de la sociedad**





# Reuniones de zona Bidafarma



## REUNIONES DE ZONA 2023

**D**urante el pasado mes de marzo, Bidafarma ha celebrado las ya tradicionales Reuniones de Zona en distintos puntos de la geografía española en los que está presente. Tras verse interrumpidas por la pandemia, la cooperativa ha retomado la celebración de estos encuentros de forma presencial con todas sus farmacias socias. Un total de 50 reuniones a las que numerosos socios han acudido para conocer más a fondo la marcha de la cooperativa y otros asuntos de interés como los resultados económicos del pasado ejercicio.

Durante las reuniones, los representantes de la cooperativa expusieron a los asistentes las distintas acciones que Bidafarma ha realizado en el último año, muchas de ellas orientadas a reforzar el papel del farmacéutico como sanitario más cercano para la población.

La cita sirvió además para presentar los consejos territoriales como nuevo elemento vertebrador de Bidafarma, un aspecto que tuvo una gran acogida por parte de los socios.

Las Reuniones de Zona suponen un punto de encuentro entre la cooperativa y el socio en las que, no solo se habla del trabajo desarrollado durante el último año, sino que además se desvelan los nuevos proyectos que se pondrán en marcha durante este 2023 como las mejoras de algunos de los servicios a los socios o la modernización en los almacenes e infraestructuras a través de desarrollo en I+D+i.

La puesta en marcha de la Fundación Bidafarma y sus ámbitos de actuación, fue otra de las novedades de las que se informó a los asistentes, haciendo así partícipes a los socios en la iniciativa que la cooperativa acaba de poner en marcha.

En lo que respecta a Ciberseguridad, un aspecto crítico para Bidafarma, durante las reuniones, se avanzó a los socios que la cooperativa seguirá invirtiendo en garantizar la seguridad de la información y transacciones de sus farmacias. Por ello, este año se renovarán todos los servidores principales y los de respaldo, se seguirá llevando a cabo una monitorización continua aplicando técnicas de ciber inteligencia y realizando auditorías de seguridad.

Además, los asistentes pudieron conocer de primera mano el nuevo proyecto puesto en marcha con las farmacias de viabilidad económica comprometida, (VEC), que son aquellas más desfavorecidas y que contribuyen de forma notable al acceso del medicamento a todos los pacientes en todos los puntos del territorio. Con este proyecto, la cooperativa ofrece condiciones especiales a estas farmacias para potenciar y colaborar en su importante función sanitaria.

Por último, se emplazó a los socios a asistir a la Asamblea General que se celebrará en Córdoba el próximo 12 de mayo.







# Reuniones de **zona**

Bidafarma





Reuniones de **zona**  
Bidafarma









# AHORA, cumple tus sueños



C.N. 194034.6



C.N. 205219.2



C.N. 190206.1



C.N. 198258.2

## Dormir y descansar toda la noche



C.N. 189294.2



C.N. 191556.6



C.N. 191533.7

## Reducir la fatiga y combatir el estrés

Complementos alimenticios. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable. FORTÉ NOCHE 8H, FORTÉ NOCHE GUMMIES, FORTÉ MELATONINA, FORTÉ MELATONINA FLASH. (1)La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina, poco antes de irse a dormir. FORTÉ STRESS 24H. (1)El magnesio y la vitamina B6 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y al funcionamiento normal del sistema nervioso. (2)La schisandra posee propiedades adaptógenas y mejora la adaptación al estrés. (3)Las vitaminas B1, B3, B6, B9 contribuyen a las funciones psicológicas normales. FORTÉ STRESS FLASH (1)La Amapola es conocida por sus propiedades relajantes. (2) La Rhodiola ayuda al organismo a adaptarse al estrés emocional y contribuye a una actividad mental y cognitiva óptima. FORTÉ MAGNESIO MARINO 300 (1)El magnesio y la vitamina B6 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.

# I JORNADAS ANDALUZAS DE FARMACIA Y ALIMENTACIÓN

**Granada fue la ciudad escogida para la celebración de estas jornadas, organizadas por primera vez gracias al Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos a través de la Vocalía de Alimentación, con la colaboración del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada y con la asistencia de más de 200 profesionales farmacéuticos y otros expertos tanto a nivel regional como nacional**

inauguradas por la vicepresidenta del Parlamento de Andalucía, Ana Mestre, el presidente del CACOF y de Bidafarma, Antonio Mingorance, el vicepresidente del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, Juan Pedro Rísquez y el presidente del Colegio de Farmacéuticos de Granada, Manuel Fuentes, las I Jornadas Andaluzas de Farmacia y Alimentación (JAFA) congregaron durante dos días a más de 200 farmacéuticos y otros expertos sanitarios a nivel regional y nacional. Felipe Mozo, farmacéutico comunitario de Cádiz y titular de la Farmacia San Francisco, en representación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cádiz y el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, fue uno de los ponentes expertos que habló sobre la estrecha relación que existe entre el sector farmacéutico y los buenos hábitos alimenticios. “Pensamos que estas jornadas han sido un éxito, dos días compartiendo experiencias en los que se han presentado proyectos desde la vocalía andaluza y nacional y hemos podido compartir prácticas con la industria, médicos y “representantes de la administración andaluza que querían ver cómo desde la Farmacia Comunitaria podíamos inculcar hábitos saludables”, cuenta Felipe Mozo.

## MÁS DE 200 FARMACÉUTICOS TRABAJANDO POR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Estas jornadas han sido pioneras por ser las primeras que reúnen a profesionales de varios sectores, especialmente del farmacéutico, para hilvanar puestas en común sobre los buenos hábitos alimenticios, el mayor encuentro profesional de farmacéuticos que se ha celebrado en la comunidad autónoma. En la cita se abordó el problema de los riesgos que puede conllevar una mala alimentación y se impulsaron una serie de recomendaciones para el fomento de hábitos de vida saludables como herramienta de prevención para evitar enfermedades o problemas de salud como la obesidad o la diabetes, entre otros. De este modo, durante los dos días de jornadas, se puso de relieve la misión que tiene la Farmacia Comunitaria también en este ámbito, cuyo objetivo es el desarrollo de una Farmacia cada vez más asistencial en Andalucía y dedicada a la atención y cuidado de las personas.

Felipe Mozo valora estas jornadas como un éxito, tanto por la participación como por las conclusiones adquiridas: “Más de 200 farmacéuticos y profesionales sanitarios hemos estado viendo cómo podemos ayudar a la

población en la promoción de hábitos de vida saludable. Los datos de obesidad infantil son alarmantes, pero también las de los mayores. Y es que casi tres mil personas mayores de 65 años, antes de la pandemia, presentaban índices de masa corporal por encima de 25 y eso era un indicativo de que tenían obesidad. Quisimos hacer un estudio con la Universidad de Cádiz y vimos que esta población tenía índices de grasa muy elevados con una masa muscular muy mermada relacionada con la fragilidad y el riesgo de enfermar”. Además, Mozo apunta que, “en este foro presentamos este proyecto y estudiaremos en más de 160 farmacias de toda Andalucía valorar nuestra efectividad en el consejo farmacéutico”.

Entre las sesiones de esta primera jornada de alimentación destacó la conferencia inaugural del chef y empresario Miguel Ángel Herrera, presentado por Felipe Mozo y Nico García-Máiquez, vocal de Oficina de Farmacia del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz. Por su parte, el Dr. Ángel Gil Hernández, investigador y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, impartió la conferencia científica “Estrategias para la prevención y el tratamiento de la obesidad”, que dio paso a un debate posterior con Antonio J. Marín Larrea, subdirector de Ordenación Farmacéutica, Estrategias de Prevención y Promoción de la Salud de la Consejería de Salud y Consumo, Juan de la Cruz Belmonte Mena, delegado Territorial de Salud y Consumo en Almería, y Ernesto Cervilla, vicepresidente del CACOF.

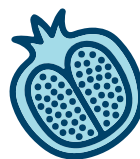
## AUMENTO DE LAS TASAS DE OBESIDAD

“Tenemos que trabajar en la prevención y promoción de hábito dietético y estilo de vida saludable. En la pandemia, quienes tenían

“

**La farmacia es un sitio idóneo para colaborar en tareas de prevención y salud pública. Nadie necesita pedir cita previa y los pacientes la tienen a menos de 250 metros de su casa**

Felipe Mozo, vocal de Alimentación del CACOF







“

Sin buenos hábitos no se van a controlar las enfermedades crónicas, la alimentación es fundamental en la prevención y control  
Felipe Mozo



mayores tasas de obesidad han pasado peor la enfermedad”, insiste el farmacéutico gaditano. “Los hábitos son complicados y difíciles de cambiar, y por eso necesitamos continuidad asistencial. La farmacia es un sitio idóneo para colaborar en tareas de prevención y salud pública. Nadie necesita pedir cita previa y los pacientes la tienen a menos de 250 metros”, relata Felipe Mozo, a lo que añade: “Los datos confirman que la población ha empeorado. A pesar de que somos la despensa de la dieta Mediterránea y tenemos los mejores alimentos, ostentamos las mayores tasas de obesidad infantil de los países del Mediterráneo. Pero los mayores no se quedan atrás ya que las tasas de obesidad están disparadas, algo muy relacionado con la polimedicación. De hecho, del estudio se desprende que aquellos que toman cinco o más medicamentos tienen un mayor riesgo de obesidad. Con la pandemia aún más, porque se han modificado los hábitos: estando en casa y sin control de horarios se modifican las pautas de alimentación y sin realizar actividad física”. Además, añade que “debido a este problema de salud, la obesidad sarcopénica, esas personas han ganado peso y perdido masa muscular, y ya no tienen la funcionalidad que tenían antes lo que a medio plazo conlleva problemas asociados”.



Otra de las conclusiones que asocia Felipe Mozo a esta enfermedad, es el estado anímico relacionado con los problemas de alimentación: “Llegan problemas como la poca autonomía, salgo menos, me deprimó y tiendo a estar solo. De la soledad también se ha hablado mucho, que quienes están solos tienen peores hábitos. Se han propuesto estudios y formas de abordar el problema, ayudando con un problema estructural para ver si en 12 semanas podemos mejorar estos hábitos”. Cuestión que nos define y que va más allá como asevera: “No es un tópico, somos lo que



comemos. Ya lo decía Hipócrates, en medicina moderna, que tu alimento sea tu medicamento. Una mala selección de alimentos, un mal estilo de vida, baja actividad física, nos lleva a desarrollar problemas de salud. Sin buenos hábitos no se van a controlar las enfermedades crónicas, la alimentación es fundamental en la prevención y control de enfermedades crónicas”, añade Felipe Mozo.

A la pregunta ‘¿Cómo de importante es unir Farmacia Comunitaria y Alimentación?’, tanto el farmacéutico Felipe Mozo como el resto

de los ponentes lo tienen claro: “Es importantísimo, porque, cuando se modifica un hábito dietético, no se modifica en un día ni un mes, se tardan años en poder cambiarlo. Y creemos que la Farmacia es un sitio idóneo por la continuidad asistencial que ofrecemos al conocer tan bien a nuestros pacientes. La Farmacia Comunitaria tiene que dar un paso al frente, la sociedad lo demanda y la administración también lo sabe, por eso estuvieron presentes en las JAFA”, añade Felipe Mozo, Vocal de Alimentación del CACOF Y titular de la Farmacia San Francisco en Cádiz.

# FARMACIA RURAL

Las farmacias rurales desarrollan una labor imprescindible que va más allá de la dispensación de medicamentos. Son amigos, padres, hijos y consejeros de un vecindario cada vez más reducido y envejecido. Estas boticas, que representan una quinta parte de las farmacias españolas, tienen sus propias particularidades. Hablamos con seis farmacéuticos rurales.

1. ¿Cómo es tu día a día?
2. ¿Sientes que se valora tu trabajo?
3. ¿Es rentable ser farmacéutico rural?
4. ¿Crees que las farmacias rurales están en peligro de extinción?
5. ¿Cuál es el principal reto de la farmacia rural?
6. ¿Qué es lo mejor y lo peor de la farmacia rural?

## “MI REBOTICA PARECE LA DE FARMACIA DE GUARDIA”

ANTONIO HORMIGO GAMERO, PUERTO MORAL (HUELVA).



1. Mi día a día se resume en hacer un poco de todo. Cuando eres el único que trabaja en la farmacia tienes que organizarte la semana para que esté todo al día. Por otra parte, también llevo la medicación de una residencia de ancianos a la que le realizo los SPD. Con lo que, aunque parezca mentira, no me aburro en ningún momento. Y ya si a eso le sumas las funciones de padre... Mi rebotica parece la de "Farmacia de Guardia".

2. La verdad es que sí. Ya hace 18 años que soy el farmacéutico de Puerto Moral, un pueblo de menos de 300 habitantes, y desde el primer día me consideraron como uno de ellos. Soy su farmacéutico, pero, por encima de eso, soy su amigo. Saben que estoy ahí para cualquier cosa que necesiten en la medida de mis posibilidades y eso lo agradecen muchísimo.

3. Depende del punto de vista en que se mire. Yo sé que la gran mayoría de las farmacias facturan más que la mía y eso es importante para realizar los distintos proyectos que tiene uno en la vida. Pero si pones en la balanza que vives en un parque natural, que en solo dos minutos estás andando entre encinas y alcornoques, que duermes sin ningún tipo de ruido y te despiertas cada día viendo salir el sol entre las montañas cuando estás todavía en la cama... Pues sí, sale rentable, porque lo importante es vivir bien, y yo lo hago.

4. Pienso que sí. En unas regiones más que en otras, debido a que la despoblación es más severa y cada vez los pros son menos comparados con los contras... España es muy diversa y no son lo mismo las zonas de Castilla y León que las de Sierra Norte de Huelva. Por suerte, aquí, los pueblos son pequeños, pero tienen la población estabilizada. Y desde que existen las ayudas a las farmacias rurales, se tiene un pequeño colchón. En fin, hay que ser optimista.

5. Desde mi punto de vista, el reto es que los clientes, pacientes, amigos, familiares y todo el que entre en la oficina de farmacia, no encuentre, ninguna diferencia con una farmacia de ciudad. Que la logística sea tan buena que, si no lo hay, en un periodo mínimo lo esté. Y que los habitantes de zonas rurales consideren al farmacéutico como el sanitario más cercano que tienen. Por eso mi lema es "Hay un farmacéutico más cerca de lo que crees".

6. Lo peor es la incertidumbre económica, que es muy complicado irse de vacaciones y la soledad en el puesto de trabajo.

Lo mejor, el lugar donde se vive, por ser en mi caso un parque natural, los clientes que son amigos y, en definitiva, porque en lugares como Puerto Moral los problemas son menos problemas y eso no tiene precio.



# “SI DAS BUENA ATENCIÓN FARMACÉUTICA, ERES AMABLE Y EMPATIZAS CON LA GENTE, YA LO TIENES CASI TODO HECHO”

ROCÍO DÍAZ PUENTE. TRIACASTELA (LUGO)



De izquierda a derecha: Lucía Rodríguez, Rocío Díaz Puente e Inma López Vila.

1. En la farmacia comunitaria hacemos una gran variedad de tareas (administrativas, consejo farmacéutico, pedidos a proveedores, etc.). Abro por la mañana la farmacia, apunto los controles diarios de temperatura y humedad de la nevera y en el local, repaso las ventas del día anterior para ver que todo está bien y controlar el stock para saber lo que se necesita pedir, voy atendiendo a los clientes que van llegando a lo largo del día y atiendo también las dudas de pacientes que llaman por teléfono, preparo pedidos diarios y mensuales, controlo las facturas que se van generando a lo largo del mes...

En primavera y verano, al estar situada la farmacia en una de las etapas del Camino Francés (Camino de Santiago), concretamente en Triacastela (etapa Oebreiro-Triacastela-Sarria), atendemos gran variedad de peregrinos que vienen de todos los rincones del planeta (Brasil, EEUU, Corea del Sur, Canadá, Australia, Francia, Méjico, Polonia...) y nos solicitan gran variedad de productos de farmacia y parafarmacia.

2. El trabajo de farmacéutico rural sí creo que está muy valorado, principalmente por nuestros clientes ya que atendemos cualquier duda que puede surgir al paciente, nos piden mucho consejo farmacéutico a diario de multitud de problemas de salud. Confían en nuestro criterio, puesto que es un trato muy cercano y confían en nosotros. Personalmente, creo que es un trato que nos ganamos con el día a día en nuestro trabajo y resulta muy reconfortante que te valoren así y poder ayudar. Considero que hacemos una gran labor sociosanitaria.

3. En mi caso sí que es rentable ya que mis clientes están fidelizados al servicio que prestamos y mi farmacia presenta un plus de rentabilidad por la situación geográfica, puesto que está ubicada en una etapa del Camino Francés. No puedo quejarme en ese aspecto.

4. Existen casos de farmacias que están en una situación de viabilidad económica comprometida (VEC) en núcleos rurales puesto que estos tienden a disminuir su población y están en zonas muy despobladas.

No es mi caso ni tampoco el de muchas farmacias rurales, pero desgraciadamente sí existen casos.

5. El principal reto de la farmacia rural es fidelizar a los clientes, que la gente vea y reconozca el importante servicio que prestamos y lo valore. Para ello hay que consumir en la farmacia del pueblo.

Otro reto es que las administraciones públicas y empresas privadas apuesten por lo rural generando puestos de trabajo y dando prestaciones a la población para que asiente su residencia en estas zonas (manteniendo la actividad de los colegios, generando actividades extraescolares para los niños, actividades para los mayores, centros de día, residencias para mayores, etc.).

6. Lo mejor de la farmacia rural es la valoración de tu trabajo por parte de los clientes. Si das buena atención farmacéutica, eres amable y empatizas con la gente ya lo tienes casi todo hecho. Es un trabajo muy bien valorado llevado a cabo por profesionales sanitarios muy cualificados, y eso los clientes lo valoran.

Lo peor de la farmacia rural es que hay núcleos rurales muy despoblados y eso conlleva un problema a corto/largo plazo en cuanto a la rentabilidad de la farmacia y mantenimiento de todos los servicios que un núcleo de población necesita para asentarse.

# “SER FARMACÉUTICO COMUNITARIO DE OFICINA DE FARMACIA RURAL ES UNA FORMA DE VIDA”

SERGIO AGUILERA ESCALADA. GUIJO DE CORIA (CÁCERES).

1. Para comenzar el día abro mi Botiquín, ya que el médico pasa consulta más temprano que en el pueblo de la farmacia, y luego me traslado al pueblo de la farmacia donde el médico acude al consultorio a media mañana. Al llevar dos pueblos, siempre hay cosas que hacer, sobre todo por las mañanas que es cuando hay horario de consulta y tengo que estar pendiente de todo tipo de imprevistos que puedan surgir y solucionarlos dentro de mis posibilidades. Al final, aunque todos los pacientes estén controlados y los conozco, al no haber gente de paso, cada día es una aventura diferente por descubrir.

2. Sí, la verdad es que yo tengo dos pueblos (farmacia + botiquín) y siento que mis pacientes me valoran como profesional sanitario y como persona, confían plenamente en mí y eso lo percibo y lo agradezco, porque al final somos rurales, somos asistenciales.

3. La persona que está en una farmacia rural no se mete para hacerse de oro. Dedicamos muchas horas e invertimos mucho tiempo, incluso de nuestra vida personal, en la farmacia. No hay horarios como tal, siempre estás disponible ante cualquier imprevisto que surja.

Para mí, ser farmacéutico comunitario de oficina de farmacia rural es una forma de vida, tienes que saber que los ritmos en los pueblos son diferentes a las ciudades, tener vocación por ayudar a los demás y por la profesión por supuesto.

4. Por desgracia es algo con la que convivimos diariamente, las bajadas de precio, los reales decretos, la despoblación, los cambios de normativa y las escasas ayudas económicas que tenemos, no facilitan la viabilidad de las farmacias rurales. Está claro que, si no se toman medidas urgentes y eficaces, muchos pueblos dejarán de tener farmacia y la cruz verde se apagará.

5. Luchar contra la despoblación y los cambios de normativas que nos repercuten de una manera importante y hacen que nos dificulten la supervivencia de seguir dando servicio farmacéutico en los pueblos.

6. Lo mejor es que aprendes a vivir y a ser feliz con poco, no se necesitan grandes cosas para estar contento, valoras los pequeños detalles que tienen los pacientes contigo, y eso es suficiente para crear un momento de felicidad en el día a día. Además, te vuelves extremadamente resolutivo frente a cualquier imprevisto.

Lo peor son los inviernos que son muy largos, hay menos población y la soledad en el día a día que eso conlleva.





# “NUESTRO GRAN RETO ES CAMBIAR EL CONCEPTO TRADICIONAL DE FARMACIA Y PASAR A PRESTAR MÁS SERVICIOS ASISTENCIALES”

LAURA PÉREZ PÉREZ. GALINDUSTE (SALAMANCA).

1. En mi caso, que estoy empezando, muy entretenidos. Además de la gestión del día a día, procuro dedicar bastante tiempo a todo lo relacionado con la atención farmacéutica. Me gusta que los pacientes salgan de la farmacia con las cosas claras en lo referente a su medicación: qué es, para qué es y como tomarlo. Lo considero muy importante teniendo en cuenta que en el entorno rural muchos de los pacientes son de avanzada edad y polimedificados. Pienso que de esta forma se pueden evitar muchos problemas relacionados con la medicación.

2. Mucho. En los pueblos no dejas de ser un vecino más, y lo más bonito es la relación que se establece con el paciente. Dejan de vernos como “comerciales” y nos valoran más como profesional sanitario al que acudir ante cualquier duda e, incluso, muchas veces como desahogo. Se ofrece al paciente un servicio sanitario completo, en parte gracias a la buena comunicación entre farmacéutico y atención primaria, algo que en ciudad no es posible.

3. Teniendo en cuenta que la retribución de las farmacias va en función del número de pacientes de los que dispones, las farmacias rurales somos las más perjudicadas. Se trata de una profesión en la que la vocación es importantísima. Hay que echarle ganas y prestar todo tipo de servicios profesionales. No obstante, haciendo números y llevando una buena gestión, todo es posible, teniendo en cuenta también la comodidad horaria que tenemos los farmacéuticos rurales. Al menos en mi caso, mi profesión me permite tener el tiempo suficiente para conciliar la vida personal con la profesional y seguir formándome, por supuesto.

4. Si el modelo farmacéutico no cambia, sí. En los pueblos de menos de 1.000 habitantes casi cualquier servicio sanitario está en peligro de extinción debido al envejecimiento de la población y a la constante disminución de habitantes en el entorno rural.



Laura Pérez (izquierda) junto a Loli Gutiérrez, auxiliar (derecha).

Se debería pensar, por parte de la administración, incluir a las farmacias rurales en otro modelo de retribución o facilitarnos más ayudas. Hay que tener en cuenta que no podemos competir en volumen de ventas con farmacias de grandes ciudades.

5. Cambiar el concepto tradicional de farmacia y pasar a prestar más servicios asistenciales. Hay que tener en cuenta que en las zonas rurales los pacientes están muy limitados para acceder a determinados servicios sanitarios, muchos de los cuales

se pueden resolver desde la farmacia como la adherencia a tratamientos, revisión de la medicación, adaptación de dietas a determinadas patologías, etc.

6. Lo mejor es el agradecimiento por parte de los pacientes y la comodidad horaria.

Lo peor, imagino que, como cualquier otro compañero de zona rural, la incertidumbre en lo relacionado con la demografía. Que al menos se mantenga estable la población.

# ”CADA DÍA ES UNA NUEVA AVENTURA”

MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ PÉREZ. FARMACIA SOMONTÍN (ALMERÍA).

1. Mi día a día suele ser entretenido, sobre todo los tres días en semana que tenemos consulta médica. He trabajado en diferentes tipos de oficina de farmacia antes de ser titular, en Granada capital, en pueblos grandes, haciendo sustituciones en farmacias más pequeñas y siempre he estado encantada con mi trabajo. Es cierto que la farmacia rural te aporta mucha más cercanía y terminas conociendo a tus pacientes como si fueran de la familia. En mi caso, ser farmacéutica es totalmente vocacional y siempre he orientado mi carrera profesional a la atención farmacéutica y al paciente. Una diferencia enorme que, sí encuentro en la farmacia rural con respecto al resto, es que el paciente, además de la dispensación, recurre a nosotros para todo: para solicitarle las citas médicas, revisar los pastilleros, para que les interpretemos los análisis de sangre, para contarnos las anécdotas con los nietos e, incluso, algún día que otro, tomamos café con ellos. Es una relación laboral de total cercanía, donde al final terminas entablando amistades y eres uno más del pueblo. En definitiva, cada día es una nueva aventura.

2. Muchísimo. Considero que la farmacia rural es la esencia de la farmacia propiamente dicha. Es muy gratificante la relación que se establece entre el paciente y los profesionales sanitarios que estamos en el entorno rural. Tenemos que tener en cuenta que hay pueblos donde no hay un banco, una tienda o un bar, pero siempre hay una cruz verde encendida. Somos el profesional sanitario más cercano a la población y eso genera un vínculo. Al final, esa cercanía repercute directamente en la calidad de vida del paciente ya que somos los primeros en poder acceder a posibles interacciones, duplicidad de tratamientos, errores en la medicación, adherencia al tratamiento... y eso lo valoran y lo agradecen. Ser ese profesional al que siempre pueden recurrir también les aporta muchísima tranquilidad y confianza, sobre todo si tenemos en cuenta que la mayoría de la población rural suele ser gente muy mayor y algunos viven completamente solos.

3. Es un tema algo complejo, ya que si hablamos de rentabilidad dentro de las farmacias rurales también tenemos que diferenciar entre ellas, no es lo mismo hablar de farmacia rural en un pueblo de 2.000 habitantes que en uno de 150, las cosas son muy diferentes. Aún se complica todo más, si a nivel económico comparamos una farmacia rural con una urbana o semiurbana, ya que todas las oficinas de farmacia, sean de la índole que sean, cuentan con una serie de gastos fijos que en muchas ocasiones para algunas oficinas de farmacia rurales o VEC, son

difíciles de afrontar y recortan aún más los márgenes de beneficio. Si a esto le sumamos la continua bajada de precios, los desabastecimientos constantes y el no pagar muchos de los servicios que realizamos desde la oficina de farmacia, la situación se vuelve insostenible. Lo que sí tengo muy claro es que para ser farmacéutico rural tienes que tener una vocación enorme por tu trabajo, no solo buscar la mayor o menor rentabilidad de la farmacia, ya que en muchas ocasiones hay titulares de farmacia rural que tienen sueldos por debajo de los de un adjunto.







4. Si no se empieza a invertir en los servicios realizados desde las oficinas de farmacia y solo nos basamos en la dispensación, las farmacias rurales están destinadas a desaparecer. Para la mayoría de zonas rurales somos un servicio prioritario y, en muchas ocasiones, el único profesional sanitario al que el paciente puede recurrir en el pueblo. Sin embargo, el sistema que tenemos actualmente, a la farmacia rural no le beneficia mucho, no toda la facturación se puede basar en los pacientes que entran en la farmacia y en los tratamientos que dispenses ese día. Por eso, estas farmacias que tienen una población más reducida deberían tener otro tipo de respaldo por parte de la administración.

5. El principal reto es conseguir mantenernos y luchar con la despoblación y la falta de servicios de la mayoría de los entornos rurales. Otro reto a nivel personal es seguir formándome continuamente, no quedarme estancada en los conocimientos ya adquiridos para seguir ofreciendo desde mi oficina de farmacia un trato de calidad al paciente.

6. Lo mejor, con diferencia, la cercanía con el paciente y la sensación de satisfacción que te genera el pensar que ayudas a mucha gente al cabo del día. El tiempo también es importante: como no nos encontramos presionados por la avalancha de pacientes como puede ocurrir en una farmacia urbana, podemos escucharlos, dedicarle tiempo al paciente, hacerle seguimiento de su tratamiento, los conocemos perfectamente. Otro factor a tener en cuenta muy positivo, es que en la mayoría de las ocasiones tenemos trato directo con el médico y con el enfermero

y eso nos facilita mucho el trabajo. Esto es algo que yo valoro muchísimo y que echaba en falta en las otras oficinas de farmacia en las que trabajaba, esa comunicación con el resto de profesionales sanitarios que es tan importante y necesaria.

Lo peor, la falta de servicios y la lucha constante con la despoblación, el éxodo rural, complican mucho nuestro día a día. La gente joven se termina marchando en busca de oportunidades laborales, zonas de ocio y eso dificulta nuestra tarea para poder mantenernos.

“

**La farmacia rural te aporta mucha más cercanía y terminas conociendo a tus pacientes como si fueran de la familia**



# II EDICIÓN DEL ENCUENTRO ENTRE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA Y GRUPO BIDAFARMA: MUCHO MÁS POR DESCUBRIR

II Encuentro  
**Relaciones con la industria**  
2023

**Este lema ha servido para dar a conocer a los más de 150 representantes de los laboratorios presentes en el encuentro, las novedades y proyectos de Grupo Bidafarma en sus herramientas de gestión, digitalización y servicios**

La sede de Bidafarma Málaga fue el espacio elegido el pasado 10 de marzo para recibir a los representantes de los más importantes laboratorios farmacéuticos con los que Grupo Bidafarma colabora día a día. El objetivo es seguir el camino trazado en el primer encuentro de 2021: mostrar la gestión del Grupo Bidafarma a la industria de una manera transparente para que esta colaboración sea cada día más fuerte. Aspectos importantes sobre el aprovisionamiento, o la gestión de información, se plasmaron en dos presentaciones que fueron precedidas por la intervención de Jesús Porres, director general del grupo, que mostró a la industria los datos económicos con los que el Grupo cerró 2022, haciendo hincapié en la fortaleza que confieren estos resultados, y de Ignacio Pérez Ortiz, director de relaciones con la industria, que mostró los objetivos del área para este 2023.

Además, presentes José Luis Rodríguez, director general de COFARCA; Eduardo Padilla, director general de COFARTE y José Comas, director general de Apotecaris, que, junto al resto de interlocutores del Grupo, han acogido y acompañado a todos los asistentes.

“ Aspectos importantes sobre el aprovisionamiento, o la gestión de información, se plasmaron en dos presentaciones





# DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER EN BIDAFARMA

El pasado 8 de marzo celebramos el Día Internacional de la Mujer en Bidafarma, un día para luchar por la igualdad, la participación y el empoderamiento de la mujer en todos los ámbitos de la sociedad. Desde la cooperativa quisimos dar aún más visibilidad a este importante día y por ello se han llevado a cabo diferentes iniciativas durante todo el mes de marzo como la acción formativa online de 'Sensibilización en Igualdad de Género' que realizaron los trabajadores y trabajadoras de la cooperativa a través del campus de formación.

Otra de las actuaciones que conformaban la campaña puesta en marcha este 2023 'Mujeres de Bidafarma' fue la iluminación del almacén Bidafarma Granada en color rosa, el color representativo de ese día.

Además, con el objetivo de recordar a todas aquellas mujeres que han sufrido y siguen sufriendo la desigualdad, la precariedad y la violencia, se realizaron paros de cinco minutos de silencio en las entradas de los almacenes a los que se unió gran parte del personal de la cooperativa. Una acción reivindicativa de todo el camino que queda aún por recorrer para una igualdad efectiva entre hombres y mujeres.

Y aprovechando esta ocasión, fomentamos también el Día de la mujer en Bidafarma con chapas diseñadas especialmente para este día que se ofrecieron al todo el personal que quiso apoyar esta causa así como una recopilación de fotografías que representan a la mujer en su puesto de trabajo en Bidafarma.





# MUJER EN LA CIENCIA, MUJER FARMACÉUTICA

**E**l pasado 11 de febrero celebramos el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, una iniciativa de la Asamblea General de Naciones Unidas (ONU), mediante la cual, desde 2016 se intenta lograr el acceso y la participación plena y equitativa en la ciencia para las mujeres y las niñas.

Ahora bien, como la que escribe es mujer y farmacéutica, y nuestros lectores también comparten esta profesión en una amplia mayoría, me vais a permitir que nos centremos en el papel de la mujer farmacéutica, antes y ahora, y por qué no, intentar imaginar como será el futuro que vivirán las que vengan detrás.

Si nos remontamos al pasado, hasta el siglo XIX no se permitió a la mujer acceder a los estudios universitarios<sup>1</sup>. Algunos mostraron indignación y argumentaron que “el cerebro de la mujer tiene menos materia gris” y eso “lo predispone a los sentimientos y no a las ciencias”, aun así, María Dolores Martínez Rodríguez se licenció como Farmacéutica en 1893, ella fue la primera. Cabe destacar también a Zoe Rosinach Pedrol, que comenzó en 1913 en la Universidad de Barcelona pero se vio obligada a trasladar su expediente a la Universidad Central de Madrid para poder

graduarse y, en 1920, se doctoró en Microbiología, siendo la primera mujer doctora en Farmacia en España.

Hasta aquí todo parece marchar, pero no del todo. Es necesario recordar que hasta 1975, una mujer en España no podía ser propietaria de una oficina de farmacia sin tener licencia de su padre o marido, algo complicado de digerir en generaciones actuales.

En la actualidad, la carrera de Farmacia ofrece multitud de salidas profesionales: frente a las clásicas conocidas, se abrieron en el campo de investigación multitud de áreas como la Nanomedicina,

“

**Hasta 1975 una mujer en España no podía ser propietaria de una oficina de farmacia sin tener licencia de su padre o marido**



Cardiología, Oncología, Nutrición, Productos Sanitarios, Salud Pública, Farmacia Hospitalaria y Comunitaria, y en el sector de la Distribución Farmacéutica, puesta en valor como pilar fundamental dentro del sistema sanitario nacional por su capacidad de adaptación y colaboración a todos los niveles tras la pandemia que nos ha tocado vivir.

En un artículo que leí hace unos meses<sup>2</sup> se hacía referencia a que más del 70% de los farmacéuticos en España éramos mujeres, algo que ya todos sabíamos desde que nos sentamos en la facultad y miramos a nuestro alrededor. Siempre estábamos en mayoría frente a los hombres, pero, por esa misma razón, cuesta entender que sólo un 44,8% de los comités de dirección de las compañías farmacéuticas esté compuesto por mujeres, aunque si nos comparamos con la participación en las empresas del IBEX-35, este porcentaje se reduce al 17,6%<sup>2</sup>, por tanto, seguimos teniendo senda por andar aún.

Siguiendo con la proporción anterior mencionada, 7 de cada 10 colegiados son farmacéuticas, de ellas, el 70% están en Farmacia Comunitaria, casi un 3% en Farmacia Hospitalaria, al igual que en Distribución, Industria y Docencia e Investigación, un 2% en Análisis Clínicos y menos del 2% en Administración y Salud Pública.

“

**Cuesta entender que sólo un 44,8% de los comités de dirección de las compañías farmacéuticas esté compuesto por mujeres, por tanto, seguimos teniendo senda por andar aún**

En los últimos tiempos, han nacido asociaciones de mujeres principalmente pertenecientes a la Industria Farmacéutica, como Mujeres en Farma (<https://www.mujeresenfarma.com>) o Red Mujeres Farma (<https://www.redmujeresfarma.com>), que analizan asuntos tales como la igualdad de oportunidades, conciliación familiar, brecha salarial o el compromiso con la dirección entre otros.

Todas estas nuevas aperturas y acciones ayudan a aumentar la visibilidad y poner en valor el talento, no por cuestión de género, sino en busca de la equidad real, tratando que la retribución siempre sea en función del valor y de los méritos de la persona y dejando claro que la propuesta de valor de la mujer es la misma que la del hombre.

Es una transformación que debemos impulsar todos, los techos de cristal deben desaparecer por cuestión de género. Afortunadamente, con la conciliación familiar se está dando un cambio social y empresarial importante, este último más lento, pero poco a poco se está avanzando. La flexibilidad en cuanto a la jornada laboral aún no es un hecho, el teletrabajo que tanto

“

**Nuestros hijos están creciendo en un mundo de inclusión e igualdad, trabajan en colaboración y el mérito no es cuestión de género, sino de esfuerzo y de capacidad de trabajo**

ayudó en la pandemia, para algunas empresas sigue siendo una herramienta no de elección, aunque tarde o temprano se tendrá que aceptar el cambio sustancial y la mejora en la productividad y sostenibilidad que ha traído a nuestras vidas, siempre y cuando sea posible su aplicación.

Nuestros hijos están creciendo en un mundo de inclusión e igualdad, trabajan en colaboración y el mérito no es cuestión de género, sino de esfuerzo y de capacidad de trabajo. Sueño con que en un futuro cercano todo esto esté ya asimilado en nuestra sociedad, que mi hija ya no tenga que celebrar “Días de ..” referente a la mujer, porque estará en una sociedad en la que tanto hombres como mujeres serán profesionales en su sector y tendrán obligaciones, derechos y oportunidades por su mérito laboral, así de simple.



**Macarena Gómez. Directora Farmacéutica Bidafarma.**

#### Bibliografía:

<sup>1</sup><https://www.ecoceutics.com/las-mujeres-en-la-historia-de-la-farmacia/>

<sup>2</sup> <https://www.phmk.es/industria/mas-del-70-de-los-farmaceuticos-en-espana-son-mujeres-y-cerca-de-la-mitad-de-los-puestos-directivos-de-la-industria-estan-comandandos-por-ellas#>

<sup>3</sup><https://www.equipostrytalento.com/noticias/2022/11/21/cual-es-la-situacion-de-las-mujeres-en-la-industria-farmacautica-talento-femenino-diversidad>



# EL FARMACÉUTICO, PIEZA CLAVE EN EL BIENESTAR DEL PACIENTE DE EDAD AVANZADA

**En la oficina de farmacia de Manuel Barreira, en A Fonsagrada, una pequeña localidad lucense de poco más de 3.000 habitantes, casi la mitad de los pacientes superan los 65 años. Como experto en el tratamiento del paciente de edad avanzada, comparte con nosotros la importancia de la labor del farmacéutico para mejorar su calidad de vida**

Cuando tienes una oficina de farmacia en una zona en la que la población de edad avanzada (mayores de 65 años) es muy elevada (superior al 40%) tienes que adaptar tu forma de trabajar con estos pacientes. Estos, en su gran mayoría, son pacientes pluripatológicos, polimedicados y crónicos, algunos de ellos dependientes, con un grado de dependencia muy variable que hace necesaria la ayuda de un cuidador (que puede ser un familiar o un trabajador de ayuda a domicilio).

Hay un término muy utilizado en los últimos tiempos, 'Empoderar', verbo que se puede definir como: Adquirir (un grupo social desfavorecido) poder e independencia, para mejorar su situación. Si realizamos un somero análisis de esta definición, por un lado, tenemos el concepto de 'Poder', algo que va asociado a 'Información' y como alguien dijo, "la información es poder". Por otro lado, la 'Independencia', que se consigue con 'Formación' (quien tiene buena formación adquiere mayor grado de independencia para poder tomar decisiones).

Un paciente de edad avanzada puede mejorar su situación si dispone de información y formación sobre sus problemas de salud y sus tratamientos. Como farmacéuticos, uno de nuestros objetivos consiste en empoderar al paciente mayor a través de acciones encaminadas, por un lado, a prevenir y promocionar su salud y por otro a mejorar el uso de sus medicamentos, el conocimiento de sus

enfermedades, y que éste se involucre en su control, ayudándole siempre a tomar buenas decisiones y a mantener hábitos de vida saludables.

Para poder cumplir este objetivo me apoyo en la prestación de distintos Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales.

## Formación, información y cercanía

Cuando a mi farmacia llega un paciente a retirar su medicación (dispensación), si es una primera prescripción, me aseguro de que conoce para qué se lo han prescrito, cuánto, cuándo, cómo y durante cuánto tiempo lo tiene que tomar. Al mismo tiempo que hago la dispensación de su medicación, hablo con él para intercambiar información sobre su tratamiento farmacológico y no farmacológico, es decir, si debe hacer cambios en su estilo de vida y de medidas higiénico dietéticas recomendadas y hablamos sobre sus problemas de salud. Tengo que conocer al paciente para consensuar con él un tratamiento no farmacológico adaptado a sus características y que sea realizable.

“

**Como farmacéuticos, uno de nuestros objetivos consiste en empoderar al paciente mayor a través de acciones encaminadas, por un lado, a prevenir y promocionar su salud y por otro a mejorar el uso de sus medicamentos, el conocimiento de sus enfermedades**



Hay medicamentos complejos que necesitan de un adiestramiento como inhaladores, insulinas, etc. Estos tratamientos requieren un refuerzo de la información transmitida al paciente o cuidador por otros profesionales de salud, para que pueda asegurarme de su correcto uso.

En dispensaciones sucesivas compruebo la efectividad y la seguridad del tratamiento farmacológico, así como el seguimiento del tratamiento no farmacológico y aprovecho para detectar problemas de adherencia terapéutica. Son pacientes de edad avanzada y polimedicados, que pueden tener problemas de adherencia, déficits

“

**A los pacientes de edad avanzada hay que observarlos, escucharlos y empatizar con ellos para poder detectar situaciones sociosanitarias que requieran nuestra atención y poder ofrecerles alguna solución**

de autonomía o sin una red social de apoyo, lo cual los hace candidatos para el servicio de Sistema Personalizados de Dosificación (SPD).

En función de los problemas de salud y de la medicación realizo medidas de parámetros clínicos: Tensión arterial, glucosa, perfil lipídico, etc., y, con los datos obtenidos que me pueden indicar la efectividad de su tratamiento, se los traslado, a través del paciente, a su MAP.

**Manuel Barreira.** Farmacéutico en A Fonsagrada (Lugo) y vicepresidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Lugo.

Compruebo que disponen de recetas suficientes y, en caso contrario, les ofrezco la posibilidad de solicitarle cita para la renovación de sus prescripciones. Actualmente, con los problemas de desabastecimiento de muchos medicamentos, puede ser necesario realizar un cambio de tratamiento de un medicamento no sustituible, en cuyo caso me pongo en contacto con su MAP para buscar una alternativa. Lo mismo ocurre cuando se produce un aumento en la posología y el paciente no tiene recetas suficientes para cubrir ese cambio. Estos pacientes pluripatológicos y polimedicados pasan por distintos niveles asistenciales (MAP, especialistas, hospitalizaciones) lo que lleva consigo cambios en su tratamiento que a veces no aparecen reflejados en su hoja de medicación activa y pueden dar lugar a dudas o errores. Algunos pacientes tienen medicamentos, efectos y accesorios que requieren homologación. Estas situaciones me obligan a buscar vías de comunicación efectivas con otros profesionales sanitarios (FAP, MAP, enfermería), al mismo tiempo que se fortalece mi relación y colaboración con ellos.

Algunas veces, por mi accesibilidad, proximidad, formación y, sobretodo, por la confianza que tienen depositada en mí, me piden consejo para tratar algún problema de salud. Esta solicitud de indicación me obliga a revisar sus problemas de salud y su farmacoterapia para decidir qué tipo de solución le doy a este problema de salud: tratamiento farmacológico, medidas higiénico-dietéticas, derivación al médico, etc.

A los pacientes de edad avanzada hay que observarlos, escucharlos y empatizar con ellos para poder detectar situaciones sociosanitarias que requieran nuestra atención y poder ofrecerles alguna solución. Pueden necesitar ayuda para la gestión de prestaciones ortoprotésicas, gestión y asesoramiento que realizamos en la oficina de farmacia. Les pregunto si disponen de una red de apoyo social adecuado para conocer cómo están atendidos en su día a día, en la toma de su medicación, alimentación, etc.

Les pregunto qué tal comen, insisto mucho en que tiene que hidratarse, sobretodo en épocas de mucho calor, ya que son pacientes que por sus características tienen poca sed. Así puedo hacerles recomendaciones y/o modificaciones en su estilo de vida, siempre adaptadas a las características del paciente.

En fin, se trata de mejorar la calidad de vida de los pacientes en general y, en concreto, de los pacientes de edad avanzada, empoderándolos y ayudándolos en su día a día.

“

**Se trata de mejorar la calidad de vida de los pacientes en general y, en concreto, de los pacientes de edad avanzada, empoderándolos y ayudándolos en su día a día**



# Primavera, LA ESTACIÓN IDEAL PARA REVITALIZAR LA PIEL

**Flora Gutiérrez sabe muy bien cómo la farmacia puede ser la mejor aliada para preparar la piel de los pacientes de cara al verano. Por eso, junto a su botica de Ceuta cuenta con su propia clínica médico-estética donde poder dirigir a los clientes de la farmacia para realizarse sus tratamientos en cabina**

**Y**a tenemos aquí la primavera y con ella llega el momento de quitarnos alguna que otra prenda y dejar un poco más de piel al descubierto. Y después de tantos meses tapados ¿quién no tiene la piel más seca y sensible?, pues bien, ya se acabó la época de láseres y peelings químicos y comienza el tiempo de preparar la piel para llegar con ella en condiciones óptimas al verano. La exposición al sol debe ser progresiva para que sea lo más saludable posible, ya que es necesaria, pero siempre de forma correcta.

Como ya sabemos hace algunos años, no muchos, tener la piel morena era un síntoma de salud y belleza, (aunque por desgracia todavía vemos gente que se alegra de ponerse “negro”) pero hoy en día se sabe que la exposición inadecuada frente a la luz ultravioleta, más que ser saludable, es perjudicial para la salud de nuestra piel ya que puede producir, manchas, elastosis de las fibras de colágeno y, con ello, flacidez, arrugas y daños graves en el ADN de nuestras células y ser por tanto el responsable de la gran mayoría de los cánceres graves de piel como el melanoma. Además, también pueden producir multitud de reacciones de fotosensibilidad y otras enfermedades como alergias o dermatitis solares.

Para hablar de cuidados de la piel lo primero que debemos saber es que la piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, es impermeable, nos hace de barrera y nos protege de todas las agresiones externas como agentes patógenos (virus, bacterias u hongos). Asimismo, es capaz de controlar la temperatura y la humedad y nos avisa del dolor y el peligro, además evita que salga hacia fuera todo lo que llevamos dentro como por ejemplo el agua, por tanto, evita que nos deshidratemos. Como siempre digo en mis consultas ¿por qué no cuidarla como si fuera nuestra? y, es más, como si solo tuviéramos una piel y además fuera uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo.

## ✦ Diagnóstico exhaustivo y plan personalizado

Tras este invierno tan frío que hemos tenido, estamos encontrando en las consultas pieles muy deshidratadas, descamadas y sensibilizadas por no haberla cuidado correctamente, así que, como decíamos anteriormente ahora toca ponerla a punto para que la exposición al sol sea saludable. En primer lugar, cuando un paciente

entra en consulta, lo ideal es hacer un diagnóstico exhaustivo en el que valoramos la hidratación y el grado de fotoenvejecimiento, entre otros aspectos, ya que según el estado en el que encontremos la piel y, por supuesto, según su fototipo, vamos a pautar un plan de tratamiento personalizado en cabina, que en este caso se basará principalmente en limpiar, exfoliar, hidratar, nutrir y proteger la piel, para así reestablecer su función barrera y con ello su correcto funcionamiento. Todo esto acompañado de una rutina cosmética adecuada que nos haga de apoyo en casa.

Lo primero que realizaremos siempre es una buena higiene facial. Son muchos los pacientes que me preguntan en consulta por qué es tan importante el paso de la limpieza. Pues bien, en el día a día la piel va acumulando suciedad y toxinas, debido no sólo a la contaminación del medio ambiente, sino también por el propio metabolismo celular, el estrés, el uso de cosméticos como cremas, maquillajes o protectores solares e incluso el humo del tabaco. Todos estos factores influyen en nuestra piel robándole vitalidad y apagándola.

A diario me encuentro con personas que gastan muchísimo dinero en buenos cosméticos, pero luego invierten unos escasos euros en la limpieza del rostro, y, como les digo, de esta forma están tirando el 50% del precio del producto a la basura, ya que si no limpiamos bien la piel antes de realizar nuestra rutina cosmética esta no será capaz de absorber y por tanto aprovechar el 100% de los principios activos que pongamos.





“

**Si no limpiamos bien la piel antes de realizar nuestra rutina cosmética esta no será capaz de absorber y por tanto aprovechar el 100% de los principios activos que pongamos**

### ✦ Hidradermoabrasión para preparar la piel

En Secret Beauty Clinic contamos con un equipo pionero en la técnica de Hidradermoabrasión con el que realizamos en una misma sesión una limpieza profunda, extracciones de impurezas sin agredir al poro y un peeling químico y mecánico a la vez que vamos a ir introduciendo sérums de tratamiento mediante tecnología Vortex patentada, consiguiendo en tan solo 45 minutos una piel hidratada, nutrida, radiante y limpia. Con este tratamiento preparamos la piel para que todo lo que hagamos después, tanto en casa como en cabina, sea muchísimo más eficaz. En sesiones posteriores, y dependiendo del estado previo en la que se encontrara la piel cuando hicimos el diagnóstico, pautaremos una o más sesiones de este tratamiento, seguido de algún peeling apto para verano. Es importante destacar que todos los principios activos que vamos a usar en estos tratamientos los personalizaremos dependiendo de si tenemos una piel con falta de luminosidad, hidratación o una piel que hemos estado despigmentando durante el invierno y a la que tenemos que hacer un mantenimiento en verano para mantener las manchas a raya.

Para comenzar un tratamiento domiciliario en primavera y verano siempre pautamos una buena rutina de limpieza de mañana y noche con productos que no desequilibren la piel ni la dejen tirante, seguido de un sérum antioxidante, que puede contener vitamina C, niacinamida o ácido ferúlico entre otros (estos disminuyen el estrés oxidativo que se produce en las células que en verano debido a la mayor incidencia de la radiación ultravioleta es mayor). Acabaremos la rutina con una hidratante con ceramidas que aporte nutrición a la célula adaptando las texturas a cada persona ya que en esta época tendemos a sudar más y no todo el mundo tolera una hidratante demasiado densa. Y, por último, la joya de la corona, el protector solar, aplicado en cantidad suficiente para cubrir cara cuello y escote, es decir, un mínimo de dos dedos de protección solar reaplicado frecuentemente durante las horas en las que estemos expuestos al sol, y cuando digo expuestos al sol me refiero a todo momento en el que estemos en la calle, ya sea trabajando o en la playa. Para la noche dejaremos los principios activos más renovadores como retinoides o ácidos exfoliantes si ya tenemos la piel adaptada a ellos porque los hayamos usado durante el invierno adaptando la frecuencia de uso y concentración. Si por el contrario, no estamos acostumbrados a su uso, lo mejor es hidratar, hidratar e hidratar hasta que acabe el verano, aunque también podemos usar otros productos antioxidantes de uso nocturno como el resveratrol u otros renovadores como el ácido azelaico.



### ✦ Un simple gesto para hacer frente al fotoenvejecimiento

No me gustaría acabar sin hablar de la moda de la fotoprotección oral a la que desde mi punto de vista todo el mundo debería 'apuntarse' ya que nadie utiliza la protección solar como se debe. Si así fuera gastaríamos aproximadamente un bote de protección solar a la semana por cada miembro de la familia, y seamos sinceros, ¿quien gasta un bote de protección solar a la semana?, efectivamente, nadie. Con el uso de protección solar oral con extractos estandarizados de Polypodium leucotomos conseguimos proteger zonas que no cubrimos correctamente con las cremas como la nuca, las orejas, antebrazos o empeine, por tanto, hasta un 55% de nuestra piel puede quedar desprotegida. Simplemente con tomar una cápsula al día podemos multiplicar la resistencia de nuestra piel frente a la radiación solar y además hacer frente al fotoenvejecimiento prematuro de la piel relacionado con la exposición al sol. Un simple gesto que puede ayudar a conseguir una exposición solar más saludable a adultos, niños y deportistas y disminuir el riesgo de quemaduras solares.

**Flora Gutiérrez Rodríguez.**

Farmacéutica titular en la Farmacia Virgen de África y directora en Secret Beauty Clinic.



Con el objetivo de mejorar el valor asistencial de la farmacia, en Bidafarma contamos con Telederma, un sistema que permite a la farmacia la posibilidad de ofrecer a los pacientes obtener un diagnóstico para la detección precoz del melanoma y resto de cánceres de piel gracias a un innovador proyecto de telemedicina en un tiempo máximo de 48 horas.



# LAS REDES SOCIALES SON UN ARMA DE DOBLE FILO, PERO SON NECESARIAS PARA LA PROFESIÓN



**Cristina Muñoz**  
Farmacéutica titular en la Farmacia Santa Prisca, Madrid.



**Cristina Muñoz es titular de la Farmacia Santa Prisca en Madrid. Además, forma parte de la Comisión Social y de Comunicación de Bidafarma. Con solo 35 años, su inquietud por el ámbito del social media le llevó a potenciar la faceta más digital de su farmacia durante la pandemia, y, aunque asegura que las redes sociales son una gran herramienta para la farmacia, considera a estos nuevos canales de comunicación con el paciente como un arma de doble filo al que hay que prestar mucha atención, tiempo y dinero. Dada su experiencia, hablamos con ella para ahondar en el mundo digital que tan en boga está entre los compañeros**

## Para la farmacia del siglo XXI, ¿es imprescindible estar presente en redes sociales?

Desde mi punto de vista, sí. Hablar de redes sociales es hablar de un mundo paralelo al real pero realmente influyente en nuestro día. Como sanitario más cercano y experto en el medicamento, es fundamental estar presente en internet, por el bien de nuestros pacientes y para dar visibilidad a la salud, ofreciendo siempre información de calidad y poniendo en valor que nuestras recomendaciones tienen un aval científico y una formación previa. Y es que hoy en día, poder relacionarte con tus clientes telemáticamente es una necesidad, pues es el altavoz a todos los servicios que ofrece la farmacia comunitaria, una manera de estar cerca de tu cliente. Además, considero que nos puede servir para crear inspiración en los futuros farmacéuticos que seguirán nuestros pasos y dar a conocer al mundo lo bonita que es nuestra profesión.

“

**Como sanitario más cercano y experto en el medicamento, es fundamental estar presente en internet, por el bien de nuestros pacientes y para dar visibilidad a la salud**

## ¿Qué redes sociales son las más apropiadas para la farmacia?

Lo primero que hay que plantearse es el tipo de público al que va destinado y cuál es el objetivo que nos hemos marcado con nuestra presencia en redes, esto te ayudará

a elegir la red apropiada en cada caso pues cada una de ellas está enfocada a un uso diferente. Por ejemplo, Twitter es opinión e interacción, Instagram un feed curricular y de publicidad, TikTok videos virales que te dan visibilidad rápida, Facebook cuenta con grupos de comunicación muy interesantes y LinkedIn, es una red de trabajo a nivel internacional.

## ¿Crees que el farmacéutico está capacitado para llevar las redes sociales?

En nuestro día a día, los farmacéuticos nos vemos sobrepasados por la enorme cantidad de actividades que realizamos: dispensación, recepción, atención farmacéutica, seguimiento de nuestros pacientes, gestión de compras, formación, gestión empresarial, emails, etc. Y la presencia en internet es un campo muy novedoso que exige mucho tiempo y preparación. El mundo digital evoluciona a una velocidad de vértigo y quedarse





“

**La presencia en internet es un campo muy novedoso que exige mucho tiempo y preparación**

desactualizado en cuestión de semanas es más fácil de lo que parece. Tener presencia en redes sociales exige una formación permanente si no quieres que el tiempo invertido no sirva para nada.

Planificar un reel, su contenido, su grabación, su edición, subir a todas las plataformas posibles en las que después interactuar con tus seguidores, contestar comentarios, mensajes privados, likes, análisis estadísticos de las publicaciones... Todo ello supone un esfuerzo extra para nuestra profesión. Por eso creo que es fundamental la especialización, porque saber de todo es imposible y un desgaste. Aprovecho para reclamar desde aquí más facilidades, como compañeros especializados en este campo, que se puedan ir integrando en nuestros equipos o píldoras formativas como las que realiza Bidafarma que nos sirvan de guía e inspiración. Al igual que existe el modelo sanitario idílico formado por un equipo multidisciplinar, la farmacia, como empresa, debe rodearse de un buen asesor, un buen fiscal, un buen equipo de trabajo, ahora también es fundamental contar con una buena empresa de marketing digital que

“

**Ahora es fundamental contar con una buena empresa de marketing digital que sepa posicionarte**

sepa posicionarte con SEO, hacer que tu página web “sea atractiva” o, que cuando un cliente te busque en Google, aparezcas de las primeras opciones. Porque, al menos en mi caso, mi especialización como farmacéutica es la diabetes, hipertensión, dermocosmética, educación nutricional, bebés... Un mundo totalmente contrario a un ordenador, aunque no dudo que el farmacéutico es capaz de reinventarse y adaptarse como ha hecho siempre.

**Últimamente hemos visto casos de recomendaciones de influencers en redes sociales que se podrían calificar de intrusismo en la profesión, ¿cómo puede hacer frente el farmacéutico a estas modas que tanto pueden dañar al paciente?**

Desde mi punto de vista, las influencers no cualificadas a nivel sanitario las podría comparar con “la vecina de toda la vida”. No creo que sea una cuestión alarmante pero sí a tener en cuenta. Entonces, ¿cómo es posible que con nuestra formación se ponga en tela de juicio nuestras recomendaciones? Nuestros clientes tienen tan a mano información de todo tipo que en muchas ocasiones es contradictoria, pues antes de acudir a la farmacia consultan en Google para orientar su necesidad.

Por eso considero que debemos dar mensajes claros avalados científicamente, dar facilidades a la profesión para que pueda invertir tiempo en el desarrollo de sus redes sociales y así posicionar a la profesión farmacéutica como referente en la difusión de contenido sanitario de calidad (algo, por otra parte, cada vez más complicado con la bajada de rentabilidad al bajar el precio de medicamentos, desabastecimientos, ...) pero es un campo que no debemos dejar de lado.

**Entonces, ¿ante la desinformación, la especialización es la clave?**

Yo soy la primera que, durante la pandemia, hacía videos muy caseros destinados a la gente más cercana, pero a día de hoy, por falta de tiempo, me es casi imposible publicar un contenido de calidad y profesional, porque, al igual que puede ayudarte a dar visibilidad, solo una palabra mal expresada puede generar ataques hacia tu

persona o tu profesionalidad. Las redes sociales son un arma de doble filo ya que hacen que estés muy expuesto, pues eres la cara visible de tu profesión. Al publicar un vídeo adquieres una responsabilidad de la que a veces dudo si merece la pena, pero aún así, es necesario que nuestro gremio siga dando voz al papel tan importante que tenemos en la sociedad y, para ello tenemos a compañeros muy activos en redes que lo hacen formidablemente y todo desde la especialización. Es el caso de @anita\_farma en dermocosmética, @cris\_carrillo en divulgación de últimas noticias, o compañeros muy conocidos como @farmacia\_enfurecida o @elblogdepills. Y es que, con tanta información en la red, tener algún referente de contenidos contrastados y de calidad es una de las mejores caras de nuestra profesión.

“

**Es necesario que nuestro gremio siga dando voz al papel tan importante que tenemos en la sociedad**

Por supuesto que tiene también una parte preciosa, como una anécdota que me ocurrió con un vecino y cliente de la farmacia que, a los pocos minutos de subir un vídeo al perfil de la farmacia se sorprendió al verme en la farmacia. Tras una breve conversación, me comentó que acababa de verme en su móvil y entendí que le había hecho ilusión haber visto a su farmacéutica de confianza en su teléfono. Esto me sirvió para remarcar la importancia de dar visibilidad a las cosas que realizamos día a día, pues no estar en mi farmacia y sí en un Congreso, en mi centro de salud con el proyecto DarocaFarmacia, seguir estudiando... es una forma de visibilizar que el farmacéutico no es solo aquel que te dispensa tu medicación de receta electrónica.



# SERVICIO DE ATENCIÓN AL VIAJERO DESDE LA FARMACIA



**Rosario Cáceres.**  
Centro de Información del Medicamento. Colegio de Farmacéuticos de Sevilla.

**E**n nuestro día a día vemos cómo los viajeros organizan sus escapadas a lugares exóticos con mucha minuciosidad y antelación en todos los aspectos... menos en las vacunas que deben administrarse. Por eso, como profesionales de la salud más cercanos a la población, tenemos la oportunidad de identificar a estos viajeros y ofrecerles un asesoramiento personalizado con el tiempo suficiente para que el viaje, además de apasionante, esté exento de riesgos sanitarios innecesarios.

En este servicio concertaríamos una cita con nuestro viajero al menos dos meses antes del viaje, para consulta en la Zona de Atención Personalizada.

Un servicio sencillo podría constar de las siguientes partes:

**1**

Consejos sanitarios generales en función del tipo del viaje, destino, época del año, estado de salud del viajero, etc. Para ilustrarnos acerca de este primer apartado, podemos consultar la web del Ministerio, en "Autogeneración de Consejos Sanitarios para su propio viaje". Así, por una parte, contamos con una base de datos fiable y actualizada que nos servirá de guía, y por otra, nos aseguramos de que estamos reforzando los mismos consejos que le darán en el Centro de Vacunación Internacional (CVI), al que acudirá posteriormente.

**2**

Confección de un botiquín médico básico donde nuestro viajero pueda aprovisionarse de todo lo necesario para viajar sano y seguro. Es muy práctico este cuadro elaborado por las compañeras del Centro de Información del Medicamento del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz y publicado en el módulo de vacunas de la plataforma AxonFarma.



## CONTENIDO DE UN BOTIQUÍN BÁSICO

### Medicamentos

Se recomienda llevar los medicamentos necesarios en el equipaje de mano, acompañados de su receta, si la requiere; y un informe médico que justifique el tratamiento habitual.



- ✓ Medicación habitual en pacientes en tratamiento crónico.
- ✓ Analgésicos, antitérmicos (paracetamol, ibuprofeno...).
- ✓ Antidiarreico: Loperamida. Soluciones de rehidratación oral.
- ✓ Antiácidos.
- ✓ Medicación para el mareo/náuseas.
- ✓ Antihistamínico oral / corticoide tópico (para picaduras de insectos).
- ✓ Polvos antifúngicos.
- ✓ Colirio emoliente o descongestionante.
- ✓ Medicación para profilaxis antipalúdica.

### Material y productos sanitarios



- ✓ Material de cura (antisépticos, vendas, gasas, esparadrapo, tiritas, tijeras, pinzas...).
- ✓ Repelente de insectos.
- ✓ Protector solar y aftersun.
- ✓ Termómetro.
- ✓ Jeringuilla y aguja desechables.
- ✓ Mascarillas.
- ✓ Solución o gel hidroalcohólico.
- ✓ Pastillas potabilizadoras de agua.
- ✓ Preservativos (para prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)).



Vacunación y Consejos Sanitarios Para Viajeros (2022) AxonFarma. Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Available at: [https://resources.axonfarma.es/vacunacion/VIAJES\\_INTERNACIONALES-CONSEJOS\\_AL\\_VIAJERO.pdf](https://resources.axonfarma.es/vacunacion/VIAJES_INTERNACIONALES-CONSEJOS_AL_VIAJERO.pdf) (Accessed: February 3, 2023).

**3**

Asesoramiento en vacunas. En este apartado tocaremos los siguientes puntos:

### Derivación a un CVI

En España hay 101 CVI repartidos por todo el territorio. Allí, además de asesoramiento sanitario, se administran vacunas obligatorias y recomendables y se expiden Certificados de Vacunación.

### Revisión del calendario vacunal

Un viaje es una buena oportunidad para revisar el calendario vacunal del viajero. Podemos comprobar que lleva al día el calendario autonómico y, si se trata de un paciente con determinadas condiciones de riesgo, qué vacunas adicionales tiene indicadas.



## Revisión y asesoramiento sobre las vacunas específicas para el viaje.

Veremos si hay vacunas que son obligatorias para entrar en el país y cuáles son las recomendadas. Veremos también de esas vacunas, cuáles son de dispensación en farmacia y cuáles se administran en los CVI, y, por último, explicaremos cómo se toman las vacunas de administración oral ya que son formas farmacéuticas complejas.

A continuación, haremos un breve repaso de los detalles más importantes a tener en cuenta respecto a las vacunas del viajero, empezaremos con las vacunas no dispensables en farmacia.

Estas vacunas se administran en los CVI, previa indicación individualizada en la consulta médica de dichos centros. Aunque no las dispensemos, como profesionales del medicamento, debemos conocerlas para poder responder las posibles dudas, miedos o creencias erróneas que pueda tener el paciente con estas vacunas.

### Fiebre amarilla

La fiebre amarilla se transmite por la picadura de un mosquito infectado y es frecuente en zonas de África y América central y del Sur. Cuando se vacuna el viajero, se le expide el Certificado Internacional de Vacunación frente a la fiebre amarilla. La vacuna debe administrarse al menos 10 días antes del viaje y se llama Stamaril. Es una vacuna de virus vivos atenuados, y por tanto está contraindicada en caso de pacientes inmunodeprimidos entre otras contraindicaciones. Habitualmente se administra una única dosis.

### Encefalitis centroeuropea

La encefalitis centroeuropea se transmite por garrapatas en algunas zonas de Asia y Europa. Se recomienda iniciar la vacunación dos meses antes del viaje, ya que la pauta son tres dosis y la segunda dosis debe ser administrada como muy tarde, dos semanas antes de la posible exposición. Existen dos especialidades: Encepur y FSME-IMMUN.

### La rabia

La rabia se transmite casi en la totalidad de los casos por mordeduras o arañazos de perros infectados, y se trata de una enfermedad de distribución mundial. Es

un importantísimo problema de salud pública porque los pacientes contagiados que desarrollan síntomas fallecen casi en el 100% de las veces. Los viajeros deben vacunarse al menos un mes antes de la partida. La vacuna es atenuada, se llama Rabipur y se administra en dos dosis a los 0-7 días.

### Poliomielitis

Además, existe una vacuna de poliomieltis, muy usada en viajeros, que no va acompañada de otros componentes. Se llama Imovax polio. La pauta consiste en tres dosis separadas como mínimo un mes entre ellas. También se proporciona un certificado tras la administración. La primovacunación debe iniciarse al menos tres meses antes del viaje.

### Vacunas en la farmacia con receta médica

El cólera se transmite a través de alimentos o bebidas contaminadas y es frecuente en África, Oriente medio y la India. La incidencia es proporcional a la pobreza de la zona. La pauta debe completarse 10 días antes de la partida. En las farmacias comunitarias contamos con dos vacunas, DukOral y Vaxchora. Ambas son de administración oral y de conservación en nevera. Son de reconstitución compleja, por lo que recomendamos revisar la preparación, contraindicaciones y advertencias en la toma con los pacientes al dispensarlas.

Salmonella typhi es la responsable de la fiebre tifoidea, con transmisión a través de aguas y alimentos contaminados y se da con más frecuencia en continentes como Asia, América del Sur o África. Las vacunas deben administrarse al menos 15 días antes del viaje. En las farmacias contamos con dos tipos de vacunas: Vivotif, de administración oral con pauta de tres dosis en días alternos, y Typhim Vi de administración intramuscular, con dosis única. La fórmula oral no se puede administrar cuando la persona está inmunodeprimida o embarazada (ya que se trata de una vacuna atenuada), tomando antibióticos o antipalúdicos o tiene intolerancia a la fructosa. En estos casos se opta por la opción intramuscular.

Con respecto a la Hepatitis A, debemos saber que se trata de un virus de transmisión fecal-oral al igual que los dos patógenos

anteriores y que sobre todo se da en países en desarrollo, aunque su distribución es mundial. Los viajeros deben estar vacunados al menos dos semanas antes de la partida. Las tres vacunas que manejamos en las farmacias, Havrix, Vaqta y Avaxim, son inactivadas y se administran con pauta de dos dosis separadas entre 6 y 12 meses. Importante conocer que de las dos primeras especialidades hay dosis de adulto y de niño, con lo que es importante preguntar para quién es la vacuna con el fin de evitar errores de dispensación. También existe una vacuna, Twinrix, que inmuniza frente a las hepatitis A y B a la vez.

Por último, si a nuestro paciente le prescriben Ixiaro, hemos de saber que se trata de la vacuna de la encefalitis japonesa, enfermedad frecuente en países asiáticos que se transmite por la picadura de mosquitos, y que tiene una pauta de dos dosis separadas 28 días, y que la última dosis debe administrarse 10 días antes del viaje.

Si necesitas más información, no dudes en contactar con los Centros de Información del Medicamento de tu Colegio o consultar en cualquiera de las referencias que tienes aquí debajo. Te recomiendo leer el artículo Vacunas del Viajero de la revista Panorama Actual del Medicamento número 460.

Espero que te hayas animado a ofrecer a tus pacientes este servicio y posicionar así tu farmacia como farmacia referente en vacunas.

#### Bibliografía:

- Consejería de Salud y familias. Junta de Andalucía (2022) Vacunación para Viajes internacionales. Plan de Vacunaciones de Andalucía (Andavac). Available at: <https://www.andavac.es/vacunacion-viajeros-internacionales/> (Accessed: February 1, 2023).
- La Salud También Viaja (2014). Vacunación internacional Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Available at: <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm> (Accessed: January 9, 2023).
- Sección IV. Inmunizaciones de la A A La Z (2022) Manual de vacunas en línea. Comité Asesor de Vacunas. Asociación Española de Pediatría. Available at: <https://vacunasaep.org/documentos/manual/seccion-iv> (Accessed: February 1, 2023).
- Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Bot PLUS WEB. [<https://botplusweb.portalfarma.com/botplus.aspx>] (Accessed: February 1, 2023).

# “LAS FARMACIAS CENTINELA SON UNA PIEZA ESTRATÉGICA PARA LA SALUD PÚBLICA”



**ENTREVISTA A  
MARTA TERCIADO VALLS**  
FARMACIA MARTA TERCIADO VELAYOS, ÁVILA.

La Red de Farmacias Centinela es un grupo de farmacias que se encargan de detectar y notificar problemas relacionados con la utilización de los medicamentos para prevenir problemas de salud. Son un grupo de farmacias representativas que, además de ayudar a incrementar la detección y notificación de reacciones adversas de fármacos, dan respuesta a otro tipo de situaciones.

“ Las farmacias centinela detectan y notifican problemas relacionados con la utilización de los medicamentos para prevenir problemas de salud ”

Marta Terciado, titular de la farmacia del municipio abulense de Velayos, una pequeña localidad de 214 habitantes, que atiende también a otros 3 pueblos más pequeños aún y sin farmacia. Marta pertenece a la Red de Farmacias Centinela de Castilla y León, una red que se creó en el año 2015 a través de un convenio de colaboración entre la Dirección General de Salud Pública de nuestra Consejería de Sanidad y el Consejo Autonómico de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León (Concyl), en coordinación con el Centro de Farmacovigilancia (CESME). Con ella vamos a profundizar en la labor de este grupo de farmacéuticos comunitarios que, solo en Castilla y León cuenta con 175 oficinas de farmacia adheridas al proyecto, de las que 27 están en la provincia de Ávila.

Los farmacéuticos que forman parte de la Red de Farmacias Centinela, como explica Marta, “además de comprometernos de una manera más asistencial y profesional a la farmacovigilancia habitual, participamos en programas de investigación específicos que nos ofrecen desde el Consejo Autonómico, que por su parte les pueden demandar por necesidades concretas desde la administración, desde asociaciones de pacientes o desde la propia profesión”.

## ASÍ ACTÚAN LAS FARMACIAS CENTINELA

Antes de realizar cada estudio, se envía a los farmacéuticos el protocolo y se realiza una formación para explicar los objetivos, el protocolo para la recogida de datos, etc., y, posteriormente, la Comisión de la Red Centinela realiza el análisis de los datos y saca los resultados del estudio que presentan a los participantes a través de un webinar.



“

**Antes de realizar cada estudio, se envía a los farmacéuticos el protocolo y se realiza una formación para explicar los objetivos**

Como nos cuenta la farmacéutica castellanoleonesa, en los estudios de investigación, “la participación es voluntaria y se ofrece a todos los farmacéuticos de la red, pero, además, ésta sirve también para recabar datos o dar respuestas rápidas a problemas concretos y, en estos casos, se seleccionan farmacias concretas de cada provincia en función de clústers que se seleccionan desde el Consejo Autonómico de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León”.

También se organizan jornadas en las que participan todos los agentes implicados y en las que se presentan los resultados de los estudios realizados y los proyectos en los que se está trabajando, además de exponer ejemplos de intervenciones de campo que ayudan a dar a conocer esta importante labor que desarrollan en farmacovigilancia.

Preguntamos a Marta sobre algunos ejemplos recientes que se hayan llevado a cabo desde la red centinela de Castilla y León y, tal y como desvela la farmacéutica, entre los más destacados en estos últimos años, “se han hecho estudios sobre los nuevos anticoagulantes orales, otro sobre el consumo de los nuevos antidiabéticos orales en el que se detectaron algunos problemas relacionados con su consumo, u otro que cuantificó el consumo y la evolución de los antigripales, para prever y anticiparse a las epidemias de gripe para gestionar mejor el trabajo en los consultorios y hospitales”.

A ellos añade uno de los más relevantes, en el que participaron 121 farmacias de la red centinela: el estudio de seguridad y seroprevalencia en población vacunada frente a la Covid-19. Para Marta, “fue una

gran oportunidad ya que pudimos participar en el estudio de un medicamento que por primera vez se iba a utilizar simultáneamente en toda la población mundial. Se realizó en colaboración con la administración y gracias a la cercanía, accesibilidad y, sobre todo, a la confianza del farmacéutico, llegaron a participar hasta 4.000 ciudadanos. Esto ayudó a tomar decisiones a la Administración y a mejorar la salud de la población”.

Ante la poca presencia de farmacias centinela en el resto de comunidades autónomas y la consecuente difícil comunicación entre ellas, Marta reivindica “una red de redes, es decir, una red nacional que tenga capacidad para analizar los datos extraídos de todas las farmacias centinela, sería como una especie de red de inteligencia sanitaria que serviría para dar respuestas rápidas ante problemas sanitarios concretos”.

“

**La participación en la Red es voluntaria y estas últimas veces todos los farmacéuticos que han superado el curso se han incluido en ella**



## ¿CÓMO PUEDE UNA FARMACIA ENTRAR A FORMAR PARTE DE LA RED DE FARMACIAS CENTINELA?

Desde la puesta en marcha de la red de farmacias centinela de Castilla y León en 2015, se ofreció adherirse a todas las oficinas de farmacia que mostraron interés. Todos los que firmaron la adhesión hicieron un curso de formación y, de entre los que aprobaron, se seleccionó a un número de farmacias y el resto quedaron en reserva. “Lo que se pretendía era disponer de un número estadísticamente representativo de oficinas de Farmacia de la Comunidad”, aclara Marta.

El curso de formación está diseñado específicamente para la Red. La primera edición la impartió el Centro Autonómico de Farmacovigilancia de Castilla y León y, en sucesivas ediciones, lo ha impartido la Universidad de Valladolid, organizándolo en su conjunto la Dirección General de Salud Pública y el Consejo Autonómico de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

En un principio, para que una farmacia formara parte de la red era imprescindible que el titular hubiera superado la formación,

un examen teórico y práctico, aunque está previsto durante 2023 habilitar una farmacia virtual para que los farmacéuticos que ejercen su profesión en farmacias no adheridas puedan realizar notificaciones o participar en los estudios, “hecho que veo bastante relevante, sobre todo para poner en valor el gran trabajo de los farmacéuticos adjuntos”, comenta Marta.



**ENTREVISTA A JORGE SEÑORÁN CARPINTERO,**  
FARMACÉUTICO ADJUNTO EN VILLANUEVA DE LA SIERRA (CÁCERES)

**DESDE LA OFICINA DE FARMACIA PODEMOS  
AYUDAR DE FORMA PERSONALIZADA TANTO EN LA  
PREVENCIÓN COMO EN EL TRATAMIENTO DE LAS  
PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS  
MÁS COMUNES EN PRIMAVERA**



Jorge Señorán es farmacéutico adjunto en la farmacia de M<sup>a</sup> Consuelo Bueno Rontomé, en Villanueva de la Sierra (Cáceres). Graduado en Farmacia por la Universidad de Salamanca y dietista-nutricionista por la Universidad Isabel I de Burgos, Jorge es un joven de mentalidad muy científica dispuesto siempre a aprender y seguir formándose en sus profesiones con el objetivo de seguir creciendo personalmente y poder ayudar a los demás.

Con motivo de la edición de primavera de la revista Bidafarmacéutica ha querido compartir con nosotros sus conocimientos y su experiencia sobre las patologías respiratorias más comunes en esta época como el asma o la EPOC. Enfermedades que, como consecuencia del aumento de partículas de polen en el ambiente y el aumento de las temperaturas, pueden exacerbarse. Como explica Jorge, “en muchos casos, el asma puede aparecer de forma exclusiva durante esta época del año en personas alérgicas al polen, debido a que la presencia de estas partículas en el ambiente provoca la irritación e inflamación de las vías respiratorias de estos pacientes”, a lo que añade que “también podemos encontrar algunas bronquitis alérgicas o víricas durante esta estación”.

El farmacéutico, como sanitario más accesible para el paciente, puede asistir al enfermo tanto en la prevención como en el tratamiento de estas patologías de forma personalizada, aunque, como apunta el joven boticario, “la atención farmacéutica variará en función del tipo de patología y de si nos encontramos ante casos agudos o crónicos”.

### Estrategia de intervención en caso de alergia

En el caso de una persona con asma “alérgica”, Jorge aconseja ofrecer una serie de recomendaciones para la prevención de crisis asmáticas: “evitar realizar actividades al aire libre en los periodos de mayor concentración de polen en el aire, habitualmente a primera hora de la mañana y última hora de la tarde. Aprovechar para realizar las mismas después de llover, por ejemplo, ya que se reducen los niveles de polen. Utilizar gafas de sol, mascarillas con filtro para polen, evitar acercarse a la flora a la que se es alérgico, conducir con las ventanillas siempre subidas, cambios de ropa frecuentemente, llevar siempre consigo la mediación y algún inhalador de rescate, etc”.

Además de todas estas advertencias, “siempre podemos ayudar al paciente con su tratamiento, especialmente con el uso de los inhaladores. En el caso de no tener pauta de medicación para tratar esta patología, debemos derivar a su médico de cabecera”, apunta.

### Pautas a seguir en caso de enfermedad respiratoria crónica

En el supuesto de que el paciente presente una enfermedad respiratoria crónica, como por ejemplo el EPOC, las recomendaciones, según nos cuenta Jorge, serán un poco diferentes respecto a la alergia, ya que en este caso la enfermedad puede agravarse más debido a los cambios de temperatura que a la presencia de polen, si además no son personas alérgicas al mismo.

El aumento de las temperaturas durante la primavera puede agravar los síntomas relacionados con la EPOC, especialmente si se trata de cambios bruscos. Además, el incremento de la temperatura se asocia con mayores picos de contaminación en las grandes ciudades, hecho al cual son especialmente sensibles estos individuos. Por eso sugiere que, “desde la oficina de farmacia recomendamos a estos pacientes que permanezcan preferentemente en interiores, con ventanas cerradas y con el ambiente climatizado”.

Además, hace hincapié en que se debe mantener una especial precaución con los enfermos de EPOC y posibles infecciones respiratorias durante esta estación: “Solemos recomendarles que eviten las grandes multitudes sobre todo en espacios cerrados sin buena ventilación o que utilicen mascarillas. Insistimos en los hábitos de higiene y desinfección habituales de superficies del hogar, así como las manos”.

Es muy importante, además, el cumplimiento exhaustivo de su tratamiento habitual, ya que, como explica Jorge, “es muy frecuente el cambio de inhaladores y desde la oficina de farmacia debemos ayudarles a entender su funcionamiento y uso cada vez que lo requieran, ya que en numerosas ocasiones son personas de edad avanzada y les cuesta más aprender cómo usarlos de forma correcta”.

## DAÑOS COLATERALES DE LA PANDEMIA



Durante la pandemia, el uso obligatorio de mascarillas generó una menor exposición al polen en muchas personas que son alérgicas, “esto, provocó una menor inhalación de estas partículas y que se produjeran menores episodios de crisis asmáticas con el consecuente menor uso de medicamentos para esta situación”, explica Jorge. Tras este periodo, la demanda de fármacos para tratar las crisis asmáticas se ha multiplicado, y esto se debe, a su juicio, “a que al abandonar el uso de la mascarilla obligatoria la exposición al polen es mayor y más pronunciada”.



## ENTREVISTA A PILAR ECHEVARRÍA Y FRAN GALÁN, FARMACIA ECHEVARRÍA, CÓRDOBA.

# BIDAFARMA SE HA ENCARGADO DE TODO EN EL PROCESO DE DIGITALIZACIÓN DE LA FARMACIA

**P**ilar Echevarría es una de las socias que ha apostado por la transformación digital de su farmacia con Bidafarma. Ella, y su hijo Fran, nos comentan cómo ha sido el proceso, el valor de la digitalización para el día a día de la farmacia y sus expectativas de futuro.

### ¿QUÉ OPINAS DE LA DIGITALIZACIÓN APLICADA A LA OFICINA DE FARMACIA?

Los avances en las nuevas tecnologías nos ofrecen herramientas muy potentes que podemos aprovechar. En el caso de la farmacia es esencial ya que nos permite automatizar muchos procesos cotidianos de un modo más eficiente, interactuar con el cliente/paciente de maneras que antes solo podíamos hacer desde el mostrador, eliminando la barrera física del concepto tradicional de farmacia. Todo esto nos permite, finalmente, seguir dando un servicio de calidad, adecuado a las necesidades del mundo actual.

### ¿QUÉ TE HA PARECIDO EL PAPEL DE BIDAFARMA EN ESTE SERVICIO? ¿TE HA RESULTADO FÁCIL EL TRÁMITE EN GENERAL?

Bidafarma, como proveedor de servicios farmacéuticos, ha sabido adaptarse a esta situación con diligencia, ofreciendo un servicio para la tramitación de la subvención de manera fácil y clara, y como agente digitalizador. El proceso ha sido rápido y no ha supuesto más carga de trabajo para nosotros, Bidafarma se ha encargado de todo.

### ¿CREES QUE LOS SERVICIOS QUE OFRECE BIDAFARMA EN LOS QUE INVERTIR LA SUBVENCIÓN SE ADAPTAN A LOS REQUISITOS DE VUESTRO DÍA A DÍA?

Los servicios en los que se puede invertir la subvención están descritos en el BOE, según la Orden ETD/734/2022 de 26 de julio. Bidafarma los ha aplicado a necesidades de la farmacia actual, dando forma a cuatro paquetes: gestión de redes sociales, gestión de clientes, gestión de procesos y business intelligence y analítica.

### ¿IMPLANTARÁS ALGÚN SERVICIO EN CONCRETO O CONSIDERAS QUE ALGUNO DE ELLOS SE ADAPTA MÁS A TU SITUACIÓN?

Estamos estudiando los detalles de cada servicio, pero seguramente optaremos por la gestión de redes sociales que es el que creemos más atractivo para nuestra farmacia.



## bida AGENTE DIGITALIZADOR

Kit Digital, el programa de ayudas del Gobierno de España, gestionado por Red.es, es una iniciativa que tiene como objetivo impulsar la transformación digital de las pequeñas empresas, microempresas y autónomos con menos de 50 empleados.

Bidafarma, no ajena a esta gran oportunidad, acompaña a la farmacia durante todo el proceso, desde la solicitud de la ayuda, hasta la gestión de los servicios digitales en los que se empleará la subvención gracias a que ha sido habilitada por el Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital como 'Agente digitalizador'. Los asesores de la cooperativa te aconsejan durante todo el proceso para que puedas sacarle todo el partido a las ayudas y dar el paso de digitalizar tu farmacia.



Si estás interesado, escribe a [kitdigital@bidafarma.es](mailto:kitdigital@bidafarma.es) o contacta con tu gestor comercial.



# BIDAFARMA SE UNE A LA UNIVERSIDAD LOYOLA

## PARA IMPULSAR UNA FORMACIÓN INNOVADORA EN FARMACIA

**La cooperativa ha suscrito un convenio de colaboración con la universidad jesuita para el desarrollo de diferentes actividades educativas y formativas conjuntas en el ámbito farmacéutico**

**E**l pasado 14 de febrero, Bidafarma dio un paso más en el apoyo a la formación de jóvenes futuros farmacéuticos con la firma de un convenio de colaboración con la Universidad Loyola. Con esta rúbrica, ambas entidades se han unido para la formación de los primeros estudiantes del Grado en Farmacia, que han comenzado sus clases en la Universidad Loyola en este curso académico 2022/2023, y a los próximos matriculados. Bidafarma hará posible que los futuros farmacéuticos visiten sus instalaciones y realicen prácticas profesionales, estudien y aprendan a utilizar su programa de gestión de oficina de farmacia. También se formará a los estudiantes del Grado de Farmacia en el ciclo del medicamento a través de una jornada profesional anual que les servirá de punto de encuentro con profesionales y docentes del área de ciencias de la salud, y en la que se pondrá en valor la distribución farmacéutica, su aportación en la accesibilidad al medicamento por parte de la sociedad, así como a la correcta gestión medioambiental de los medicamentos no administrados, como forma de contribución a la sostenibilidad medioambiental.

En el acto de firma, celebrado en el Campus de Sevilla de la Universidad Loyola, estuvieron presentes Gabriel Pérez Alcalá, rector de la universidad jesuita, y Antonio Mingorance, presidente de la cooperativa. Tras la firma, Antonio Mingorance indicó que "con este nuevo convenio de colaboración damos un paso más en el apoyo a los



futuros profesionales de la farmacia. Desde la cooperativa creemos que es esencial para el desarrollo de la profesión farmacéutica, fomentar el talento y apostar por la formación de calidad como la que ofrece Loyola. Además, es una excelente oportunidad para dar a conocer la distribución farmacéutica cooperativa como compañera imprescindible de la farmacia del siglo XXI".

Por su parte, Gabriel Pérez rector de la universidad, comentó que "contar con el apoyo de una compañía de la importancia de Bidafarma es esencial para ofrecer una formación de calidad e innovadora en el ámbito farmacéutico, ya que hablamos de una de las distribuidoras de medicamentos y productos farmacéuticos más importantes de España y Andalucía. Esta colaboración es un impulso para nuestra nueva Facultad de Ciencias de la Salud, que esperamos ampliar el próximo curso con los grados de Medicina, Enfermería y Fisioterapia".

Para la puesta en marcha de su Facultad de Ciencias de la Salud, la Universidad Loyola cuenta ya con el respaldo de colegios profesionales y numerosos hospitales, centros médicos y otras empresas del sector sanitario, con los que ha suscrito diferentes convenios de colaboración y de prácticas para participar de forma activa tanto en la formación de sus estudiantes del área de Ciencias de la Salud, como en diferentes proyectos de investigación y transferencia de conocimiento a la sociedad..

“

**Desde la cooperativa creemos que es esencial para el desarrollo de la profesión farmacéutica, fomentar el talento y apostar por la formación de calidad**

Antonio Mingorance,  
presidente de Bidafarma

# MÁS DE 7.000 PROFESIONALES DE FARMACIA SE HAN FORMADO ESTE AÑO CON BIDAFARMA

Como sabéis, la formación continua en la farmacia es ya, no solo una herramienta necesaria para potenciar el consejo farmacéutico y mejorar el negocio, sino una necesidad para estar actualizado en nuestra profesión. Por ello, la formación a nuestros socios constituye un importante activo para la cooperativa, y prueba de ello son las casi 300 sesiones formativas que se impartieron el año pasado, de las que 154 fueron presenciales, 39 online y 83 e-learning. Durante este pasado año, más de 7.000 profesionales (socios y empleados de la farmacia ya sean farmacéuticos titulados o técnicos en farmacia) han podido completar su formación gracias a los programas que Bidafarma ha preparado para fortalecer las capacidades de los integrantes de la farmacia. Como dato a destacar, han sido casi 3.000 los asistentes que optaron por realizar su formación a través de plataformas en streaming.

Este pasado 2022 hemos relanzado las formaciones presenciales que tanto gustan a nuestros socios ya que suponen un punto de encuentro entre compañeros en el que compartir experiencias, conocimientos y la oportunidad de contrastar distintas formas de enfocar y afrontar la actualidad farmacéutica. Prueba de su éxito son las más de 150 formaciones presenciales a las que han asistido 2.600 profesionales de farmacia en los distintos almacenes de Bidafarma repartidos por toda la geografía española (72 en Andalucía, 48 en la zona centro, 23 en Galicia y 11 Castilla León), acercando así al socio una excelente plataforma para ampliar sus conocimientos.

En su continua apuesta por la formación de los profesionales, Bidafarma ha realizado distintas jornadas formativas presenciales en sus sedes como el seminario práctico de finanzas para farmacéuticos no financieros,

unas jornadas en las que se han dado a conocer aspectos de gestión como los flujos de fondos del circulante, previsiones de tesorería, la diferenciación entre cuentas económicas y financieras y un largo etcétera, todo ello en el marco de una metodología de un aprendizaje real, profesional y práctico, enfocado a la mejora de la gestión de la oficina de farmacia.

Con ese mismo enfoque y abordando las principales áreas de gestión en la oficina de farmacia, se han celebrado unas jornadas dirigidas a los farmacéuticos más jóvenes. La iniciativa ha tenido una excelente acogida por parte de los socios de Jerez, Ciudad Real y Córdoba, sedes en las que ya se han celebrado las jornadas. El programa de estas jornadas está elaborado para que sirva de guía en el desarrollo de vuestras competencias al frente de la oficina de farmacia, por eso, próximamente serán los almacenes de Huelva y Toledo los que acogerán este programa que contará con más ediciones en otros puntos de España.

Mejorar la estrategia comercial y ayudar al farmacéutico a manejar herramientas clave como la distribución de espacios, producto y punto de venta sin perder el enfoque sanitario, han sido los temas centrales de unas jornadas formativas on line con un gran éxito de participantes. Las jornadas, que contaron con la presencia de expertos en marketing y consultores del servicio BidaMK, ofrecieron las herramientas esenciales para mejorar la atención y retener al cliente.

También con la colaboración del servicio BidaMK, se celebraron presencialmente en Málaga y Sevilla, y más tarde on line, cursos de 'Escaparatismo Navideño' con la finalidad de cuidar la imagen de la

farmacia para favorecer el incremento de las ventas en los últimos días del año. Con este curso se trabajó para que los escaparates sean una herramienta perfecta de comunicación visual y transmitan al viandante que en la farmacia se pueden adquirir productos para todas las edades y que además les hacemos un regalo, nuestro conocimiento en forma de consejo farmacéutico.



## HEMEROTECA BIDA

Cabe destacar el gran número de visitas (más de 2.000) que ha tenido la hemeroteca en nuestra página web desde donde ofrecemos la posibilidad de ver las grabaciones de todas las formaciones. Así, en el caso de no poder asistir al programa al que os gustaría, podéis elegir el momento más adecuado tanto para vosotros como para el resto de personal de la farmacia. De igual forma, permite que las nuevas incorporaciones a los equipos de las farmacias se pongan al día de una forma rápida, fácil y cómoda.

En esta plataforma podréis encontrar formaciones de áreas tan diversas como cesación tabáquica, oftalmología, alimentación infantil, dermofarmacia, higiene bucodental, vacunas, salud sexual, entre otras.





## FORMACIONES MÁS DESTACADAS

- ✓ Buen consejo farmacéutico = Más ventas  
Te contamos cómo conseguirlo
- ✓ Cómo implantar con éxito el Servicio Profesional Farmacéutico con SPD
- ✓ Conoce los servicios Bidafarma (Farmascotas y Salud en Casa)
- ✓ Curso Escaparatismo navidaño
- ✓ La farmacia, la mejor aliada de las mascotas
- ✓ Nociones básicas de gestión para jóvenes empresarios
- ✓ Nociones gestión laboral en tu farmacia
- ✓ Reforma laboral y nueva cuota autónomos
- ✓ Ortopedia en lesiones deportivas
- ✓ Prepara tu Plan de Marketing
- ✓ Psicología positiva
- ✓ Seminario Finanzas para no financieros
- ✓ Servicios asistenciales
- ✓ Taller Salud en Casa
- ✓ Presentación Unycop Next



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



**CEU**

*Fundación San Pablo  
Andalucía*



**E**l presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, junto al director general, Jesús Porres y Mª Luisa Ríos, directora del Instituto de Posgrado CEU, entregaron el pasado 10 de marzo en la sede de la cooperativa en Granada, los diplomas a los 40 participantes de la X edición del Programa de Alta Dirección y Emprendimiento en Oficina de Farmacia (PADEOF).

Durante cinco meses, los profesionales farmacéuticos se han formado en materias de gestión económico-financiera, dirección de personas, gestión de compras y visión comercial, adquiriendo las habilidades necesarias para ejercer una función directiva en sus oficinas de farmacia como clave en su gestión estratégica de negocio.

Durante su intervención, Antonio Mingorance destacó que "Bidafarma no solo suministra medicamentos, aporta a sus socios todas las herramientas necesarias para una gestión exitosa de la oficina de farmacia. Solo podemos desarrollar nuestra labor asistencial si la farmacia es viable económicamente. Este Programa permite ampliar la visión de la estrategia y de la gestión diaria de las farmacias". Y de ello pueden dar buena cuenta los participantes en esta décima edición del PADEOF que han llegado desde distintos puntos de Andalucía para cursar este programa que ha formado ya a más de 350 farmacéuticos desde sus inicios.





# ARRANCA UNA NUEVA EDICIÓN DEL PROGRAMA SUPERIOR EN DIRECCIÓN DE OFICINAS DE FARMACIA



Con más de 60 participantes procedentes de toda Andalucía, el pasado 2 de marzo dio comienzo una nueva edición del Programa superior en Dirección de Oficinas de Farmacia que Bidafarma organiza junto a San Telmo Business School.

Con el objetivo de aportar a los socios de Bidafarma de una necesaria visión empresarial para fortalecer y potenciar los conocimientos, capacidades y actitudes de los farmacéuticos participantes en la dirección de sus oficinas de Farmacia y facilitar la sostenibilidad de la farmacia del futuro, esta decimosegunda edición, fue inaugurada en Sevilla por Luis Francisco Ortega, tesorero de la cooperativa, que destacó "la necesidad de la visión empresarial para el futuro de la farmacia".

La metodología eminentemente práctica y activa es una de las claves para que sean ya más de 600 los farmacéuticos que han confiado en este programa de la cooperativa para mejorar su capacidad de gestión al frente de sus oficinas de farmacia, y a ello hizo alusión Ortega durante su intervención, "En Bidafarma somos conscientes de la necesidad de esta visión, porque sin viabilidad económica de la oficina de farmacia, no se puede desarrollar la labor asistencial. Es necesario equilibrar esta dualidad: empresa y centro sanitario".

## El socio opina...

**María José López Benítez.**

Antigua alumna.



### ¿Como fue tu experiencia?

Excelente. Todo lo que acompaña el programa es digno de vivir, el profesorado, los compañeros, los casos, las instalaciones, etcétera.

### ¿Crees que era el momento perfecto para realizarlo?

Siempre decimos que nunca es el mejor momento, siempre tenemos algo que hacer o falta de tiempo. La cuestión era priorizar las necesidades que en ese momento tenía de formación y, este programa, además de ser muy completo, aportaba un plus de garantía, por una institución como San Telmo y por Bidafarma que lo respalda.

### ¿Qué experiencias te llevaste?

Cada caso tiene una visión muy particular que es exprimida al máximo cuando debates y planteas soluciones junto a tus compañeros para más tarde, en clase, el profesorado conducirlo y guiarlo hasta el final.

Si me quedo con algo es que entré en él como farmacéutica y salí como "emprecéutica".

### ¿Piensas que te ha ayudado en tu día a día?

Por supuesto que sí. Al final del curso tuvimos que hacer unos planes de mejora de nuestras farmacias y, a día de hoy, puedo decir que allí sembré esa semilla y ahora veo los frutos del trabajo. Sin el programa y el acceso a los profesionales que lo acompañan, seguramente hubiera sido un camino más complejo.

### ¿Se lo recomendarías a tus compañeros?

Sin lugar a dudas, que prioricen y analicen sus necesidades como farmacéuticos y empresarios. Todo en el mismo paquete. Necesitamos que ambas vayan de la mano para lograr mejorar como profesionales tanto para la sociedad, como para el sector y las administraciones. Nuestros pacientes se merecen profesionales preparados y con ganas de aportar grandes soluciones en nuestro ámbito.

# Farmacia

Bidafarma



“

El espacio es una recreación de una farmacia comunitaria diseñada con el objetivo de acercar a los estudiantes a la realidad de la práctica profesional

## EL 'AULA BIDAFARMA' DE LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES YA ESTÁ EN MARCHA

La cooperativa, junto a la Universidad de Alcalá, han creado un espacio para que los estudiantes conozcan más a fondo la realidad de la farmacia comunitaria



**E**l pasado 17 de enero, el presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, acompañado del rector de la Universidad de Alcalá, José Vicente Saz y Victorina Aguilar, decana de la Facultad de Farmacia, inauguró un nuevo espacio educativo en las instalaciones de la universidad madrileña con el objetivo de acercar a los estudiantes a la realidad de la práctica profesional en la farmacia.

Bajo el nombre de 'Aula Bidafarma', el espacio es una recreación de una farmacia comunitaria diseñada para que los futuros farmacéuticos adquieran las diferentes aptitudes y destrezas que se requieren en los distintos ámbitos que se desarrollan a diario en cualquier oficina de farmacia como la gestión, dispensación y atención farmacéutica.

Además, para que la inmersión en el mundo de la farmacia comunitaria sea más real, el aula se encuentra informatizada con el programa de gestión Unycop, de uso mayoritario en las farmacias españolas, y está dotada de productos de parafarmacia Acofar, marca líder de la distribución farmacéutica.



“

**Para que la inmersión sea más real, el aula se encuentra informatizada con el programa de gestión Unycop y está dotada de productos de parafarmacia Acofar**

Durante su intervención el presidente de Bidafarma destacó que “Bidafarma apuesta por los profesionales de la farmacia, ya que creemos en el binomio fundamental distribución-universidad, para fomentar el talento, la transferencia de conocimiento y acercar a los alumnos la labor de la distribución farmacéutica como aliada esencial de la farmacia actual”.

En este sentido, Bidafarma establece convenios de colaboración para fomentar el desarrollo profesional de los alumnos en sus instalaciones logísticas, la celebración de Jornadas Profesionales con el objetivo de acercar la distribución farmacéutica como salida profesional o el impulso del reconocimiento al esfuerzo del alumnado a través de diferentes premios.

Con el 'Aula Bidafarma' la cooperativa da un paso más en su alianza con las facultades de Farmacia en las comunidades donde opera.

“

**“Creemos en el binomio distribución-universidad para fomentar el talento, la transferencia de conocimiento y acercar a los alumnos la labor de la distribución farmacéutica como aliada esencial de la farmacia actual**

Antonio Mingorance, presidente de Bidafarma





# VISITAS A LA cooperativa

## 📍 Bida Farma Jerez



**D**urante los últimos meses, un nutrido grupo de futuros farmacéuticos, auxiliares y técnicos de farmacia se han dado cita en los almacenes de la cooperativa para conocer más de cerca la labor que Bida Farma realiza cada día. Comenzando por una visita a las instalaciones, los directores técnicos de cada almacén han desgranado los principales aspectos de la distribución farmacéutica y la evolución de Bida Farma en los últimos años, destacando los valores del cooperativismo y las ventajas actuales de este modelo. De esta forma, los jóvenes han podido conocer de primera mano todos los procesos que se realizan en el 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, durante las jornadas, se ha mostrado 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.



## 📍 Bida Farma Almería







 Bidafarma Sevilla



 Bidafarma Huelva





 Bidafarma Granada







 BidaFarma Madrid





## ENTREVISTA A LORENA GARCÍA DEL RÍO, IX PREMIO JULIÁN FRANCISCO FREIRE

# “ME GUSTARÍA SEGUIR LIGADA AL MUNDO DE LAS VACUNAS”

La localidad coruñesa de A Baña veía nacer a Lorena en 1990, una joven feliz y risueña que comenzaba a soñar desde bien temprano. A Baña o La Baña coruñesa como también se le conoce, apenas rebasa los tres mil quinientos habitantes en el último censo recogido, es una zona donde todos sus vecinos se saludan con cariño, todos conocen quién vive ahí y qué labor desempeña. El día a día de una zona rural de Galicia donde el buen humor y las buenas costumbres son marca de la casa. Lorena ya era una niña que correteaba por sus calles,

ambiciosa, con ansias de saber y, sobre todo, de conocer. Entender bien su entorno, el porqué de las cosas, esa fue siempre su gran inquietud. Aunque nunca se imaginó como una gran investigadora, reconoce incluso que llegó de rebote y ahora no concibe su vida de otro modo.

Ahora vive al otro lado del charco que separa a Irlanda del litoral norte español, en Dublín en concreto. Trabaja como investigadora en la prestigiosa universidad de la capital irlandesa, el Trinity College, uno de los centros educativos más inaccesibles del país, al alcance de muy pocos. Hasta entonces, Lorena García estudió el Grado de Farmacia en la Universidad de Santiago de Compostela, luego cursó el master en I+D de medicamentos en el Departamento de Tecnología Farmacéutica, y continuó en el mismo departamento y programa de doctorado (I+D de medicamentos) haciendo posteriormente la tesis. Hoy puede presumir de haber sido galardonada con el IX Premio Julián Francisco Freire que otorga la Real Academia de Farmacia de Galicia y en la que colabora Bidafarma por un gran trabajo de investigación en el que ha participado con otros compañeros. Esto nos contaba.

**Reconocida como una gran joven investigadora, con un currículum digno de enmarcar. Háblanos de cómo empezó tu aventura profesional y formativa...**

Mi primer contacto con la investigación fue en el último año de carrera, por un golpe de suerte. Quería saber de primera mano qué era eso de ser científica y decidí hacer un trabajo que antes era conocido como académicamente dirigido. Aquello me permitía tener créditos de libre elección y a la vez saber si era una profesión que podía llegar a gustarme o no. Me descartaron de los dos trabajos que había solicitado porque había gente con mejor currículum, pero, un par de días después se puso en contacto conmigo la profesora Mariana Landín para decirme que uno de sus TAD había quedado desierto. Acepté y hasta hoy, que sigo vinculada al mundo de la ciencia.

“

**Me descartaron en los dos trabajos que había solicitado, pero un par de días después se puso en contacto conmigo Mariana Landín para decirme que uno de sus TAD había quedado desierto**

Hablamos de este trabajo que reconoce y premia la Real Academia de Farmacia de Galicia y que has elaborado junto a Ana Iglesias Mejuto y Carlos García González. Si no me equivoco, con carácter internacional y más colaboraciones...





“

Ha sido toda una sorpresa, la verdad (...), tardé unos segundos en reaccionar porque no era algo que esperaba. No todos los días se recibe una noticia así

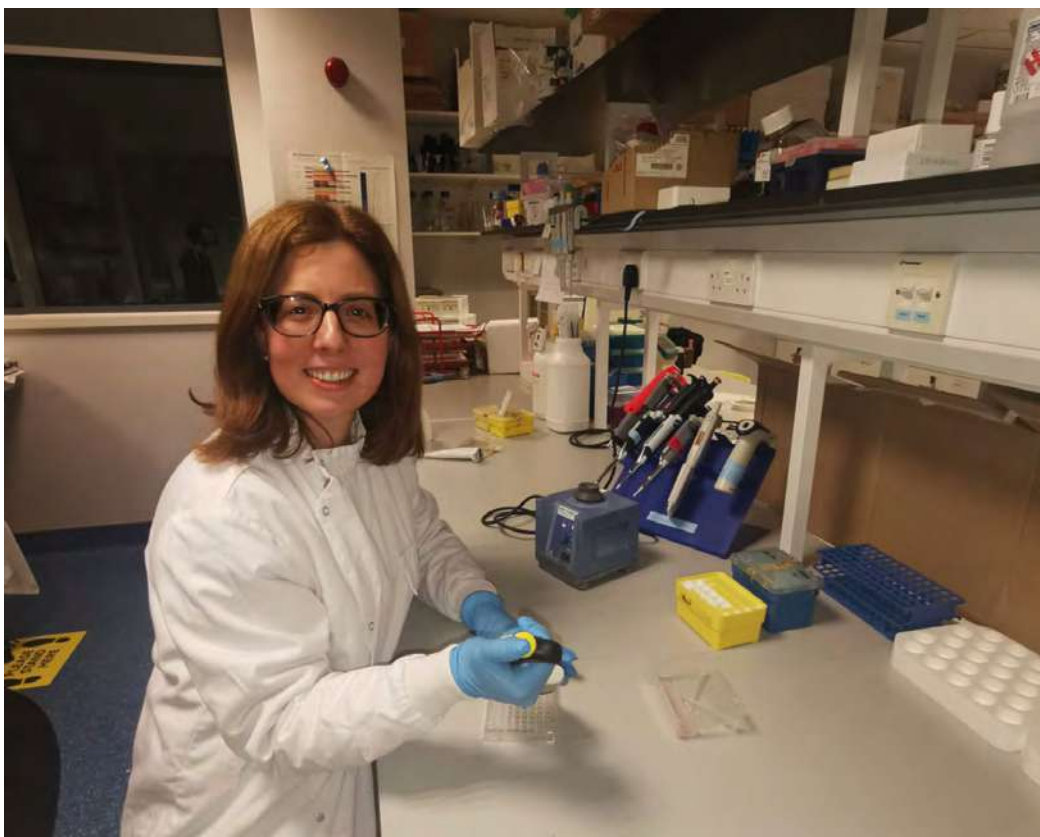
Este trabajo ha sido llevado a cabo con las profesoras Mariana Landín y Patricia Díaz Rodríguez, del departamento de Tecnología Farmacéutica de la Universidad de Santiago de Compostela, y los doctores Denis Cristensen y Gabriel Christian Pertersen, del Departamento de Enfermedades Infecciosas del S. I. de Dinamarca. Lo que hicimos fue desarrollar un hidrogel optimizado termosensible y altamente mocoadhesivo mediante el uso de herramientas de inteligencia artificial. A posteriori prestamos utilidad como portador de la vacuna de subunidad de clamidia, ZTH522 por vía sublingual de ratones. Toda la parte en vivo la llevé a cabo durante mi estancia predoctoral en Dinamarca.

**Y el momento en el que conoces tu reconocimiento por la Real Academia de Farmacia de Galicia, ¿cómo fue?**

Ha sido toda una sorpresa, la verdad. Aunque el trabajo había sido publicado en una muy buena revista, no era algo que esperaba tampoco. Me lo comunicó una amiga y tardé unos segundos en reaccionar porque la verdad es que no me lo creía. Luego, como es normal, me alegré muchísimo y se lo conté a mi familia y a mis amigos más cercanos. No todos los días se recibe una noticia así.

**Como joven investigadora, ¿hasta dónde te gustaría llegar a lo largo de tu vida profesional?**

Si es posible, me gustaría seguir ligada al campo de las vacunas que, como se ha visto durante la pandemia de la Covid-19 que sufrimos hace nada, tienen



“ El mundo de la investigación requiere de mucha paciencia, resiliencia y esfuerzo

un papel fundamental para combatir las enfermedades infecciosas. También para contrarrestar la resistencia a antibióticos, una tendencia cada vez más al alza, lo cual es un grave problema. Y también tiene mucho potencial en otros ámbitos como puede ser el del cáncer o el de las enfermedades neurodegenerativas.

**¿Qué mensaje lanzarías a todos los jóvenes que quieran dedicarse a la investigación el día de mañana?**

Si es algo que les gusta, adelante. Eso sí, que sepan que el mundo de la investigación requiere de mucha paciencia, resiliencia y esfuerzo. Es muy raro que algo salga a la primera, pero de los errores también se aprende. Aunque en España es muy difícil conseguir una beca predoctoral, que sepan que hay varias fundaciones que tienen sus propias becas. Y, para los más atrevidos y aventureros, pueden aspirar a múltiples doctorados en universidades europeas. Si de verdad es lo que quieren, que vayan a por ello.



fundación  
**bida**  
 farma

# EL ALMA SOCIAL DE LA COOPERATIVA

**Con sede en Málaga, esta entidad que aterriza el pasado mes de noviembre, y cuyo presidente es Leandro Martínez, llega para atender e implicarse con toda la sociedad**

Es el reto más ilusionante de mi vida, lo mejor que me ha pasado, el mayor regalo”, así mismo, emocionado, Leandro Martínez que ya ostenta el cargo de presidente de la Fundación Bidaforma nos atendía. Leandro es uno de los boticarios que mejor representan el sentir de los farmacéuticos comprometidos y entregados a la ciudadanía, siempre cerca de su gente y de todo el que necesita su ayuda. Por eso, quién mejor para ocupar el nuevo cargo de presidente al frente de la “todavía bebé” Fundación Bidaforma como él mismo califica. “Somos muy jóvenes, llevamos poco tiempo, pero tenemos muchas ganas de trabajar y de hacerlo para ayudar a los demás. Siempre se acerca con una sonrisa y reitera el mismo agradecimiento a sus compañeros de Bidaforma cuando habla de la Fundación, a la que siempre se refiere del mismo modo: “Tenemos un ‘core’ fuerte en una gran empresa, su gran corazón tiene que ir acompañada de una gran alma, solidaria, fuerte, colaborativa, cercana. Un alma real con la sociedad. Es la auténtica misión de la cooperativa respecto a la respuesta con la sociedad a la que debe verdaderamente su estatus”.

Esta Fundación está compuesta por ocho personas entre los que destacan nombres como los de María de Gador Villalobos, secretaria patrona, los vocales, Bernardo Costales, Mercedes Agüera, Fernando Sánchez, Pilar Sánchez-Mohínos, Cándido González, Enrique Raga y la gerente, Manuela Villena, de los que su presidente destaca “compromiso, actitud y ganas de hacer muchas cosas”. “Llevamos ya dos reuniones del patronato, y, aunque todavía estamos al inicio, sabemos que tenemos que estar con las asociaciones de pacientes. Estamos abiertos a estudiar solicitudes, sean más o menos urgentes, y, aunque nuestra intención es colaborar en cualquier sitio, no solo de España, sino en lugares como África, existe un amplio mosaico en el que colaborar. Por eso debo decir que estoy muy orgullo de presidir esta fundación. Creo que vamos a hacer cosas muy buenas para esta sociedad”.



“Los boticarios tenemos que estar con la sociedad, no podemos estar al margen porque tenemos un compromiso especial y sensible”, reza Leandro. La Fundación comenzó a andar en el mes de noviembre, desde entonces todos los pasos que se han dado se han hecho con convicción y firmeza, dentro del compromiso social del que hablan los integrantes de su junta directiva y de toda la familia que está al frente de esta entidad sin ánimo de lucro. Un compromiso que ya sitúa a la Fundación como un eje vertebrador que se origina en la ciudad de Málaga, en la sede de la cooperativa, y que atiende a las distintas realidades de todo el país e incluso lejos de nuestras fronteras. “Es un regalo que la sede esté en Málaga, podía haber sido cualquier sitio, pero Málaga fue esencial para que esta cooperativa fuese una realidad”, cuenta Leandro. Una respuesta



que en esta ocasión ha llegado también a Siria y Turquía, países a los que los terremotos han dejado en una situación de extrema gravedad, generando imágenes que nadie olvidará y donde toda la sociedad, desde distintos rincones del mundo, se ha volcado para ayudar a las víctimas que han perdido todo.

“Hemos tenido un bautizo que, hablando militarmente, se llamaría de fuego, con nuestra actuación y aportación en el desastre que se ha producido con los terremotos de Turquía y Siria para que nuestros socios colaborasen económicamente y pudiésemos llevar nuestra ayuda a los damnificados de los terremotos”. La Fundación Bidafarma, que se ha volcado en ayudar a las víctimas de los terremotos con la ayuda de sus socios, es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es materializar el compromiso de los farmacéuticos con la sociedad, “aportando más valor sanitario y social, especialmente con aquellos colectivos vulnerables, como ha quedado de manifiesto con la inmediatez de la puesta en marcha de esta iniciativa”, aseguran desde la misma.

“**Nuestra misión es estar con la sociedad, a su lado, y tenemos que estar presentes en un momento tan crítico y dramático como son los terremotos que han acabado con la vida de miles de personas** Leandro Martínez, presidente de la Fundación Bidafarma

## DESDE MÁLAGA HASTA SIRIA Y TURQUÍA

Desde el pasado 6 de febrero, día en el que tuvieron lugar dos terremotos de magnitud 7,5 y 7,3, además de varias réplicas, las farmacias de Bidafarma han colaborado mediante la realización de un pedido simbólico a través de la web de la cooperativa. El importe íntegro del dinero recaudado se ha destinado a facilitar material sanitario de primera necesidad a los damnificados. “Nuestra misión es estar con la sociedad, a su lado, y tenemos que estar presentes en un momento tan crítico y dramático como son los terremotos que han acabado con la vida de miles de personas”, cuenta Leandro Martínez, presidente de la Fundación Bidafarma.

Para Leandro Martínez, presidente de la Fundación Bidafarma, “que la sede de la Fundación esté en Málaga es importante, es una ciudad abierta y cosmopolita. En el blasón del escudo municipal hay una leyenda que dice ‘muy hospitalaria’, y es que somos una ciudad que acoge”. Y con el mismo espíritu de siempre, de Málaga hacia toda la sociedad, su presidente cuenta anecdóticamente: “Que la sede de la entidad esté dentro de las antiguas instalaciones de la cooperativa es muy interesante. De las doce cooperativas que se fusionaron, Málaga era la segunda con unas grandes instalaciones. Por eso creo que es el sitio idóneo donde debe estar, y no puedo dar más que mi gratitud a mis compañeros por haberme elegido presidente de la Fundación. Quiero dar las gracias y mandar un abrazo a todos”.



## VI EDICIÓN DE LA CONVOCATORIA DE PROYECTOS DE INNOVACIÓN SOCIAL DE BIDAFARMA

La Fundación Bidafarma ha anunciado también la convocatoria de la VI edición de sus Proyectos de Innovación social que tienen como objetivo contribuir a buscar soluciones innovadoras a las necesidades sociales a través de nuevos modelos de colaboración y/o alianzas estratégicas con entidades del tercer sector cuyo fin sea crear valor compartido. Esta iniciativa, que se ha venido desarrollando desde Bidafarma y que ahora asume la Fundación Bidafarma tras su reciente creación, pretende reconocer y ayudar a impulsar iniciativas de entidades no lucrativas que contribuyan a mejorar la salud y la calidad de vida de diversos colectivos vulnerables tanto en España como fuera de nuestras fronteras. Las ayudas de esta convocatoria estarán destinadas a proyectos de entidades sin ánimo de lucro en el marco de alguna de estas categorías: La promoción del cuidado de la salud, la equidad en el acceso a medicamentos, la ayuda a la infancia y a personas en riesgo de exclusión social, así como la cooperación al desarrollo.

Con esta iniciativa, la Fundación Bidafarma, contribuye activamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, generando alianzas con el fin de sumar esfuerzos y experiencias en coherencia con su propósito y valores y su estrategia de impactar en la mejora de la salud de la población.



# BIDAFARMA OBTIENE POR TERCER AÑO CONSECUTIVO EL SELLO OFICIAL DE CALCULO DE HUELLA DE CARBONO POR EL MITECO

Desde la cooperativa ya hemos comenzado a calcular la huella de carbono del periodo 2022, que sería el cuarto periodo de cálculo, con el que podrá demostrar la posible reducción de emisiones del periodo 2019-2022, obteniendo así el ansiado sello 'Reduzco'

**E**n línea con su compromiso con el medioambiente, Bidafarma ha obtenido nuevamente 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 (MITECO), tras la inscripción en el registro de Huella de Carbono el periodo de reporte de 2021, que se suma al periodo 2019- 2020 ya registrado bajo el certificado de la norma UNE-EN ISO 14064-1:2019.

Además, la cooperativa forma parte del proyecto europeo Lean & Green, la mayor plataforma de colaboración dirigida a reducir las emisiones asociadas a la cadena de suministro. Impulsado por la Asociación de Fabricantes y distribuidores (AECOC), y siendo Bidafarma la primera distribuidora del sector farmacéutico que pertenece a este proyecto en España, que tiene como objetivo ayudar a las empresas a cumplir los compromisos definidos en la Cumbre del Clima de París (COP21) de emisiones neutras en carbono para el año 2050.

## OBJETIVO: MINIMIZAR LA HUELLA DE CARBONO

Desde la cooperativa hemos comenzado a calcular la huella de carbono del periodo 2022, que sería el cuarto periodo de cálculo, con el que podrá demostrar la posible reducción de emisiones del periodo 2019-2022, obteniendo así el ansiado sello 'Reduzco' Objetivo: minimizar la Huella de Carbono Gracias al Plan de Reducción de Emisiones de la cooperativa, Bidafarma ha continuado avanzando en la definición de medidas para el control de emisiones de Gases de Efecto Invernadero. Entre ellas destaca, la sustitución progresiva de la flota por vehículos híbridos, la instalación de paneles fotovoltaicos de autoconsumo en su red de centros logísticos o la colaboración con el proyecto SIGRE con la recogida en farmacias de medicamentos y envases procedentes de los hogares españoles. Asimismo, a través de la recién creada Fundación Bidafarma y como parte de su estrategia de promover la salud ambiental debido a los riesgos que tiene para la salud de los ciudadanos los factores ambientales y sus condicionantes, se llevarán a cabo diferentes iniciativas, entre las que destacan el apoyo a proyectos de reforestación para lograr un entorno más saludable.



“ A través de la Fundación Bidafarma se llevarán a cabo diferentes iniciativas, entre las que destacan el apoyo a proyectos de reforestación para lograr un entorno más saludable



# UN PASO MÁS EN EL COMPROMISO MEDIOAMBIENTAL DE BIDAFARMA

**E**l cambio climático es actualmente uno de los mayores desafíos que afronta el mundo y en Bidafarma no somos ajenos a la necesidad de mitigar las emisiones y trabajar de forma sostenible. Por eso, en 2018, emprendimos un ambicioso proyecto de eficiencia energética que apuesta por minimizar el impacto en el clima de nuestras acciones.

Con objeto de mejorar la eficiencia energética, una de las iniciativas enmarcadas en el Plan de Reducción de Emisiones de la cooperativa que se está llevando a cabo es la instalación de placas fotovoltaicas de autoconsumo en toda la red de almacenes que, al finalizar, supondrá un 30% de autonomía, y el 95% de autoconsumo en cada una de ellas.

Todo esto se traduce en 14 instalaciones fotovoltaicas establecidas en los almacenes de Granada, Málaga, Sevilla, Jerez, Córdoba, Almería, Jaén, Ciudad Real, Badajoz, Cáceres, Leganés, Huelva y, en breve, San Fernando de Henares y A Coruña.

Son más de 6.500 paneles los proyectados para poder producir energía limpia que se vierte directamente a nuestra red. Así se reduce de manera sensible la necesidad de compra de energía al exterior a la vez que se colabora con el medio ambiente.

La potencia total instalada será cercana a los 3MWp en el conjunto de las plantas, (lo que supone que el 30% del consumo procederá de las plantas fotovoltaicas) optimizadas para el consumo en cada almacén de manera que toda la energía generada pueda ser consumida in situ.

## DETALLE DE LAS PLANTAS

Almacén	Instalado kWp
Granada	43,2
Málaga	268
Sevilla	508
Jerez	115,2
Córdoba	258,9
Almería	108
Jaén	218,8
Ciudad Real	108,9
Badajoz	108,9
Cáceres	118,8
Leganés	426
Huelva	108,9
San Fernando Henares	280
A Coruña	100

“ Son más de 6.500 paneles los proyectados para poder producir energía limpia que se vierte directamente a nuestra red ”





**bidafarma**

# En Bidafarma, también somos Farmacias VEC

En Bidafarma somos conscientes de la importancia de la labor que realizan las farmacias VEC en las zonas rurales. Por eso, desde 2021, la cooperativa cuenta con un programa específico para ellas con condiciones especiales.



Ventajas en condiciones  
y servicios comerciales



Condiciones exclusivas  
para ti, en los más  
importantes laboratorios



Atención  
personalizada



Formación ad hoc



Y muchas ventajas más...

Si eres Farmacia VEC y estás interesada,  
puedes obtener más información escaneando  
el código QR o a través del siguiente enlace:  
<https://www.bidafarma.es/group/bidafarma/farmacias-vec>





# OBESIDAD SARCOPÉNICA DESDE LA FARMACIA

**Tras la pandemia se ha visto necesario que todos los actores sanitarios desarrollen su dimensión social para lograr alcanzar los difíciles retos que tenemos como país y como sociedad**

La obesidad es una enfermedad crónica de tendencia epidémica en el mundo y constituye uno de los retos más difíciles de abordar en salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), su prevalencia ha aumentado indiscriminadamente desde 1980 y, entre un 30 y un 70 por ciento de los adultos en la Unión Europea, tiene sobrepeso y, entre un 10 y un 30 por ciento, padece obesidad. Por eso, no es de extrañar que esta patología se haya convertido en una de las enfermedades más extendidas del siglo XXI.

Uno de los tipos que, aunque menos conocido, es muy prevalente, es la obesidad sarcopénica. Esta enfermedad se caracteriza porque en los pacientes que la padecen disminuye la masa muscular, que puede terminar afectando la capacidad funcional del paciente y su autonomía. Cerca del 15 por ciento de los pacientes mayores que acuden a la oficina de farmacia andaluza tienen obesidad sarcopénica.

Por este motivo, el Consejo Andaluz de Colegios de Farmacéuticos (CACOF), ha presentado una iniciativa pionera en el marco de las "I Jornadas Andaluzas de Farmacia y Alimentación" realizadas en colaboración con el Colegio de Farmacéuticos de Granada y en la que participaron más de 200 profesionales farmacéuticos y otros expertos del ámbito sanitario.

Este proyecto pionero en España tiene como objetivo facilitar la detección precoz de la obesidad sarcopénica en las personas mayores, a través de la intervención del farmacéutico. Bajo el nombre de "Efectividad del consejo farmacéutico en la obesidad sarcopénica en mayores no institucionalizados" (protocolo PYSMA-SARCOPENIA), la iniciativa será desarrollada

por el CACOF y la Universidad de Cádiz y será liderada desde el grupo de investigación CTS- 258 de la Junta de Andalucía.

En concreto, se evaluará el impacto de la intervención farmacéutica con los pacientes durante un periodo de tres meses, en los que se harán mediciones y registro de diversos parámetros como el peso, la talla, el porcentaje de grasa, la fuerza muscular de los miembros superiores, el desempeño físico de los miembros inferiores, la ingesta de proteínas y un cuestionario sobre el riesgo de obesidad sarcopénica. Además, se realizará un seguimiento y control y se dará cita al paciente en la farmacia cada quince días, de manera que se vayan registrando de nuevo los parámetros y analizando su evolución.

Tal y como ha señalado Antonio Mingorance, presidente del CACOF y de Bidafarma, "con este estudio trataremos de comprobar su efectividad en un problema de salud cada vez más frecuente, como es la obesidad sarcopénica, dentro de la apuesta que la farmacia andaluza viene haciendo por desarrollar una farmacia más asistencial y centrada en la mejora de la salud y calidad de vida de las personas, con el objetivo de contribuir con un mejor modelo de salud".

También desde Bidafarma han estado comprometidos con la farmacia andaluza en la lucha contra la obesidad. De hecho, se realizó hace un par de años la iniciativa, "Pierde peso, gana vida" para fomentar la adquisición de hábitos saludables desde la farmacia. Es lo que hay. Seguro.

**Dr. Bartolomé Beltrán.**

“

**Cerca del 15% de los pacientes mayores que acuden a la oficina de farmacia andaluza tienen obesidad sarcopénica**



# Farmacias a la vanguardia

**Novartis de la mano de Bidafarma ofrecen toda la información sobre las complicaciones de la diabetes y las medidas de prevención necesarias para evitar su aparición.**



¿Qué tipo de enfermedad es la diabetes tipo 2?  
¿Qué complicaciones tiene? ¿Medidas de prevención?

¿Y cuáles son los beneficios del control glucémico? Son algunos de los temas que se tratan a través de material especialmente diseñado para la farmacia en la campaña sobre Diabetes tipo 2 que Novartis y Bidafarma han puesto en marcha este pasado mes de enero.

Bajo el lema **“No te la juegues”**, se pretende informar y concienciar sobre el tratamiento de la enfermedad y las claves de atención que se le puede proporcionar al paciente desde la farmacia.

La campaña se centra en los pacientes que sufran dicha enfermedad, y aborda temas como las complicaciones que puede ocasionar, el alto porcentaje a nivel global que representa y algunas medidas relevantes de prevención.

A través de una landing page y un código QR, el socio accede a contenido de interés para poder, desde la propia farmacia, contar con recursos adicionales para la atención e información de pacientes y otros contenidos de máximo interés.



**Accede a la web Bidafarma y descarga los recursos que hemos desarrollado para ayudarte en la atención de tus pacientes diabéticos.**

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





# en la lucha contra la diabetes



¡Recuerda colocar el cartel en una zona visible de tu farmacia!

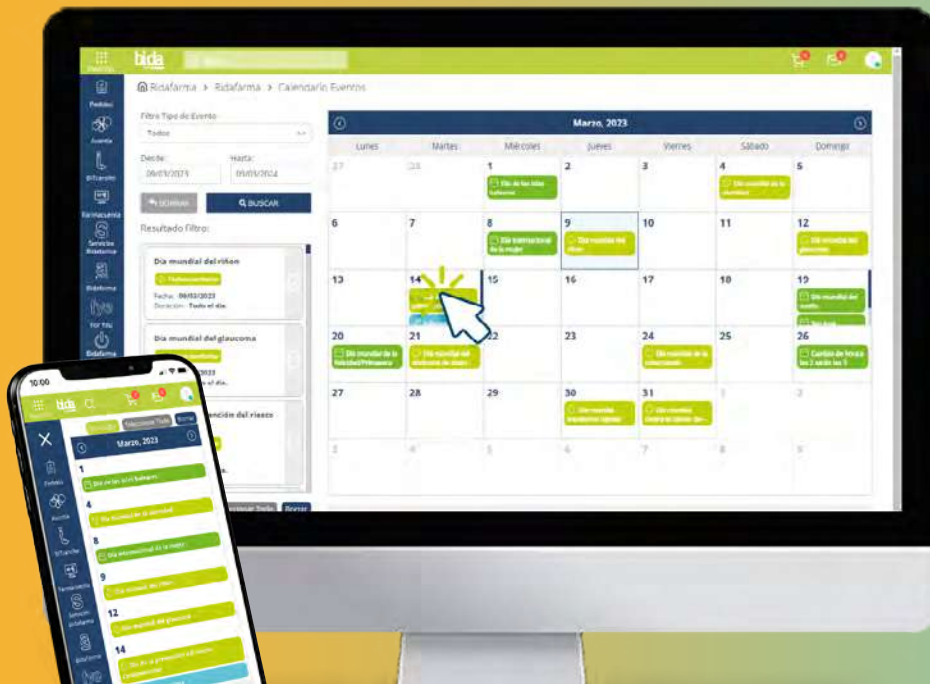
“

Bajo el lema **“No te la juegues”**, se pretende informar y concienciar sobre el tratamiento de la enfermedad y las claves de atención que se le puede proporcionar al paciente desde la farmacia.



Dada la gran aceptación de esta campaña, en junio está previsto que continúe con una segunda parte que traerá consigo novedades e información relevante sobre este asunto.

# Hemos mejorado tu calendario en la web Bidafarma ✨



✓ Más fácil

🔍 Nuevo filtro de búsqueda

👆 Intuitivo

📱 Accesible



## ¡Novedad!

Ahora puedes seleccionar, descargar y activar en tu dispositivo las fechas que sean de tu interés.

## ¿Qué encontrarás?

  
Formación

Todas las formaciones disponibles

  
Promociones

Promociones activas para tu farmacia

  
Fechas sanitarias

Fechas nacionales e internacionales

  
Eventos

Eventos de tu interés

  
ForYou

Viajes y ocio

  
Festivos

Celebraciones y días señalados

1. Accede a través de tu perfil, en [www.bidafarma.es](http://www.bidafarma.es)
2. Haz clic en Bidafarma.
3. Calendario Eventos.

Escanea el código QR ¡Y descúbrelo!





# UNA VIVIENDA ADAPTADA, UN HOGAR PREPARADO



**E**n España existen en torno a 2,5 millones de personas con movilidad reducida según los últimos datos recogidos por el Instituto Nacional de Estadística en 2020. De este porcentaje de la población, existe una segmentación entre los que necesitan de asistencia diaria profesional y los que se abastecen de cuidados personales y/o familiares. La realidad de estas personas es que, por desgracia, muchos de sus hogares no están lo suficientemente adaptados a sus necesidades físicas, especialmente en el caso de las que requieren del uso de silla de ruedas.

A continuación, desde Salud en Casa exponemos algunos de los factores fundamentales con los que han de contar las casas sin necesidad de grandes instalaciones o reformas para facilitar el día a día de este colectivo social:

## Acceso a la vivienda

El poder acceder con seguridad al interior de la vivienda es un elemento indispensable para las personas con movilidad reducida. En el caso concreto de las que necesitan silla de ruedas es necesario que exista una rampa de acceso o un salvaescaleras en la puerta de entrada (mucho más si se trata de un bloque de pisos), e incluso un ascensor en su defecto.

## Puertas y pasillos

Dependiendo del modelo y el paciente el ancho promedio de una silla de ruedas oscila entre los 50 y los 70 centímetros, por lo que desde Salud en Casa proponemos que la estructura de la vivienda favorezca el correcto desplazamiento del individuo sin necesidad de realizar maniobras de giro. Por ejemplo, las puertas deben tener una anchura de 80 centímetros como mínimo. En este sentido, las puertas correderas ayudan a ahorrar espacio y evitar cierta dificultad a la hora de abrirlas. Igualmente hay que tener cuidado de que no existan obstáculos que entorpezcan el desplazamiento en silla de ruedas o en andador, como es el caso de las alfombras o los cables, así evitaremos posibles caídas.

## Baño y aseo

La higiene personal es imprescindible en el día a día, por eso el cuarto de baño es una de las salas principales en las que adaptar la accesibilidad de las sillas de ruedas. Para ello es recomendable la sustitución de la bañera por una ducha y la utilización de barras asideras de apoyo junto al inodoro. En el catálogo de Salud en Casa existen multitud de sillas resistentes al agua y otros productos similares para este tipo de situaciones.

## Otros elementos adaptados

Un detalle a tener en cuenta en la instalación eléctrica es que los interruptores y enchufes se encuentren a una distancia prudencial para que se puedan alcanzar desde una posición sedente, es decir, a una altura mínima de 40 centímetros desde el suelo. Disponer de buena iluminación es importante para evitar accidentes domésticos y retrasar las situaciones de dependencia. Asimismo, la incorporación de muebles en la cocina y el dormitorio exigen un estudio minucioso de su adaptabilidad y características, por eso ofrecemos numerosas ayudas a la vida diaria que pueden facilitar las acciones de estas personas y/o de sus cuidadores.

Otra manera de solventar muchos de los problemas de acceso en el hogar para personas con discapacidad es recurrir a la domótica o automatización de la vivienda. Sin embargo, esta opción supone un gasto considerable y una profunda instalación de equipo tecnológico. En Salud en Casa planteamos estas claves más sencillas y económicas. Por lo general, en los elementos más básicos está la mejora de la calidad de vida de estos usuarios.



**En el catálogo de Salud en Casa existen multitud de sillas resistentes al agua y otros productos similares**

**Isabel Cristina Hernández Díaz.** Consultora Canal Farmacia en Queralto, Suministros Médicos y Productos para la Salud.

# PÍLDORAS JURÍDICAS

## PÍLDORA SANITARIA: A LAS PUERTAS DEL USO TERAPÉUTICO DEL CANNABIS MEDICINAL

**F**ue a mediados del pasado año 2022 cuando la Comisión de Sanidad y Consumo del Congreso de los Diputados aprobó el dictamen de la Subcomisión de cannabis medicinal y otorgó un plazo de seis meses a la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (Aemps) para realizar “los trabajos necesarios para que las citadas recomendaciones tengan encaje en la normativa y sean viables, permitiendo la disponibilidad en el mercado farmacéutico de extractos o preparados estandarizados del cannabis”.

Este importante cambio normativo, no exento de polémica en su tramitación, abre la puerta a dispensar este tipo de fármacos mediante una receta médica que deberá ser prescrita por especialistas, y sitúa a la farmacia como su único punto de acceso (principalmente en las hospitalarias, aunque se abre la posibilidad de considerar como “alternativa” a la farmacia comunitaria). El informe de conclusiones se manifiesta a favor del uso terapéutico del cannabis medicinal para pacientes con patologías como la esclerosis múltiple, algunas formas de epilepsia, náuseas o vómitos derivados de la quimioterapia, endometriosis, así como para aquellas personas con dolores crónicos como los enfermos oncológicos. Además, se contempla la posibilidad de incorporar nuevas indicaciones terapéuticas cuando haya estudios científicos que aporten más datos. La duración de los tratamientos debe ser, en todo caso, definida y controlable, y existirá un registro con los pacientes que tengan indicado este tratamiento de cara a que esta base de datos sirva para realizar la evaluación de los resultados según el perfil del paciente.

Como vemos, todo ello orientado a que el uso terapéutico del cannabis quede estrictamente dentro del contexto sanitario, sin que pueda confundirse con una invocación genérica a su uso por la población.

A la espera de que la AEMPS se pronuncie, los principales impulsores de la Ley, como el Observatorio Español de Cannabis Medicinal (OECM), asociación integrada por pacientes, investigadores y médicos y que lleva desde 2015 trabajando por esta iniciativa, han trasladado la preocupación de los pacientes de que finalmente se opte por un modelo muy restrictivo en el que el acceso no sea fácil o rápido y al final el paciente continúe recurriendo al mercado negro, sin una mínima garantía de seguridad.

Así, se señala que el hecho de que España sea prácticamente el último país europeo pendiente de legislar sobre esta materia (junto con Bélgica), debe ser visto como algo positivo, y aprovechar para que se incluyan en la normativa las cuestiones que después en el día a día serán las que consigan que esta materia sea realmente útil para los pacientes: ¿La prescripción solo debe realizarse por especialistas? ¿Por qué no también por los médicos de familia, si ya recetan opioides y antidepresivos? ¿Sólo en la sanidad pública? ¿Por qué no también en la privada, si tienen sus propias unidades del dolor? Y lo mismo con la dispensación: ¿Por qué no se incluye desde el principio a la farmacia comunitaria, lo que facilitaría el acceso a los pacientes a dichos tratamientos? Se trata, en suma, de no solo tener una Ley “estética”, sino una que realmente sirva a su propósito. Esperemos que así sea.



“

**La duración de los tratamientos debe ser, en todo caso, definida y controlable, y existirá un registro con los pacientes que tengan indicado este tratamiento de cara a que esta base de datos sirva para realizar la evaluación de los resultados según el perfil del paciente**



# PÍLDORA DERECHOS FUNDAMENTALES: CANCIONES, LIBERTAD DE EXPRESIÓN Y VULNERACIÓN DE DERECHOS

**P**ongamos que una pareja se separa y ella, compositora y cantante, publica una canción que parece dedicada a su ex y a la nueva pareja de él. ¿Estaría ella amparada por su derecho a la libertad de expresión? ¿Estarían ellos amparados por la protección de sus derechos al honor y a la intimidad personal? ¿Dónde empieza una cosa y acaba la otra? Clara-Mente, la cuestión no es sencilla.

Partimos de que, en líneas generales, debe prevalecer el Derecho a la Libertad de Expresión, y que en el mundo artístico esos límites se amplían, (el llamado Derecho a la Creación Artística), pues se da por sentado que cualquier artista se puede basar en sus experiencias personales a la hora de crear la obra en cuestión. ¿Cuántas canciones surgidas del amor y el desamor nos hubiéramos perdido si no fuera así?

Sin embargo, a la hora de poner límites, hay que considerar una de las premisas básicas que ha reiterado nuestro Tribunal Constitucional: Libertad de Expresión no es igual a Derecho al Insulto, incluso si se trata de una persona de relevancia pública. Quedarían fuera de protección aquellas expresiones absolutamente vejatorias, es decir, aquéllas que “dadas las circunstancias del caso y al margen de su veracidad o

inveracidad, sean ofensivas u oprobiosas y resulten impertinentes para expresar las opiniones o informaciones de que se trate”. Ahora bien, ¿podrían considerarse expresiones como, por ejemplo, “novato”, “a ti te quedé grande” o “trabaja el cerebro un poquito también” absolutamente vejatorias? No parece que así sea.

¿Y qué pasaría si en la letra de la canción se hace una referencia a un posible ilícito penal? Digamos, por poner un ejemplo, aludir a una deuda con Hacienda. De nuevo, si en la canción no hay una referencia directa a que la persona aludida ha cometido un delito (y no todas las deudas con Hacienda lo son) no hay base para imputar un delito de calumnias.

Vemos que la vía penal estaría bastante restringida, pero ¿y la civil? Si los perjudicados entienden que estamos ante un caso de difamación encubierta (es decir, no se nombra a las personas concretas pero los aludidos son personas perfectamente identificables), podrían invocar una causa de ilícito civil (o intromisiones ilegítimas en el derecho al honor), reguladas en la Ley Orgánica de Protección Civil: “imputación de hechos (falsos) o la manifestación de juicios de valor que de cualquier modo lesionen la dignidad de otra persona”.

Si además puede demostrarse que esa intromisión se ha realizado principalmente, para obtener beneficios económicos (puede que la letra de la canción incluso diga que ya no hay que llorar, sino que es mejor facturar), los perjudicados podrían reclamar su parte de los beneficios, a modo de indemnización.

Y una cosa más, ¿y si en la canción se mencionan marcas nombrando alguna de forma despectiva o inferior en comparación a otra? ¿Tienen las personas jurídicas derecho al honor? Pues sí. ¿Podrían esas marcas iniciar demandas millonarias aludiendo a esa letra peyorativa? Por supuesto. Pero ¿no es más útil servirse de ese impulso publicitario y sacar provecho en redes sociales y posicionamiento global a nivel de marketing? De nuevo, parece que conviene elegir facturar antes que llorar.

En suma, en este caso parece que se han esquivado de forma inteligente las posibles repercusiones judiciales, pero hay que tener cuidado, no deja de ser un terreno pantanoso y es fácil que... salpique.

**María Fernández-Cabrero.**

Jefa de Asesoría Jurídica de Bidafarma  
@mf Cabrero

“

**Libertad de Expresión no es igual a Derecho al Insulto, incluso si se trata de una persona de relevancia pública**



# TEST

# Farmascotero



1.

¿CUÁNTO ESCUCHAN MÁS LOS PERROS QUE LOS HUMANOS?

- a. Igual que los humanos.
- b. 2 veces más que los humanos.
- c. 4 veces más que los humanos.

2.

¿CUÁNTAS PALABRAS PUEDE ENTENDER NUESTRA MASCOTA?

- a. Unas 50 palabras.
- b. Unas 250 palabras.
- c. Unas 500 palabras.

3.

¿POR DÓNDE SUDAN LOS PERROS?

- a. No sudan.
- b. Por las patas.
- c. Por las orejas.

7.

¿CUÁNTOS DEDOS TIENEN LOS PERROS EN LAS MANOS?

- a. 6.
- b. 5.
- c. 4.

8.

¿A QUÉ EDAD MUDAN LOS DIENTES LOS CACHORROS?

- a. A partir de los 2 meses.
- b. A partir de los 3 meses.
- c. A partir del año.

9.

¿TIENEN CANAS NUESTRAS MASCOTAS?

- a. Si.
- b. No.





# farmascotas

Cuidamos de ellos

**S**on muchas las publicaciones sobre mascotas que os estamos haciendo llegar a través de nuestra revista, pero en esta ocasión os vamos a plantear un reto: ¿Cuánto sabes realmente de mascotas?

A través de este cuestionario queremos que descubráis muchas curiosidades sobre los animales de compañía ya que seguramente en vuestro ejercicio diario en la farmacia alguna vez os habéis encontrado con alguna de ellas.

¿Preparados? Pues coge un bolígrafo y anota las posibles respuestas.

Una vez terminado el test, puedes consultar los resultados en nuestra página web de BidaFarma, dentro de 'Farmascotas' accediendo a la 'Biblioteca'.

Además, si nos envías una fotografía con las respuestas y su corrección en el caso de que no fueran las correctas a nuestro correo de farmascotas@bidafarma.es recibirás un obsequio por parte de Farmascotas.

**¡Te animamos a participar y a aprender más sobre nuestras mascotas!!**

4.

**¿QUÉ RAZA DE PERRO TIENE TENDENCIA A LA OBESIDAD?**

- a. Bulldog.
- b. Labrador.
- c. Pastor Alemán.

5.

**¿CUÁNTO VIVEN LOS PERROS?**

- a. Entre 10-13 años.
- b. Entre 7-10 años.
- c. Entre 15-20 años.

6.

**¿CUÁNTO VIVEN LOS GATOS?**

- a. Entre 8-12 años.
- b. Entre 10-12 años.
- c. Entre 12-18 años.



10.

**¿CÓMO VEN LOS PERROS?**

- a. Distinguen los tonos rojos.
- b. Distinguen los tonos verdes.
- c. Distinguen los tonos azules y los amarillos.

Anota aquí tus resultados 

	A	B	C
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

	A	B	C
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			



La forma más divertida de

practicar inglés  
**EN VERANO**



Un año más, Bidafarma ofrece para los más pequeños de la casa un plan divertido y educativo para las vacaciones de verano: Bidacampers. Organizado por Bidafarma y TECS, una institución líder en la organización de este tipo de eventos, el campamento está dirigido a hijos de socios, empleados y familiares de la cooperativa que deseen pasar unos días inolvidables este verano a la vez que aprenden inglés.

Bajo la metodología de "Full English Inmersión Plus", estos cursos de verano a partir de 7 años hasta los 17, son una opción inmejorable para mejorar su inglés a la vez que realizan actividades de multiaventura, de deportes, talleres y veladas adaptadas específicamente a sus edades. Durante su estancia en El Puerto de Santa María, estarán guiados por un monitor (encargado de un máximo de siete campistas) y contarán con programas adaptados a su edad y nivel. ¿No te parece un plan único para este verano?

**PUEDES VER MÁS  
INFORMACIÓN AQUÍ:**



## Programa

### MULTIACTIVIDAD

Se realizarán todo tipo de deportes en unas instalaciones inmejorables

### WATER&FUN

Practica todo tipo de deportes acuáticos en las playas de El Puerto de Santa María.

### ARBORISMO

Disfruta de una divertida tarde entre árboles tirándote con tirolinas.

### PAINTBALL

Los jóvenes lucharán para salir limpios de esta batalla.

### EXCURSIONES

Amplio programa de excursiones tanto de tarde como día completo (visita a Cádiz capital, tarde de shopping, visita a parque acuático, playas de Santi Petri, etc)

### VELADAS

Disfruta cada noche de una temática diferente y termina el día de una forma divertida. Disfruta de nuestra especial noche ibicenca y la esperada noche de gala.

### CAMAS ELÁSTICAS

Los más peques podrán disfrutar de una tarde divertida dando brincos en unas instalaciones especializadas.

## APRENDE Y MEJORA TU INGLÉS DE LA FORMA MÁS PRÁCTICA CON NUESTROS PROYECTOS:

- ✓ MEDIA ACADEMY
- ✓ HEALTH & FITNESS
- ✓ PERFORMING ARTS
- ✓ INTENSIVE ENGLISH
- ✓ ESCAPE ROOM
- ✓ PHOTOGRAPHY
- ✓ SCIENCE CLUB
- ✓ JUST DANCE
- ✓ FASHION DESIGN
- ✓ LEADERSHIP & ENTREPRENEURSHIP
- ✓ FITNESS CLUB



## BOTIQUÍN DE VERANO

# ¿QUÉ NO PUEDE FALTAR EN UN BOTIQUÍN DE UN Bidacamper?

Con la llegada de las buenas temperaturas y las vacaciones, llegan los ansiados campamentos de verano por niños y padres a partes iguales. El equipo de la farmacia de Mar Bergillos nos da unas pautas de los productos que creen imprescindibles en las maletas de los pequeños aventureros.

Teniendo en cuenta que dependerá de la edad del menor, dividimos por categorías:

## Primeros auxilios

**Tiritas:** Ya sabemos que los pequeños y el agua son inseparables, así que intentaremos buscar unas tiritas flexibles y resistentes al agua. Y si es con dibujos... ¡la herida siempre molará más!

**Stick para golpes:** Esas barritas "mágicas" que combinan árnica y harpagopytum que refrescan y reconfortan rápidamente.

## Para picaduras inesperadas

Lo más cómodo y que más gusta a los niños suelen ser las pulseras antimosquitos. Llevan citronela y hay disponibles multitud de modelos, colores, etc.

Para los más mayores o para zonas más extremas añadiríamos un spray repelente para aplicar por todo el cuerpo.

A los más pequeños les encantan unos nuevos tattoos de citronela con esencias 100% naturales y ¡unos dibujos muy divertidos!

Y no puede faltar un gel, crema o stick post picaduras para aliviar y calmar las molestias en la piel irritada por insectos.

## Para caminos imposibles

Todo aquel Bidacamper que sufra mareos en autobuses, barcos, etc., no puede olvidarse de introducir en su botiquín gominolas, piruletas o sobres contra el mareo.

## Cuidado solar

Debemos concienciar desde pequeños de la importancia de protegerse del sol, especialmente los niños pasan muchas horas bajo el sol ya que su cuidado en la infancia es clave para un desarrollo saludable de la piel en nuestra etapa adulta.



Mar Bergillos y Esther Arrogante. Farmacia Mar Bergillos, Madrid.

**Fotoprotector solar facial y corporal:** En esta categoría solemos recomendar cremas o formatos en spray fáciles de aplicar y reaplicar (lo ideal sería hacerlo cada dos horas). Como entendemos que esto es difícil en niños, una muy buena opción son los sticks que además son resistentes al agua y al sudor. Siempre explicamos la importancia en aplicar por zonas como las orejas y cuello donde las quemaduras son también frecuentes.

Si tu bidacamper tiene piel atópica, alergia solar o reacciona de forma extrema a la exposición al sol (enrojecimiento, urticaria, picor), recomendamos fotoprotección oral (existen stick orales pediátricos), un complemento perfecto a la aplicación tópica.

**Labiales con protección solar:** Tanto en campamentos de playa como de montaña, los labios sufren alteraciones, se suelen reseca en extremo, agrietar e incluso sangrar. Es muy importante hidratar y protegerlos.

**After sun:** Lociones de alivio inmediato que reconforten la piel tras un día intenso de actividades bajo el sol. Otra opción que nos gusta mucho son los formatos en spray de agua termal.

## ¡TIPS!

¡No olvidar cepillos de dientes!



Recordar que para duchas existen formatos sólidos de gel y champú muy cómodos de transportar.



¡Disfrutar de las vacaciones y volver cargados de recuerdos para contar a familiares y amigos!



# COMPAÑERISMO, SOL Y NIEVE

**La familia Bidafarma ha vuelto a disfrutar un año más de unos días de esquí en Sierra Nevada y Formigal. Grandes y pequeños se deslizaron por las pistas en unas jornadas de aventura y diversión**

El pasado mes de enero volvían a celebrarse dos de las citas que los amantes del esquí esperan durante todo el año con mayor ilusión: los viajes a Sierra Nevada y Formigal en los que, farmacéuticos de toda España, junto a sus familias, disfrutaron de unos días del deporte blanco en compañía de otros socios y amigos. Con la práctica del esquí como afición común, la familia Bidafarma (más de 170 personas en Sierra Nevada y 80 en Formigal) volvió a disfrutar un año más de una escapada a las estaciones invernales.

Tras un inicio de temporada con poca nieve, las condiciones meteorológicas fueron, en ambos casos, extraordinarias y la calidad de la nieve, fabulosa. En el caso de Sierra Nevada, con nieve polvo fresca y reciente que al brillar con el sol proporcionaba a los esquiadores más intrépidos una enorme visibilidad que les permitió exhibir su técnica y habilidad para bajar por las pistas de la estación más meridional de Europa.

Con una calidad de nieve excepcional gracias a las precipitaciones de mediados de enero, pero mucho más frío, más de 80 personas llegadas de todos los puntos de España, se dieron cita en la afamada estación del Alto Aragón dispuestos a compartir experiencias y gozar de la práctica del esquí. Kilómetros de nieve interminable que algunos aprovecharon hasta el último minuto antes de volver a casa.

Bidafarma completó estas experiencias con una gran variedad de actividades; desde clases para mejorar la técnica de adultos y niños, hasta prácticas de snowboard, tobogganing, bajadas en trineo y excursiones en raquetas, que ayudan a fomentar la práctica del deporte y, en definitiva, a disfrutar de la nieve, el ambiente y la familia en estos parajes naturales de belleza incomparable.



No podemos olvidar a los más pequeños, que a buen seguro fueron los que más disfrutaron del viaje ya que hicieron sus primeras bajadas, descubriendo el maravilloso mundo del esquí y dando rienda suelta a sus instintos de juego.

Y no todo fue esquiar, también tuvimos tiempo de compartir otros muchos momentos divertidos como la música en directo, el mejor après-ski de los Pirineos en Marchica y un espectáculo de humor por la ciencia que nos ofreció nuestro "químico loco" protagonista de "Ciencia en el bar", donde los mayores y los más pequeños, además de aprender algunos truquillos de alquimia, se lo pasaron en grande.







¡Familias os esperamos el año que viene!





# ¡CUBA AL COMPLETO!

 del 16 al 29 de octubre **2023**

Un **viaje completísimo de 14 días** donde conoceremos el país de norte a sur, visitando **La Habana**, naturalmente, descubriendo lugares como **Cienfuegos, Camagüey, Santiago de Cuba, Holguín, Trinidad**, entre otros... y, cómo no, donde podremos relajarnos y disfrutar de uno de sus maravillosos hoteles en **Cayo Santa María**.



**¡Esperamos que os animéis a realizar este maravilloso viaje y que lo disfrutéis muchísimo!**

Un programa especialmente diseñado para todos los asociados a Bidafarma.

Más información en [foryou.experience@bidafarma.es](mailto:foryou.experience@bidafarma.es) o tu gestor/a comercial.





Hemos **mejorado** al **mejor**

Tu Software de gestión de Farmacia

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

# PEDRO MIQUEL MATEU, MIEMBRO DEL CONSEJO RECTOR DE LA COOPERATIVA D'APOTECARIS

La Cooperativa d'Apotecaris y la distribución farmacéutica balear en su conjunto están de luto. El pasado 14 de febrero falleció, de forma repentina, Pedro Miquel Mateu, un profesional muy valorado en el sector, además de ser una persona muy respetada y querida por sus compañeros de profesión.

Pedro Miquel era vocal del consejo rector de la Cooperativa d'Apotecaris desde 2002, además de formar parte de los órganos de dirección de la Unión Farmacéutica Balear, Balear de Medicamentos (empresa suministradora de las farmacias de Ibiza y Formentera, en cuya consolidación jugó un papel clave el farmacéutico ahora fallecido) y Apotecaris Solidaris, la ong de los farmacéuticos baleares. Pedro Miquel también formó parte del consejo rector del Grupo Bidafarma -en el que está integrada la Cooperativa d'Apotecaris-.

En ese sentido, el presidente de la Cooperativa d'Apotecaris, Eladio González Miñor -que accedió al cargo en 2002, y ha contado con Pedro Miquel en su consejo rector desde entonces- lamenta la súbita desaparición de quien ha definido como "un profesional comprometido, un amigo leal, un compañero entrañable y, por encima de todo, un cooperativista convencido y gran creador de consensos, siempre en busca del acuerdo entre diferentes maneras de entender el mundo, la farmacia y la vida", afirma.

Para el presidente de la entidad líder del sector de la distribución farmacéutica a nivel balear, Pedro Miquel ha sido siempre "una figura muy querida y sobre todo muy respetada por todas aquellas personas que, a lo largo de tanto tiempo, trabajaron con él y supieron valorar como se merecía su absoluta entrega, su inteligencia y dedicación a la distribución farmacéutica en nuestra comunidad, tanto en la Cooperativa como en Balear de Medicamentos o en la Unión Farmacéutica Balear", añade.

En esa misma línea incide el director Gerente de la Cooperativa d'Apotecaris, José Comas, que ha trabajado estrechamente con Pedro Miquel durante muchos años, y del que destaca sobre todo "su capacidad para argumentar y defender, a lo largo de su dilatada trayectoria como cooperativista, unos posicionamientos lúcidos, rigurosos y siempre en clave positiva, algo que en todo momento caracterizó su labor en los consejos rectores de estas tres entidades".

Por esa razón, según José Comas, "Pedro Miquel será siempre recordado como un gran profesional, una excelente persona y todo un ejemplo de compromiso con las oficinas de farmacia de Mallorca, Ibiza y Formentera, a cuyo servicio trabajó siempre con lealtad, con eficiencia y con sentido de la responsabilidad", concluye, al tiempo que reafirma la profunda sensación de pérdida -personal y profesional- que ha producido en la Cooperativa d'Apotecaris, la Unión Farmacéutica Balear y Balear de Medicamentos el fallecimiento de Pedro Miquel, a quien el director gerente de la entidad califica, además de destacado dirigente cooperativista, de "magnífico compañero y un gran amigo".

“

**Pedro Miquel será siempre recordado como un gran profesional, una excelente persona y todo un ejemplo de compromiso con las oficinas de farmacia de Mallorca, Ibiza y Formentera, a cuyo servicio trabajó siempre con lealtad, con eficiencia y con sentido de la responsabilidad**





# Pioneros en innovación, investigación y desarrollo



5 HMO COMPLEX



GENTLE OPTIPRO®, *L.reuteri*,  
DHA y ARA

## La primera y única fórmula infantil con 5 HMO COMPLEX

Nestlé  
**Baby & me**  
EMPIEZA BIEN. CRECE SANO

NOTA IMPORTANTE: Creemos que la mejor forma de alimentar a un bebé es la lactancia materna. La leche materna proporciona al bebé una alimentación equilibrada y una protección ideal contra enfermedades. Nosotros apoyamos firmemente la recomendación de la Organización Mundial de la salud de ofrecer lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida, seguida de la introducción de una adecuada y nutritiva alimentación complementaria, y manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de vida. También reconocemos que la lactancia materna no siempre es una opción debido a determinadas circunstancias médicas. Solo se deben utilizar fórmulas infantiles destinadas a usos Médicos Especiales bajo supervisión del profesional de la salud después de considerar otras opciones de alimentación, incluyendo la lactancia materna. Su uso continuado debe ser valorado por el profesional de la salud en base al progreso del bebé y teniendo en cuenta las implicaciones socioeconómicas para la familia. La fórmula infantil debe siempre ser preparada, utilizada y almacenada siguiendo las instrucciones de la etiqueta para evitar riesgos para la salud del bebé.

Documentación destinada exclusivamente a los profesionales de la salud



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?