

# MUNDO

F A R M A C É U T I C O

WWW.COFARES.ES

Nº 338 - SEPTIEMBRE 2019



**Francia reconoce nuevas funciones asistenciales a los farmacéuticos.**  
Pág. 6

**¿Existe el síndrome posvacacional?**  
Pág. 7

**Ventajas de la plataforma de formación *online* Cofares.**  
Pág. 27



IMPULSAR EL  
CRECIMIENTO  
BASADO EN LA  
COOPERACIÓN

75 ANIVERSARIO  
*¡Salud!*



# Hierro

un mineral imprescindible para la vida

## El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

La fórmula de Floradix está especialmente diseñada para optimizar la absorción del hierro, a esto contribuyen tanto los ácidos de los jugos de frutas como la vitamina C.

El preparado Floradix ha sido formulado pensando en su tolerancia.

La absorción del gluconato ferroso es muy buena por lo que no quedan restos de mineral en el intestino que provoquen malestar estomacal o estreñimiento.



- Gluconato ferroso
- Vitaminas C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>
- Extracto acuoso de 7 plantas
- Jugos de 9 frutas diferentes
- Levadura y germen de trigo

# Floradix®

## Hierro + Vitaminas

### Floradix para quién

**Mujeres.** Mujeres y chicas en edad fértil tienen mayor demanda por la menstruación.

**Embarazo y lactancia.** Durante este periodo la necesidad de hierro se vuelve aún mayor. Esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.

**Vegetarianos y veganos.** Estos colectivos pueden necesitar aportes extra de hierro por su alimentación exenta de carne.

**Niños y adolescentes.** El crecimiento rápido de los niños puede consumir las reservas de hierro del organismo.

**Deportistas.** Con cada litro de sudor se pierden entre 0,5 y 1,5 mg de hierro. El ejercicio intenso consume glóbulos rojos que hay que reponer con suplementos de hierro.

### Floradix

LÍQUIDO

250 ml  
C.N. 326850.9  
500 ml  
C.N. 326843.1



#### FORMULACIÓN CLÁSICA

- ✓ embarazo/lactancia
- ✓ vegetarianos
- ✓ sin lactosa
- ✓ sin alcohol
- ✓ sin conservantes
- ✓ sin colorantes

X veganos  
X con gluten



### Floradix

COMPRIMIDOS

84 comprimidos  
C.N. 152008.1



#### IDEAL PARA ESTANCIAS FUERA DE CASA

- ✓ embarazo/lactancia
- ✓ vegetarianos
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa

X veganos

### Floradix-Floravital

LÍQUIDO

250 ml  
C.N. 152809.4



#### FÓRMULA ESPECIAL CELÍACOS SIN ALGA MARINA NI MIEL

- ✓ embarazo/lactancia
- ✓ vegetarianos
- ✓ veganos
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ sin alcohol
- ✓ sin conservantes
- ✓ sin colorantes

## IMPULSAR EL CRECIMIENTO BASADO EN LA COOPERACIÓN

El 17 de julio de 1944 el Grupo Cofares comenzaba su andadura de la mano de un grupo de farmacéuticos. Nacía entonces lo que es, a día de hoy, la cooperativa líder en distribución farmacéutica en España, la quinta a nivel europeo y la empresa sanitaria más grande de nuestro país.

Un liderazgo impulsado por un crecimiento que solo ha sido posible gracias a la confianza que los socios han depositado en un modelo cooperativo que, en su esencia, se basa en la suma. En la fortaleza de la unión de muchos para hallar estrategias comunes capaces de afrontar los retos que han ido surgiendo en el mercado a lo largo de los años.

Nuestra prioridad, por lo tanto, ha sido siempre y así debe seguir siendo, el crecimiento como cooperativa. Por un lado, el crecimiento orgánico, propulsado por la mejora de nuestros servicios y la conquista de nuevos mercados dentro del ámbito de la salud -a través de la diversificación- o nuevos segmentos con mayor potencial para la farmacia, como la veterinaria.

Por otro lado, el crecimiento inorgánico nos ha de servir de estí-



mulos para adelantarse al mercado desde una posición competitiva.

Y tal es el caso de la integración de la cooperativa talaverana Cofarta o el reciente acuerdo alcanzado con Glintt, la empresa propietaria del software con mayor implantación en las oficinas de farmacia de nuestro país. Un trascendente hito que es solo el principio de una alianza de co-creación para acelerar la transformación digital de la farmacia y que nos permitirá conquistar el liderazgo estando presentes, a través de nuestros servicios, en el 82,27% de las farmacias españolas.

En definitiva, solo siendo más y mejor consolidaremos nuestro liderazgo como cooperativa preservando nuestra principal razón de ser: la fortaleza de la oficina de farmacia.

mulo para ampliar el alcance de nuestra actividad como cooperativa, a través de alianzas estratégicas con nuevos partners que nos acompañen en el camino. Un camino de sinergias, economía circular y colaborativa, que no es más que el que venimos construyendo desde nuestros inicios como cooperativa, pero adaptado a la nueva realidad.

Sabemos que somos los principales líderes en nuestro sector y solo si nos acompañamos de otros socios estratégicos -expertos en otros ámbitos- podremos acelerar el crecimiento a todos los niveles y permitir a nuestros cooperativis-

**Eduardo Pastor**  
Presidente del Grupo Cofares

Nº 338 - SEPTIEMBRE 2019 - GRUPO COFARES  
C/ Santa Engracia, 31. 28010 Madrid  
Tfno.: 914 475 274 - Fax: 914 464 599  
Depósito Legal: M 23381 - 1973  
Soporte Válido Sanitario: N° 8 /08-R-CM  
[www.cofares.es](http://www.cofares.es)

# SUMARIO

# MUNDO

F A R M A C É U T I C O

338

SEPTIEMBRE 2019

03

## FARMACIA RURAL

"Nos preocupamos y nos ocupamos mucho de nuestra gente"

04

## MUNDO ECONOMÍA

Sistemas sanitarios en la Unión Europea

06

## MUNDO EXTERIOR

Alemania multará a los padres que no vacunen a sus hijos

Francia reconoce nuevas funciones asistenciales a los farmacéuticos

26

## SERVICIOS A LA FARMACIA

Ventajas de la plataforma de formación *online* de Cofares

28

## FARLINE INFORMA

Ingredientes para el cuidado de la piel

## MUNDO COFARES 15

- El *Tour 'Inspiring Cofares'* llega a Madrid
- Convenio con SEFAR para apoyar a la farmacia rural
- Premio por fomentar la salud en el entorno laboral
- Cofares destaca el papel de la farmacia en la promoción de la salud y la nutrición
- Cofares reafirma su compromiso social con una nueva acción solidaria en Senegal
- Eduardo Pastor: "Las subastas perjudican la salud de los pacientes"

## MUNDO CIENCIA 07

¿Existe el síndrome posvacacional?

## MUNDO PROFESIONAL 08

La vuelta al cole: vuelven las "itis" y los piojos

Ingredientes para cuidar la piel del rostro

## MUNDO FARMACIA AUTONÓMICA 12

Primeros medicamentos sin subasta en las farmacias andaluzas

Los farmacéuticos de Castilla La Mancha desmienten bulos sobre medicamentos

## ACTUALIDAD DE LA FUNDACIÓN COFARES 15

## MUNDO TECNOLÓGICO 22

El futuro de la nueva plataforma tecnológica de Cofares y Glinnt

## MUNDO VETERINARIA 24

La importancia de la formación farmacéutico-veterinaria

## ORTOPEDIA CENTRAL 25

Movilidad reducida: bastón, muleta o andador

## AGENDA DEL MES 30

## LO MÁS DESTACADO EN LA RED 31



## CON FIRMA 32

Ricard Troiano  
Rafael Martínez  
Mª Ángeles de la Torre





## “NOS PREOCUPAMOS Y NOS OCUPAMOS MUCHO DE NUESTRA GENTE”

**Milagros Rodríguez es una farmacéutica rural del municipio tinerfeño de Villa de Arico. Un entorno marcado por una población envejecida, que se encuentra dispersa en pequeños núcleos y que en muchas ocasiones tiene dificultades a la hora de acercarse a la farmacia.**

### ▪ ¿Cómo influyen las vacaciones de verano en vuestra farmacia? ¿Experimentáis un aumento de clientes?

Las vacaciones de verano generan un poco de caos. A nivel interno, cuando una persona se va de vacaciones, obliga al resto del equipo a suplir esas horas de trabajo. A nivel externo, no hay mucha afluencia. La gente se va a la costa y en los pueblos nos quedamos muy poquitos.

### ▪ Tras el fin de las vacaciones, ¿cómo afrontáis la vuelta a la normalidad? ¿Tenéis que tomar algún tipo de medida ante aspectos como el excedente de stock?

Cuando compré la farmacia, en los meses de verano seguía realizando pedidos, ahora, con la

experiencia y el movimiento de población hacia la costa, no necesito realizarlos hasta que empieza septiembre, cuando la vida se normaliza.

### ▪ ¿Cuál es el perfil de vuestros pacientes habituales y cómo es la relación que tenéis con ellos?

Villa de Arico consta de unos 600 habitantes, que necesitan trasladarse para llegar a la farmacia. Son mayoritariamente jubilados y siempre intento que salgan con una sonrisa por la puerta, porque son pacientes que cada vez que vienen a la farmacia viven una pequeña aventura.

### ▪ ¿Qué servicios ofrecéis más allá de la dispensación de medicamentos?

Nos gusta mucho la entrevista personal para poder dar buenos consejos de salud, porque notamos que falta información. Nos centramos sobre todo en la nutrición, enfocada a controlar el colesterol, la diabetes o la obesidad que abunda en la zona. .

### ▪ ¿Cuáles son los principales retos y dificultades a los que os enfrentáis a diario?

El principal reto que me planteo es irme a casa con la sensación de hacer todo lo posible para que los pacientes mejoren y se vayan contentos de la farmacia. Todos nos conocemos, somos como una familia. Nos preocupamos y nos ocupamos mucho de nuestra gente. Resulta complicado porque no tenemos el espacio para todo lo que necesitamos. La directriz que existe en mi farmacia es que todos los que vengan reciban lo mejor de nosotras.

### ▪ ¿Qué medidas consideras fundamentales para mejorar la situación de la farmacia rural?

Se deben racionalizar los tiempos. Trabajamos muchas horas a causa de las guardias, y la experiencia nos demuestra que a partir de las doce de la noche nadie viene. Además, se necesita financiación por parte de la Administración. Necesitamos ayuda económica porque cuando la farmacia es nueva, el trabajo que exige es enorme y no es nada fácil prosperar.



⤴ Milagros Rodríguez, farmacéutica en Villa de Arico



## SISTEMAS SANITARIOS EN LA UNIÓN EUROPEA

**El sistema sanitario español se mantiene en los primeros puestos del ranking mundial, según la mayoría de los indicadores internacionales. Uno de los últimos estudios, elaborado por Bloomberg, nos sitúa en el tercer puesto, por detrás de Hong Kong y Singapur.**

En cambio, según el último *Euro Health Consumer Index*, hemos descendido hasta el noveno puesto a causa de las listas de espera y de la opinión negativa de los usuarios a la hora de acceder a algunos servicios. En este barómetro, Francia e Italia son los países de la UE que se sitúan por delante.

A pesar de la fluctuación de los estudios, lo cierto es que continuamos con un sistema sanitario que es referencia mundial. Pero la crisis se ha dejado sentir y en lo que se refiere al porcentaje del gasto sanitario, tanto público como privado, del PIB, España ocupa la posición undécima en la Unión Europea. Ello se debe a que **el porcentaje del gasto sanitario en el PIB es en España del 9,2%**, mientras que en Alemania es del **11,2%**, en Francia del **11,1%** o en Reino Unido del **9,9%**, por citar los países más importantes que nos aventajan.

Mientras que en los países de nuestro entorno es frecuente el copago, tanto a la hora de recibir asistencia en la atención primaria como en la hospitalaria, en España el acceso a las prestaciones del Sistema Nacional de Salud se mantiene totalmente gratuito. En lo que se refiere al **acceso a los fármacos con receta, en nuestro país se ha vuelto al copago del 40% para los trabajadores y la gratuidad para los pensionistas.**

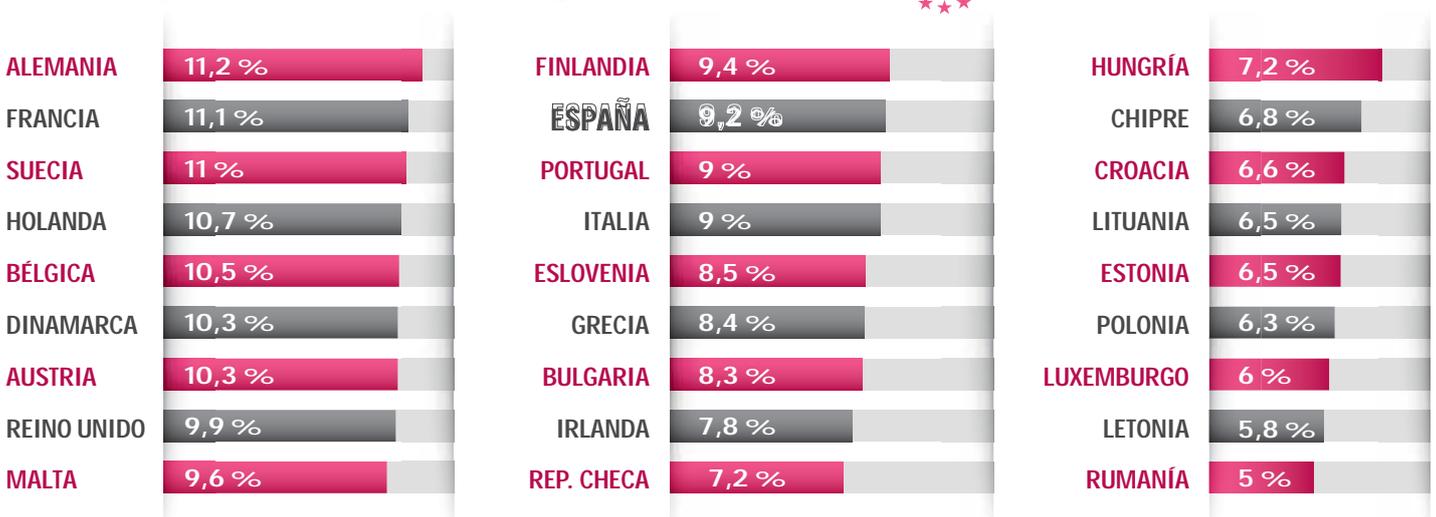
En los últimos años, la sanidad privada ha ganado adeptos, sobre todo ante la saturación de algunos servicios de la pública y el incremento de las listas de espera. Y es en este ámbito donde la sanidad privada gana por goleada, ya que el tiempo medio de espera es cinco veces menor que en el sistema estatal para realizar una prueba diagnóstica o una intervención quirúrgica.

En la actualidad, más de 10 millo-

nes de ciudadanos cuentan con algún tipo de seguro privado, siendo éste un sector en el que ya trabajan 260.000 profesionales en los 450 hospitales y más de 2.000 centros ambulatorios del sector. El coste medio por paciente en la pública es de 1.340 euros, mientras que en las aseguradoras privadas se reduce a 845 euros, con un grado de satisfacción y de calidad superior en estas últimas, según las encuestas efectuadas a los usuarios.

El reto ahora para España es mantenerse en los primeros puestos del ranking internacional. Para ello tendrá que lidiar con tendencias que padece el Sistema Nacional de Salud, como pueden ser el envejecimiento de la población, la cronicidad y la constante evolución de los avances tecnológicos y científicos.

### Porcentaje del PIB destinado al gasto sanitario en la UE





## ¿Quién diría que tenemos 100 años?

En Leukoplast hemos renovado nuestra imagen para hacerla más acorde a nuestro espíritu innovador. Porque llevamos mucho cuidando las heridas, acompañando a los profesionales y poniendo las mejores soluciones en sus manos. Más de 100 años pero... ¿quién lo diría?

**¡Bienvenidos a la nueva era Leukoplast!**

Más información: Pregunta a tu delegado habitual de ESSITY

Atención al profesional **900 12 10 12**

 **essity** Leukoplast®,  
an Essity brand

Cumple con RD 1591/2009 por el que se regulan los Productos Sanitarios

**Leukoplast®**



# ALEMANIA MULTARÁ A LOS PADRES QUE NO VACUNEN A SUS HIJOS

**El Gobierno alemán ha aprobado un proyecto de ley que contempla que los padres que no vacunen de sarampión a sus hijos en edad escolar sean sancionados con multas de hasta 2.500 euros. Una medida que podría entrar en vigor en marzo de 2020.**

Aunque eso no es todo, la medida incluye también vacunar a los menores en centros de refugiados y contempla la exclusión de menores no vacunados del derecho a asistir a la guardería. Así, dicha ley obligaría a los padres a probar que sus hijos están vacunados antes de poder ingresar en la guardería o en el sistema escolar.

El objetivo de esta medida, según el ministro de Sanidad Jens Spahn,

es evitar que los niños se contagien de sarampión, ya que se trata de una afección altamente contagiosa y puede tener una evolución muy mala. Llegando en ocasiones a ser de elevada gravedad.

La propuesta se ha puesto en marcha a raíz del aumento mundial en los casos de sarampión. En 2018 se reportaron 543 casos en Alemania y ya van más de 400 en los primeros meses de 2019.



# FRANCIA RECONOCE NUEVAS FUNCIONES ASISTENCIALES A LOS FARMACÉUTICOS

**El Senado de Francia ha aprobado su nueva Ley de Organización y Transformación del Sistema Sanitario con la que busca conseguir un modelo más centrado en el paciente, así como adaptar los recursos disponibles y las competencias de los profesionales al nuevo paradigma sociosanitario, marcado por el envejecimiento y la cronicidad.**

La nueva Ley forma parte del Plan 'Ma Santé 2022' en el que el Gobierno galo trabaja desde noviembre de 2018 y que se articula sobre tres ejes: una mayor coordinación entre los profesionales, aliviar la saturación de las consultas médicas y la apuesta por las nuevas tecnologías -como la telemedicina y la teleasistencia-.

En este marco, la nueva Ley reconoce nuevas funciones asistenciales para los farmacéuticos, en aras, principalmente, de descongestionar las

consultas de atención primaria y promover una mayor y más rápida accesibilidad a la asistencia sanitaria en situaciones de urgencia.

En concreto, la nueva norma posibilita que en determinadas situaciones, patologías y zonas, los farmacéuticos comunitarios puedan llevar a cabo la denominada prescripción farmacéutica, renovar tratamientos a pacientes crónicos o realizar sustituciones automáticas de medicamentos en casos de desabastecimientos.





## ¿EXISTE EL SÍNDROME POSVACACIONAL?

**El verano se acaba y, con él, las vacaciones llegan a su fin. Es entonces, con la vuelta a la rutina, cuando aparece el síndrome posvacacional, un trastorno temporal con síntomas tanto físicos como psicológicos, cuya existencia se cuestiona con asiduidad. Mientras hay quien asegura que se trata de algo real, otros consideran que estamos ante una invención sin ningún tipo de fundamento.**

**E**n primer lugar, hay que dejar claro que el síndrome, estrés o depresión posvacacional no es una enfermedad. Según el Dr. Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), se trata en realidad de un proceso de es-

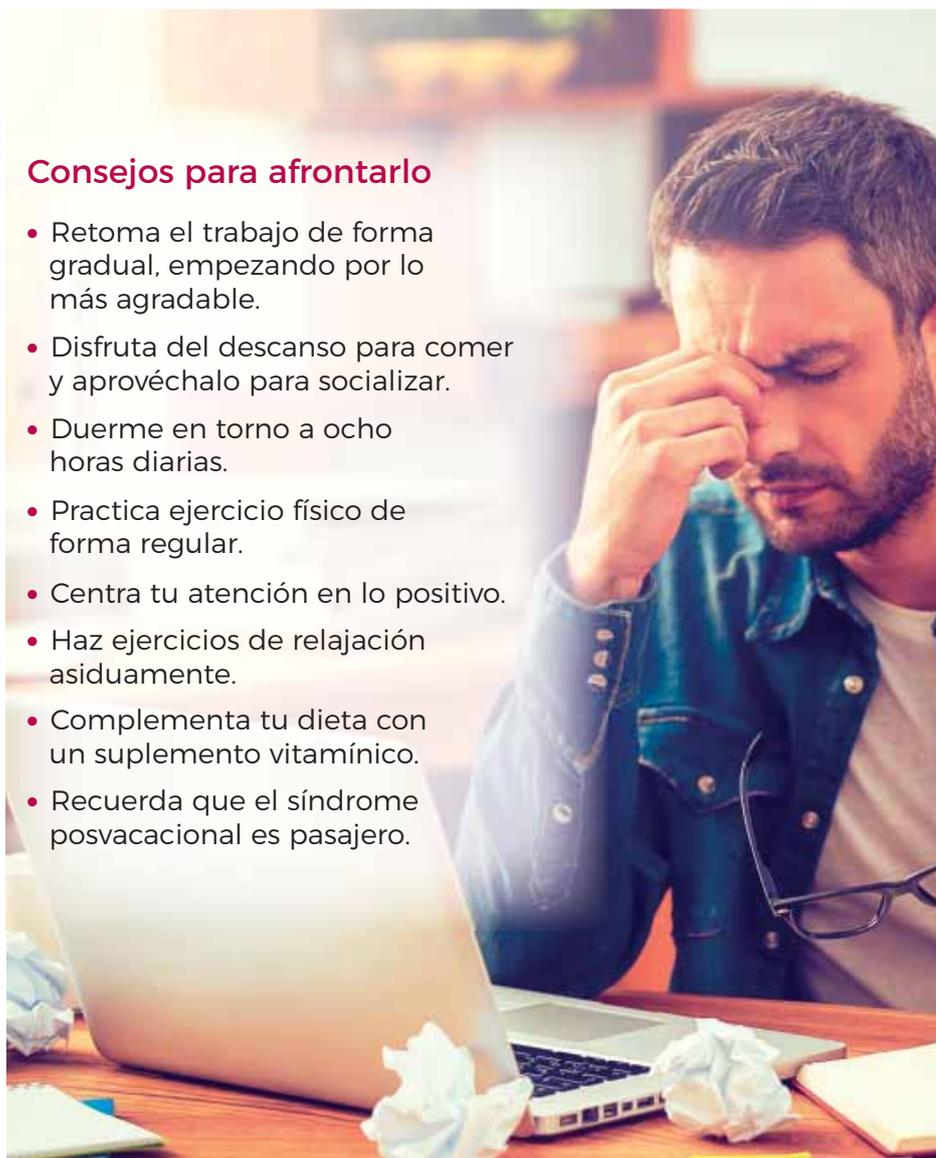
trés que se afronta tras las vacaciones para readaptarnos de nuevo a las obligaciones o al cambio de estilo de vida que supone. Con este estrés, que es un proceso normal de adaptación a las demandas del ambiente, se experimenta una serie de reacciones a nivel físico, mental y/o conductual.

Aspectos como retomar los horarios, centrar la atención en las tareas o enfrentarse de nuevo a las responsabilidades pueden suponer un aumento de ansiedad, que si es muy elevada puede provocar síntomas como preocupación, inseguridad, malestar psicológico, temor a perder el control, palpitaciones, taquicardia, excesiva sudoración, temblor, molestias digestivas, dolor muscular, dolor de cabeza, evitación de situaciones, inquietud motora, etc. Todo ello puede implicar que el rendimiento sea menor en los primeros días, que el cansancio surja más fácilmente y que el estado de ánimo decaiga.

Por otra parte, cuando se añaden otros factores, como la falta de satisfacción laboral, problemas de pareja o dificultades económicas, cabe la posibilidad de que el síndrome posvacacional afecte en mayor medida. En caso de que los síntomas impidan el desempeño normal de la vida diaria o de que se prolonguen en el tiempo más allá de la vuelta de vacaciones, es importante consultar con un profesional sanitario para que valore la situación.

### Consejos para afrontarlo

- Retoma el trabajo de forma gradual, empezando por lo más agradable.
- Disfruta del descanso para comer y aprovéchalo para socializar.
- Duerme en torno a ocho horas diarias.
- Practica ejercicio físico de forma regular.
- Centra tu atención en lo positivo.
- Haz ejercicios de relajación asiduamente.
- Complementa tu dieta con un suplemento vitamínico.
- Recuerda que el síndrome posvacacional es pasajero.



**Se trata en realidad de un proceso de estrés que se afronta tras las vacaciones para readaptarnos de nuevo a las obligaciones o al cambio de estilo de vida que supone.**



# LA VUELTA AL COLE: VUELVEN LAS "ITIS" Y LOS PIOJOS

Este mes de septiembre los escolares se han incorporado al nuevo curso y con la vuelta a las aulas también llegan los temibles virus, catarros, gastroenteritis, conjuntivitis, otitis y, cómo no, los odiados piojos.



La farmacia es, sin duda, el primer punto al que acuden los padres y madres en busca de consejos sobre prevención y tratamiento de las enfermedades más comunes de la vuelta al cole:

## GASTROENTERITIS: HIGIENE E HIDRATACIÓN

La gastroenteritis es una infección o inflamación de la mucosa del estómago y del intestino causada por virus o bacterias. Los rotavirus son los agentes virales responsables de más de la mitad de las gastroenteritis agudas y principal causa en niños, aunque también son comunes el adenovirus entérico, el norovirus o el Astrovirus. Las bacterias más frecuentes son el colicabilo, la salmonella y la yersinia.

Se manifiesta sobre todo con náuseas, vómitos y diarrea, además de otros síntomas como el dolor de tripa, cólico -con retortijones-, inapetencia, malestar general y fiebre más o menos alta.

El vehículo trasmisor de los gérmenes que causan la gastroenteritis suelen ser las manos, por lo que es primordial extremar la higiene. Otra medida de prevención es la vacuna oral contra el rotavirus.

La gastroenteritis requiere un reposo alimenticio y reposición de agua con electrolitos con sueros orales - para aportar el agua y las sales que pierde-.

## CATARROS: EL ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS, EL PRINCIPAL OBJETIVO

Las infecciones en las vías aéreas superiores incluyen una variedad de síntomas que provienen de la inflamación de la mucosa respiratoria, según qué síntoma sea el más predominante hablamos de una rinitis (mucosidad nasal), una faringitis (dolor de garganta), una laringitis (tos ronca) o una bronquitis (tos y ruidos respiratorios). Los catarros pueden ir acompañados de fiebre, especialmente en los niños más pequeños.

Los causantes de los catarros son principalmente los virus, llegando a más de 200 tipos diferentes, consecuentemente, el alivio de los síntomas es el principal objetivo del tratamiento. Una de las medidas más eficaces es el lavado nasal con suero fisiológico o el empleo de analgésicos-antitérmicos en el caso de fiebre o malestar. El lavado de manos vuelve a ser el mejor hábito para evitar la transmisión de esta infección.

## CONJUNTIVITIS: LAVAR LOS OJOS, MANOS Y TOALLAS

La conjuntivitis es la inflamación de la membrana que cubre la parte blanca del ojo y el interior del párpado -conjuntiva- y cuyo síntoma más característico es la rojez del ojo, acompañada de aumento de lagrimeo o presencia de secreción ocular.

Puede estar causada por bacterias, virus y otros gérmenes, o bien por una reacción alérgica, por productos químicos como cosméticos o irritantes como el polvo.

La infecciosa se extiende de persona a persona por contacto directo por el aire -tos o estornudos- o a través de las manos -toallas y paños-. De nuevo, extremar las medidas de higiene, como lavado de manos o limpieza de toallas, es fundamental.

La conjuntivitis producida por virus suele desaparecer sin tratamiento al cabo de 8-10 días, y se recomienda lavar el ojo con frecuencia con agua tibia o suero salino le aliviará las molestias. Aunque si el pediatra sospecha que la conjuntivitis es de origen bacteriano, se prescribirá un colirio o pomada antibiótica.

## PIOJOS: ATENTOS ANTE CUALQUIER PICOR O RASCADO

Los piojos son parásitos que viven en el pelo y se alimentan de la sangre que chupan. Crecen de forma rápida: cada piojo hembra pone de 6 a 10 liendres al día, a los 8-10 días sale un piojo y empieza a picar -principal síntoma junto al rascado- y a las 2 semanas se ha convertido en adulto y comienza a multiplicarse.

Los piojos aparecen en cualquier ambiente y no se relacionan con tener peor higiene, aunque basta con revisar la cabeza si el niño tiene molestias, especialmente detrás de las orejas y cerca de la nuca.

Aparte de retirar las liendres y los piojos con la mano o liendreras, el principal tratamiento son las lociones antiparasitarias para piojos, los más utilizados son los derivados de los piretroides, sobre todo la permetrina al 1% en crema o loción, que puede utilizar desde que el bebé tiene 3 meses.

## OTITIS: SIN ABUSAR DE LOS ANTIBIÓTICOS

Entre un 80 y un 90% de los niños presentarán al menos un episodio de otitis durante los primeros años de vida. La otitis media aguda es la infección aguda del oído medio -situado detrás del tímpano-, generalmente provocada por bacterias, aunque los virus también pueden estar implicados. Las bacterias más frecuentes son el neumococo, el haemophilus influenzae no tipable y la moraxella catarrhalis.

En muchas ocasiones el niño tiene previamente un resfriado común -con abundante mucosidad nasal- y la aparición de dolor en el oído -acompañado o no de fiebre- es el síntoma más frecuente.

Los antitérmicos son la medida principal de tratamiento, observando la evolución durante 2-3 días puesto que en la mayoría de los casos los síntomas desaparecen. Aunque si persisten o bien se trata de una otitis bilateral o supurada -drena el líquido-, hay que acudir al médico que podría tratar con antibióticos.

## ENFERMEDAD BOCA-MANO-PIE: ¡NO ES VARICELA!

Se trata de una infección habitual de causa vírica (enterovirus) que puede confundirse con la varicela. Tras unos días de fiebre moderada y malestar general, aparece una erupción con pequeñas ampollas por fuera y dentro de la boca -paladar, encías, lengua-, palmas de las manos, plantas de los pies y área del pañal.

El virus permanece en las heces, en las vías respiratorias o en los objetos, facilitando su transmisión, que suele ser de persona a persona a través del contacto directo por vía fecal-oral y aérea. Por lo tanto, se recomiendan medidas de higiene para evitar la propagación.

Aunque no hay tratamiento específico, pueden administrarse analgésicos para aliviar los síntomas, y en caso de afectación de las uñas, se tratará con higiene e hidratación. También existen algunos remedios líquidos para aliviar el dolor de las úlceras de la boca.

	SÍNTOMAS	PREVENCIÓN	TRATAMIENTO
<b>GASTROENTERITIS</b> 	Diarrea, vómitos, náuseas, dolor abdominal, malestar general.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremar las medidas de higiene.</li> <li>• Vacuna contra el rotavirus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratación (agua con electrolitos con sueros orales).</li> <li>• Reposo alimenticio.</li> </ul>
<b>CATARROS</b> 	Rinitis (mucosidad nasal), faringitis (dolor de garganta), laringitis (tos ronca), bronquitis (tos y ruidos respiratorios).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacuna antigripal.</li> <li>• Lavado de manos.</li> <li>• Evitar exposición a personas acatarradas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado nasal.</li> <li>• Analgésicos-antitérmicos en caso de fiebre o malestar.</li> </ul>
<b>CONJUNTIVITIS</b> 	Ojos rojos, acompañado de aumento de lagrimeo o presencia de secreción ocular.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas de higiene: lavado de manos, limpieza de ropa y toallas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavar el ojo con frecuencia con agua tibia o suero salino.</li> <li>• Colirio o pomada antibiótica (en caso de conjuntivitis bacteriana).</li> </ul>
<b>PIOJOS</b> 	Picor y rascado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar la cabeza (orejas y nuca) ante las primeras molestias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retirar las liendres y los piojos con la mano o liendreras.</li> <li>• Lociones antiparasitarias para piojos.</li> </ul>
<b>OTITIS</b> 	Dolor en el oído. Resfriado común con mucosidad nasal previa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavarse las manos y no abusar de los antibióticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antitérmicos en caso de fiebre o malestar.</li> <li>• Antibióticos (solo por prescripción médica).</li> </ul>
<b>ENFERMEDAD BOCA - MANO - PIE</b> 	Fiebre moderada y malestar general. Erupción con ampollas en la boca, las palmas de las manos, plantas de los pies y área del pañal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavado de manos y limpieza de objetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analgésicos para aliviar los síntomas.</li> <li>• Higiene e hidratación (en uñas).</li> <li>• Líquidos para aliviar el dolor de las úlceras de la boca.</li> </ul>



# INGREDIENTES PARA CUIDAR LA PIEL DEL ROSTRO

A pesar de que la piel de todo el cuerpo necesita cuidados para estar limpia y saludable, la del rostro precisa de una atención especial por estar más expuesta a las condiciones ambientales. Estos cuidados deben aplicarse a cualquier edad, aunque es al inicio de la madurez cuando tanto hombres como mujeres intensifican estos cuidados.

Es importante no centrarse únicamente en mantener la hidratación, sino que también hay que dedicar cuidados a la limpieza y la exfoliación, ya que preparan la piel para una óptima absorción de los nutrientes y de otros ingredientes que facilitan la regeneración.

Todo ello sin olvidar la fotoprotección, a la que dedicamos el contenido en el número anterior de *Mundo Farmacéutico*.

## LIMPIEZA

Los buenos **hábitos de higiene de la piel** incluyen una limpieza por la mañana, para eliminar las secreciones durante las horas de sueño, y otra por la noche, para acabar con la suciedad generada por el maquillaje, la polución, las toxinas y el exceso de grasa. Es bueno terminar con la aplicación de un tónico que elimine restos y proporcione sensación de suavidad y bienestar.

**Para limpiar** es conveniente el uso de una formulación suave, calmante y que se aplique y elimine con facilidad. Algunos ejemplos que dejan sensación de limpieza y frescor son geles limpiadores que se eliminen con agua, espumas, lociones, cremas o aguas termales o micelares.



Los tónicos, por su parte, refrescan, calman y cierran los poros ayudando a regular la secreción de grasa y a controlar los brillos. Su aplicación conviene a cualquier tipo de piel, pero no debe olvidarse en las de tipo graso y mixto.

## EXFOLIACIÓN

Eliminar las células muertas con un suave masaje, aplicando una fórmula exfoliante, estimula la renovación celular y activa la microcirculación, lo que incide en una piel mejor nutrida, oxigenada, luminosa y preparada para absorber los tratamientos posteriores.

La exfoliación, después de una buena limpieza, una vez por semana, es por tanto aconsejable en cualquier tipo de piel. Debe hacerse con la piel húmeda y con movimientos para favorecer que se extienda, mejor teniendo en cuenta que no hay que presionar en exceso para evitar daños.

Ingredientes como el ácido láctico, el ácido salicílico y el ácido glicólico están muchas veces presentes en los preparados exfoliantes, pero las micropartículas integradas en la fórmula reducen los puntos negros, desobstruyen los poros y aportan a la piel una textura más fina y suave. Estas micropartículas eran microcuentas de polietileno (microplásticos), pero cada vez más se usan materiales respetuosos con el medio ambiente, como partículas de celulosa, dióxido de silicio o, incluso, partículas naturales extraídas del hueso del melocotón u otras frutas.



## HIDRATACIÓN Y TRATAMIENTO

La hidratación se consigue con distintas formulaciones en función del tipo y el estado de la piel, pues su objetivo es compensar el déficit que tenga. La textura y los ingredientes dependerán de qué es necesario aportar. La textura será más rica cuando hay déficit de grasa, como sucede en las pieles maduras tras la menopausia, y tendrá una base no grasa cuando hablamos de pieles grasas o mixtas.

**Las hidratantes cuyo uso es de día** deberán llevar entre sus ingredientes filtros solares, pues el sol es muy dañino para todas las pieles. Asimismo, el ácido hialurónico es un activo que, si es de cadena larga, cuida el nivel de

hidratación de forma indirecta, y si es de cadena corta, penetra en la piel y rellena las arrugas. Así, forma una capa sobre la piel que reduce la pérdida de agua y mantiene su elasticidad.

El colágeno y la elastina son proteínas que forman parte de la estructura de la piel y, adecuadamente formuladas, tienen efecto tensor. Vitaminas, minerales y extractos de plantas aportan sus propiedades calmantes, antioxidantes, etc., regenerando y revitalizando la piel, dejándola elástica, sedosa y sana. Estos ingredientes contribuyen también a reducir las arrugas.

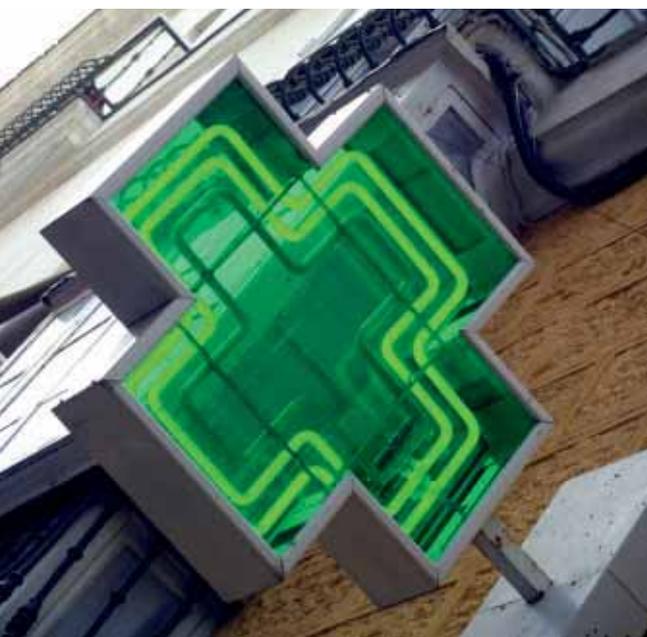


Todos estos artículos están a su disposición en nuestra página web, en la sección Monográficos, donde puede imprimirlos o consultarlos. Cualquier duda o la aportación de bibliografía, puede solicitarse al Departamento de Registros, dirección técnica de COFARES, en el número de Tf.: 91 740 87 00

Esperanza Pastor Velasco Registro y Desarrollo de Productos (Dirección Técnica y Calidad)



## PRIMEROS MEDICAMENTOS SIN SUBASTA en las farmacias andaluzas



El día 28 de este mes de septiembre caduca la undécima subasta de medicamentos en Andalucía. Los farmacéuticos andaluces, por primera vez en 7 años, van a ser libres de dispensar el medicamento que consideren de las presentaciones liberadas –algo menos de un centenar– cuando les llegue una receta por principio activo.

La fecha en cuestión está a la vuelta de la esquina y los laboratorios de genéricos, los que decidieron participar en las subastas y los que no, llevan meses visitando a las más de 3.800

oficinas instaladas, en una comunidad que supone el 20% del mercado farmacéutico, para ganar posiciones. Asimismo, estas visitas están dando resultados y ya están llegando a las boticas los primeros fármacos sin subastar.

Con el fin de las subastas, los pacientes andaluces tendrán la libertad de poder elegir sus medicamentos, al igual que ocurre en el resto de España, y no se verán obligados a cambiar de fármacos cada vez que haya una nueva subasta.

## LOS FARMACÉUTICOS DE CASTILLA-LA MANCHA desmienten bulos sobre medicamentos

**El Instituto #SaludsinBulos y la Federación de Empresarios Farmacéuticos de Castilla-La Mancha (FEFCAM) han firmado un acuerdo para recomendar de forma conjunta webs de salud fiables y desmontar bulos.**

Así, ambas entidades trabajarán para crear un listado de webs de confianza que se puedan recomendar desde la farmacia.

Al rubricar el acuerdo, los farmacéuticos de FEFCAM han manifestado su preocupación por el incremento de bulos de salud relacionados con los medicamentos que se ha producido en los últimos años. Estos bulos difunden efectos secundarios inexistentes de fármacos, cuestionan la eficacia de tratamientos contrastados y crean falsas alertas generando preocupación y pánico entre la población.

Carlos Mateos, coordinador de #SaludsinBulos y vicepresidente de la Asociación de Investigadores en eSalud (AIES), ha comentado que “los bulos y falsas creencias sobre medicamentos son recurrentes. Llevamos años desmintiendo que los antigripales puedan provocar una hemorragia cerebral e incluso la AEMPS se vio obligada a desmentirlo con un comunicado en 2008”.



sandoz  
BIENESTAR

# ¿Eres diabético?

¿Te preocupa  
el cuidado de tus pies?

**SANDOZ BIENESTAR PIE DIABÉTICO**  
CREMA EMOLIENTE Y PROTECTORA.  
PARA PIELES DELICADAS Y FRÁGILES.

Está particularmente indicada para la piel seca, delicada y frágil, alterada por factores endógenos y exógenos, y ofrece una **ayuda válida para prevenir alteraciones cutáneas en personas con riesgo de desarrollo de lesiones** (decúbito, diabetes, vasculopatías).

Y tú  
¿cómo te sientes hoy?



**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Farmacéutica S.A. Centro Empresarial Parque Norte. Edificio Roble - C/Serrana Galvache, Nº 56. 28033, Madrid.

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





## La Fundación Cofares colabora con Mensajeros de la Paz en el Día Nacional de los Abuelos

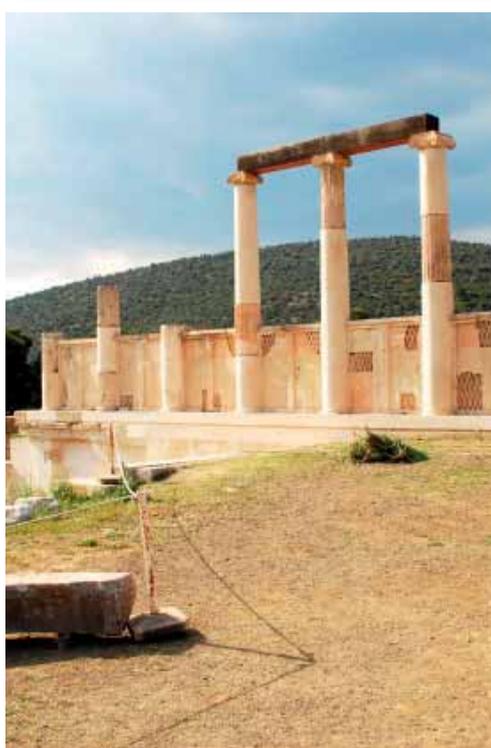
La Fundación Cofares ha donado **más de 500 lotes de parafarmacia a Mensajeros de la Paz**, que fueron entregados a los mayores de la región de Extremadura, coincidiendo con el Día Nacional de los Abuelos, el pasado 26 de julio.

Con esta iniciativa, tanto Mensajeros de la Paz como la Fundación Cofares quieren poner en valor la importancia que las personas mayores tienen en la sociedad, por su aportación social, así como por su papel protagonista en las familias españolas. Un colectivo con gran representación debido al aumento de la esperanza de vida.

Los packs de parafarmacia, elaborados con **productos de Farline** -marca propia de la cooperativa- fueron preparados en un centro de capacidades especiales de plena inclusión de Don Benito. Y fueron entregados por Antonio González, patrono de la Fundación Cofares, en la jornada que Mensajeros de la Paz celebró en el marco del Día Nacio-

nal de los Abuelos y el 25 aniversario de su acción social en Extremadura.

El acto contó con Vicente del Bosque, exseleccionador nacional de fútbol, como pregonero, Irma Soriano, periodista, como conductora del acto y finalizó con la actuación de Pilar Boyero, acompañada al piano por Geni Simoes.



## El Legado de Asclepio

Jorge Cano Cuenca (Madrid, 1973), licenciado en Filología Clásica por la UCM y Doctor en Filosofía por la UC3M impartirá el curso **“El legado de Asclepio: sanación sagrada, medicina hipocrática y los comienzos de la medicina científica”**.

El curso, que cuenta con la colaboración de la Fundación Cofares, comenzará en el mes de octubre y está dirigido a personas interesadas en la mitología antigua (griega y latina).

El contenido de la formación dibujará una panorámica de las formas de sanación en el mundo antiguo.

# EL TOUR 'INSPIRING COFARES' LLEGA A MADRID



⤴ Eduardo Pastor, Cristina Palencia y José Luis Sanz

El Grupo Cofares reunió el pasado mes de julio a los farmacéuticos de Madrid en la novena ponencia *Inspiring Cofares*, para celebrar el 75 aniversario de la cooperativa y así agradecerles su esfuerzo y motivarles a seguir construyendo el Cofares del futuro.

Para esta ocasión, la cooperativa contó con la participación de Josef Ajram, empresario, *trader* y escritor, y Eduardo Pastor, presidente del Grupo, quienes abordaron la importancia de hacer frente a los nuevos retos y marcarse nuevos objetivos como camino hacia el éxito.

Durante el encuentro, Eduardo Pastor, se dirigió a los asistentes para animarles a no tener miedo al cambio, afirmando que si algo les caracteriza después de estos 75 años es saber adaptarse a los cambios del sector.



⤴ María Luisa Villanueva y Cristina Gutiérrez

Asimismo el presidente reclamó la necesidad de mantenerse unidos como cooperativa "ante el futuro incierto y los cambios en los modelos de negocios", y añadió que "debemos apostar por seguir construyendo en equipo, con el objetivo de mantener a la farmacia como punto de referencia en materia de salud, y asegurar que las ventas no salen del canal profesional".

En esta misma línea, Josef Ajram insistió a los farmacéuticos sobre la importancia del trabajo conjunto para la consecución del éxito. Además, quiso señalar que quedarse inmóvil ante el cambio no es una opción. "Es importante no tener prisa y construir lentamente, pero cualquier compañía exitosa ha de reinventarse para seguir avanzando en tiempos de cambio".

Además, Pastor, reiteró la digitalización y el comercio *online* como una de las prioridades para Cofares señalando como hito el acuerdo formalizado recientemente con Glintt, líder tecnológico en el área de farmacia, para desarrollar una plataforma tecnológica que acelere su transformación digital.

Esta cita en la capital ha sido la novena parada del *tour* Inspiring Cofares. Una de las principales actividades puestas en marcha en el marco de su 75 aniversario y con el objetivo de acercarse a sus socios y compartir la celebración de la efeméride.



⤴ Eduardo Pastor



⤴ Emilio Martínez y Rosa Martínez



⤴ Geya Ye Lou, Elena Escalera, Begoña Martínez Ímaz y María Martín Benito



⤴ Susana Bereciartúa, Julia Sánchez Escribano, Esperanza Rebollo, Juan Marquina y Carmen Laso



⤴ Juan Blanco y Emilio Martínez



⤴ Josef Ajram



⤴ José María Lara y  
María Martín Benito



⤴ Josefina Pérez y sobrina, Alfonso Moreno y Cristina Bermejo



⤴ Esther Calvo de Mora y  
José Manuel Becerra



⤴ Francisco Javier Alférez y  
Luisa Fernanda Alía Sánchez



⤴ Elena Vallespín y Enrique Batres

## CONVENIO CON SEFAR para apoyar a la farmacia rural

Los presidentes del grupo Cofares, Eduardo Pastor, y de la Sociedad Española de Farmacia Rural (SeFar), Jaime Espolita, han firmado un convenio de colaboración destinado a estrechar lazos de cooperación en iniciativas e intereses comunes sobre aspectos relacionados con el ámbito farmacéutico. Ambos han coincidido en destacar el importante apoyo que este acuerdo supone para la farmacia rural, así como para la cooperación recíproca en actividades de interés común.

El convenio se materializará en la participación en actividades de formación y difusión, en cursos de especialización y seminarios de actualización, además del apoyo en las acciones de divulgación de las dos entidades. Además, se establece el compromiso de prestar asesoramiento, información, ayuda y apoyo mutuo en todos aque-

llos asuntos de interés común que se establezcan.

También se ha acordado que Cofares ayude a financiar los cursos propios que se ofrecen a través de

la plataforma online de la compañía a los titulares de farmacias en poblaciones de menos de mil habitantes y de una única farmacia en el municipio.



## Premio por fomentar la salud EN EL ENTORNO LABORAL



La labor que el Grupo Cofares desarrolla en materia de salud laboral ha sido merecedora de un accésit en la VI edición de los Premios Salud y Empresa RRHH Digital. En concreto, el premio, fallado por un jurado integrado por directivos de primer nivel, reconoce las iniciativas puestas en marcha por la compañía a favor de la salud de su capital humano.

Con más de 2.700 profesionales repartidos en todo el territorio nacional, el Grupo Cofares ha impulsado en los últimos años diferentes iniciativas enfocadas a cuidar a su activo más importante, las

personas. Entre otras iniciativas, la cooperativa ha establecido programas para dejar de fumar; ha instalado columnas de rescate cardíaco; ha promovido buenas prácticas en nutrición y hábitos de vida saludable, tanto dentro como fuera del trabajo; o ha puesto en marcha ligas deportivas para empleados, con el objetivo de fomentar las actividades físicas.

El premio ha sido recogido por Pedro Cerezo, responsable de Responsabilidad Social Corporativa del Grupo Cofares, en un evento, dirigido por Ana Toro y el exjugador de baloncesto Iñaki de Miguel.



¿Estás cansado?  
Puedes evitarlo.



**Yo elijo Supradyn®**  
porque actúa desde la 1ª toma

CON COENZIMA  
**Q10**



eficacia  
testada

**activo**

ayuda a activar y a  
mantener la energía

Vitaminas y minerales con  
**coenzima Q10**  
30 comprimidos  
COMPLEMENTO ALIMENTICIO



La vida es mejor cuando te sientes al 100%

## COFARES DESTACA EL PAPEL DE LA FARMACIA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA NUTRICIÓN



⤴ Emilio Martínez, María Dolores Moreno, Ana López Alonso y Asunción Redín

El Grupo Cofares ha participado este verano en su ciclo de cursos organizados por la Universidad Complutense de Madrid (UCM), en la sede de El Escorial. En concreto, María Dolores Moreno, consejera del Grupo Cofares, intervino en el curso 'El papel de los profesionales en la educación sobre salud y nutrición', donde puso de manifiesto el importante papel de los farmacéuticos en este ámbito.

Moreno quiso subrayar que la farmacia es parte fundamental del ciclo básico sanitario y, por ello, clave para combatir problemas de salud y nutrición, destacando que "la farmacia desarrolla un papel central en la promoción de los hábitos nutricionales", de hecho, cada año las farmacias españolas ofrecen 12 millones de consejos sobre alimentación y realizan un total de 19 millones de controles anuales de peso y

talla en bebés y adultos.

Según la consejera del Grupo Cofares existen, además, evidencias científicas que avalan la contribución del farmacéutico en la promoción de la salud y la nutrición, así como múltiples experiencias desarrolladas. Un ejemplo reciente, la campaña de prevención y detección precoz de los trastornos de la conducta alimentaria desde la farmacia, puesta en marcha por la Fundación Fita, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y con la colaboración de la Fundación Cofares.

Por último, se hizo mención a los servicios de Cofares Destino Salud como un ejemplo de solución tecnológica para realizar seguimientos del estado de salud de los pacientes desde la farmacia; y el servicio de asesoramiento nutricional en la farmacia TCUIDA NUTRICIÓN.

## COFARES REAFIRMA SU COMPROMISO SOCIAL CON UNA NUEVA ACCIÓN SOLIDARIA EN SENEGAL

Por segundo año consecutivo, el Grupo Cofares, fiel a su compromiso por garantizar el acceso a los medicamentos y productos sanitarios, así como mejorar la calidad de vida y la atención sanitaria de los de las personas que viven en países marcados por la escasez de recursos sanitarios, ha organizado un voluntariado internacional en Senegal con un grupo de trabajadores de la cooperativa, quienes se han trasladado a la zona de Bignona para realizar diferentes acciones sociales en el Centro Sanitario de la región.

En concreto, los voluntarios han ayudado a revisar las caducidades, el stock de los fármacos y han dado soporte a la atención sanitaria de los pacientes, proporcionando consejo farmacéutico. Además de colaborar con la escuela de verano a la que acuden los niños de Bignona.

En el mismo marco, el Grupo Cofares ha entregado diversos cargamentos de productos de higiene, material de cura, alimentación infantil y juguetes a la población de la región.



# EDUARDO PASTOR: "LAS SUBASTAS PERJUDICAN LA SALUD DE LOS PACIENTES"

**El presidente del Grupo Cofares, Eduardo Pastor, ha participado recientemente en un encuentro informativo en la agencia de noticias Servimedia, donde ha abordado diferentes aspectos de actualidad relacionados con el sector sanitario en general y el farmacéutico en particular.**

**E**n este sentido, afirmó que las subastas de medicamentos, como las que se han llevado a cabo en Andalucía, "perjudican la salud de los pacientes y, sobre todo, los abastecimientos de fármacos".

Además, añadió que estas subastas "no solo son una puntilla a las oficinas de farmacia tradicionales que dan servicio a las zonas rurales y en las que, seguramente, no exista otro punto de salud de referencia, sino que también son muy perjudiciales para la industria farmacéutica española, ya que las tres primeras empresas privadas que dan servicio de genéricos son de titularidad española".

Por otra parte, Pastor destacó la importancia de que las administraciones entiendan que es necesario un pacto por la sanidad. "La salud es una de las palancas más importantes que tenemos, ya que en España disfrutamos de una salud envidiable y de un sistema sanitario formado por profesionales con una alta cualificación", afirmó.

Durante el encuentro, el presidente del Grupo Cofares explicó que la cooperativa ha alcanzado el 28% de la cuota de mercado nacional de distribución farmacéutica en el primer semestre de 2019, frente al 26,92% obtenido en todo el ejercicio 2018.

Recordó asimismo que el año pasado Cofares "consolidó su liderazgo", alcanzando unos ingresos totales de 3.320 millones de euros, un 5,84%



más respecto a 2017. A esto hay que añadir que el beneficio antes de impuestos se incrementó un 7,8% el pasado año respecto al ejercicio anterior, situándose en 12,2 millones de euros.

"Soy partidario de no solo crecer por crecer, sino de que ese crecimiento vaya acompañado de la calidad del servicio de farmacia. Todos los beneficios se vuelven a revertir en nuevos almacenes, nuevas instalaciones logísticas y plataformas. De hecho, 2018 ha sido un año de transformación de la cooperativa", concluyó Pastor.





# EL FUTURO DE LA NUEVA PLATAFORMA TECNOLÓGICA DE COFARES Y GLINTT

“Incrementar la presencia de la farmacia comunitaria como centro sanitario más cercano a los ciudadanos, desde donde se promocióne el bienestar y la calidad de vida de las personas”, esa es la visión de futuro que tiene el Grupo Cofares.

El acuerdo firmado con Glintt permitirá al 70% de las farmacias españolas acceder a la nueva plataforma de servicios



Para alcanzar ese ansiado objetivo, ha lanzado una nueva plataforma, en colaboración con Glintt, para dotar de herramientas a nuestros socios farmacéuticos.

El objetivo es conocer muy bien al paciente cuando no está enfermo. Para ello, desarrollan protocolos de seguimiento y recomendaciones de bienestar y producto en las principales categorías de la farmacia como son la dermatocósmética, nutrición, bienestar.

La plataforma ya cuenta en su primera versión con herramientas para la implementación de protocolos médicos, programas

de adherencia al tratamiento y teleasistencia, así como programas dirigidos a la mejora del bienestar y cuidado personal del paciente. Pero busca ser mucho más.

Entre los servicios con los que contará la nueva plataforma, destaca el servicio de consultoría que trabajar sobre tres herramientas distintas: un **panel de control**, donde se muestran los principales indicadores de gestión (stock, compras, venta...); un **programa de compra eficiente**, que rastreará los precios para asegurar la compra al mejor precio; y un **programa de consulta integral del stock** para controlar la disponibilidad de producto.

El programa '**Destino Salud**' incluye en la plataforma varios protocolos de atención a pacientes, campañas sanitarias o adherencia terapéutica (Control riesgo vascular, factores de diabetes, tabaquismo).

Otro de los servicios estrella es el nuevo Nexo, con un catálogo de más de 4.000 referencias de parafarmacia de laboratorios líderes, e impulsará la formación de los empleados a través de la plataforma, que ya tiene una batería de formaciones técnicas, farmacológicas, comerciales y de gestión, y que incluirá novedades en el futuro.

NUEVO



# DulceSoft®

**Sensación de alivio suave**  
Vuelve a ir al baño de forma natural  
y sin esfuerzo.



CN 191256.5

CN 177068.4

Reblandece las heces

Efectos secundarios: en ocasiones se puede producir diarrea. También se han notificado afecciones alérgicas de diversa gravedad en pacientes que toman productos que contienen macrogol. Contraindicaciones: No utilizar el producto en los siguientes casos: en menores de 2 años; en caso de enfermedad intestinal inflamatoria grave; en caso de perforación digestiva; sospecha de obstrucción intestinal; síndromes abdominales dolorosos de causa desconocida.

Cumple con la normativa vigente de productos sanitarios

SANOFI



# LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN FARMACÉUTICO-VETERINARIA

**Muchas mascotas son consideradas un miembro más de la familia y, en consecuencia, nos preocupamos mucho más por su salud. El aumento de la necesidad de productos veterinarios y la toma de consciencia de su correcta dispensación se refleja claramente en una creciente demanda en la farmacia.**

**M**uchos farmacéuticos, movidos por este cambio e impulsados por un interés en la categoría, aprovechan para buscar fuentes de formación. El problema principal es que no se encuentran másteres, asignaturas o cursos especializados sobre la dispensación de medicamentos veterinarios.

La venta de productos veterinarios en la farmacia tiene multitud de ventajas; pues son sitios de confianza donde la gente pide consejo y muchas cosas se resuelven allí mismo; además, en las farmacias todo está regulado y respaldado por un sistema de calidad. Sin embargo, no se puede asesorar sobre animales de la misma manera que sobre personas. Las farmacias veterinarias son conscientes de que necesitan personal especializado. Por ejemplo, es indispensable saber cómo poner un inyectable subcutáneo a un perro, colocar una pipeta correctamente o darle un comprimido a un gato.

La formación y especialización debe aplicarse tanto a las farmacias urbanas en lo referible a mascotas, como en las rurales para una explotación ganadera concreta que se encuentren bajo el cuidado de un veterinario. También es importante entender los modelos oficiales y la cumplimentación de la receta



veterinaria, la dispensación de medicamentos de uso humano destinados a uso animal, la custodia de medicamentos veterinarios en las farmacias o los depósitos especiales de medicamentos de uso humano en clíni-

cas y centros veterinarios.

El Grupo Cofares está trabajando tanto en mejorar la accesibilidad del medicamento veterinario como en el acceso a dicha formación para sus socios.



## CONSEJO FARMASCOTERO

Tener una mascota te mejorará la salud. En varios estudios realizados se ha demostrado que la gente que convive con animales obtiene muchos beneficios: ayudan a reducir el estrés, aumentan la felicidad, ayudan a expresar las emociones, facilitan la sociabilización, fortalecen el sistema inmunológico, etc.

Los niños que se han criado con animales aprenden el valor de la responsabilidad de cuidar de otro ser más vulnerable y dependiente por el que experimentan la empatía y la compasión. También los animales desempeñan una labor importantísima en terapias asistidas despertando sonrisas en niños y adultos, especialmente con perros y caballos.



## MOVILIDAD REDUCIDA: BASTÓN, MULETA O ANDADOR

Los problemas de movilidad reducida son habituales en las personas mayores por diferentes razones: sensación de debilidad, problemas de equilibrio, artrosis, fractura tras una caída, entre otros. Las ayudas técnicas como las muletas, los bastones o los andadores, son las más utilizadas para ayudar a caminar a estas personas de una manera más correcta y segura. Para ello, es necesario enseñar a la persona mayor a usarlas teniendo en cuenta la finalidad con la que se va a emplear.

### EL BASTÓN

El bastón es una de las herramientas técnicas más utilizadas para ayudar a caminar. Permite apoyar parte del peso del cuerpo, dando seguridad y facilitando que la persona mayor camine de manera más autónoma. El bastón también se usa cuando se quiere descargar o aligerar el trabajo que realiza una articulación dañada o dolorida. Como norma general, hay que llevar el bastón en el lado contrario de la pierna afectada. Es importante adaptar la altura del bastón a la persona mayor que lo utilizará y, para ello, es necesario que la empuñadura quede al mismo nivel que el trocánter mayor del fémur.

#### Características de un buen bastón:

- Una empuñadura lo suficientemente ancha para que ayude a repartir la presión que recibe la mano.
- Una empuñadura lo suficientemente gruesa para que se pueda coger con comodidad, sin forzar la mano.
- Un taco de goma para garantizar una buena estabilidad y seguridad al apoyar el bastón en el suelo.

### EL ANDADOR

El andador lo utilizan personas mayores con problemas de movilidad que necesitan una base de apoyo superior a la que ofrece el bastón. Los anda-

dores pueden ser de dos tipos: simples o con ruedas, y se pueden añadir accesorios como cestas o mesas para sentarse en caso de fatiga.

#### Recomendaciones con un andador:

- El andador debe ajustarse a la altura de la persona que lo utiliza.
- La persona debe tener la fuerza de los brazos mínimamente conservada. Necesitará empujar el andador y levantarlo para salvar algún pequeño obstáculo.
- Coger el andador con las dos manos.
- Mientras se anda deben mantenerse los codos mínimamente flexionados -entre 20° y 30°- para ayudar a mejorar la alineación corporal.

### LAS MULETAS

Se puede utilizar una o dos muletas, dependiendo de la afectación o las necesidades de la persona mayor con movilidad reducida. Normalmente, el uso de las muletas se indica después de la lesión de una pierna, si se necesita un poco de ayuda en el equilibrio o si la persona siente que tiene una pierna más débil o dolorida que la otra. Las muletas deben ser lo suficientemente fuertes para soportar el peso del cuerpo de la persona mayor y generalmente están hechas de aluminio porque es un material ligero y resistente.

#### Recomendaciones al utilizar muletas:

- La empuñadura de la muleta debe estar regulada a la altura del trocánter mayor del fémur.
- La parte que cubre el antebrazo debe estar situada dos o tres dedos por debajo del codo.
- La muleta debe colocarse, salvo contraindicación, en el brazo contrario de la pierna lesionada, favoreciendo los movimientos que el cuerpo hace de manera natural y automática.



- Si se quiere normalizar el modo de andar y ayudar a disminuir el peso cargado en las piernas, se usarán dos muletas.

### SEGURIDAD Y RECOMENDACIONES PARA UTILIZAR BASTONES, ANDADORES O MULETAS

Para que la persona mayor haga un uso lo más útil y seguro posible de bastones, andadores o muletas, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utilizar sillas con apoyabrazos para facilitar que la persona se siente o se levante.
- Asegurar que no hay impedimentos para desplazarse de manera segura.
- Es muy importante usar un calzado adecuado para prevenir caídas. Lo mejor es emplear zapatos con suela de goma, sin tacón y cerrados por detrás.

Rafael López



# VENTAJAS DE LA PLATAFORMA DE FORMACIÓN *ONLINE* COFARES



La coyuntura de la farmacia ha cambiado. Sin embargo, no todas las oficinas de farmacia lo viven de igual forma. La línea continuista de muchas de ellas se debe principalmente a tres razones: porque no se quiere cambiar, porque no se puede cambiar o porque no se sabe cómo cambiar.

Para enfrentarnos a los nuevos retos que supone la farmacia actual, Cofares lanza su **Plataforma de Formación *online***. Dentro de esta ella se ofrecen una amplia carta de sesiones formativas y cursos de diferente índole con los que reactivarse en el entorno actual de la farmacia.

Dicha plataforma cuenta con un

**espacio específico para Farmanager**, el sistema de gestión informática para oficinas de farmacia que ofrece Cofares. En este apartado específico se pueden encontrar **cursos que ayudarán a optimizar la gestión diaria de la farmacia y descubrir nuevas funcionalidades** que permitan seguir avanzando en el objetivo de crecimiento que se marque cada una.

Estos cursos no solo permiten mejorar la gestión de la farmacia, también ayudarán a cada usuario en la atención que ofrece a sus clientes, enseñando a cada empleado el uso de herramientas como la Venta Cruzada que fomenta el consejo farmacéutico o a descubrir la información farmacológica contenida en la ficha de cada artículo.

## Atención Farmacéutica de calidad

Una de las mayores preocupaciones del titular de farmacia es ofrecer una atención farmacéutica de calidad y dar respuesta a las inquietudes de la población, cada vez más preocupada por mejorar su bienestar, pero no siempre bien informada. De hecho, según el Instituto Nacional de Estadística, **7 de cada 10 españoles buscan información relacionada con la salud en Internet**. Sin embargo, no siempre acuden a fuentes fiables, sin contar, que el 82% interpreta de forma errónea la información. De

ahí la importancia del equipo de farmacia, profesionales que están más cerca de la población, para aportar **información veraz, útil y rigurosa** en todos los aspectos relacionados con la salud, el bienestar y el autocuidado.

La formación continuada es el método más eficaz para ofrecer este servicio necesario y de calidad que demandan los usuarios. Así como **la forma más segura de fidelizar al cliente y desarrollar las ventas**. Por ello, el Instituto de Formación Cofares, con Mi Farma Formación, líder en formación *online* en Europa, ofrece la posibilidad de formar a todo

el equipo de farmacia, titular incluido, a través de una interfaz sencilla, intuitiva y accesible desde cualquier ordenador o *tablet*, todos los días del año.



## Cursos prácticos con acceso ilimitado

Dermatitits atópica, insomnio, cefaleas, micronutrición, problemas digestivos en el adulto, cesación tabáquica son algunas de las formaciones que se incluyen en el extenso catálogo que ofrece **Mi Farma Formación**, al que se accede mediante una tarifa plana, bonificable a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundae).

Todos los cursos, de entre seis y ocho horas de duración, cuen-

tan con una parte teórica, así como casos prácticos e interactivos, en el que el usuario podrá emular la actualidad del mostrador de la farmacia. Todos ellos han sido realizados por doctores en farmacia y revisados por especialistas independientes en cada disciplina.

El servicio de *e-learning* de **Mi Farma Formación** ofrece, además, el apoyo de asesores dedicados que acompañarán a los empleados, en sus formaciones resolverá sus dudas, y elaborará un plan anual de formación per-

sonalizada que permitirá al titular establecer objetivos, organizar y optimizar los cursos según las necesidades de su farmacia.



## Equipo formado y motivado

Las más de 9.000 formaciones realizadas hasta el momento, cuentan con una **tasa de satisfacción superior al 91%**. Ade-

más, han sido calificadas con notas superiores al 8 sobre 10 por los estudiantes en cuanto a contenido científico, adecuación al día a día de la farmacia o calidad pedagógica.



Más información sobre la **Plataforma de Formación** en la web de Cofares, en [cofareservicios@cofares.es](mailto:cofareservicios@cofares.es), en [formacion@farmanager.es](mailto:formacion@farmanager.es) y en los teléfonos 902 456 804 y 947 797 977.



# INGREDIENTES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Cristina López

La naturaleza nos ofrece cantidad de ingredientes que ayudan a nuestra piel a mantenerse hidratada, suave e incluso rejuvenecida. Muchos de ellos pueden ser empleados directamente o incorporados en formulaciones cosméticas.

Los usuarios de la farmacia cada vez demandan más productos de "origen natural", a pesar del gran desconocimiento que hay detrás de este concepto y de la confusión entre las diferencias de la cosmética natural, "bio", vegana, etc. Dejando de lado esta polémica, existen numerosos ingredientes de origen natural contenidos en los cosméticos Farline, cuyos principales beneficios son los siguientes:

## ACEITE DE ALMENDRAS DULCES:

Este líquido, extraído por presión en frío de los frutos del almendro, es muy rico en grasas monoinsaturadas, ácido oleico y linolécicos, y vitaminas liposolubles. Se ha utilizado en cosmética desde la antigüedad por su capacidad hidratante, ya que

mantiene la humedad propia de la piel, además de ser emoliente y suavizante, ayudando a calmar la piel. A diferencia de los aceites minerales, además de hidratar la piel, la nutre. Por su alto contenido en vitamina E, es altamente antioxidante y ayuda a combatir los daños causados por los radicales libres.

Es recomendable el aceite de almendras dulces como hidratante corporal para pieles muy secas, para masaje infantil, o incluso como tratamiento capilar para recuperar el brillo y la suavidad.

CN. 190154.5 Farline  
Aceite de Almendras Dulces 250 ml. »



### ALOE VERA:

El jugo de esta planta carnosa es perfecto para hidratar la piel, tanto del rostro como del cuerpo. Es rico en alantoína, un excelente regenerador, y aporta gran frescor. Este ingrediente alivia, calma, hidrata y regenera las pieles agredidas, por lo que se recomienda especialmente su aplicación después de tomar el sol, del afeitado o la depilación.

Farline incorpora este activo en distintos cosméticos para aprovechar sus propiedades, desde el gel de baño, jabón de manos o cremas faciales... y, sobre todo, en el Bodygel Farline, con un Aloe Vera 100 % puro y sin alcohol.



CN. 186444.4 >>  
*Bodygel Aloe Vera 250 ml.*

### ACEITE DE ROSA MOSQUETA:

Este aceite está compuesto principalmente por ácidos grasos esenciales muy antioxidantes como el linoleico y linolénico, antioxidantes, y vitaminas A, C y E. También actúa contra los radicales libres causantes, entre otros, del envejecimiento cutáneo. Además, es conocido por su efecto reparador sobre la piel, ya que ayuda a la formación de co-

lígeno y fibras de elastina, por lo que se recomienda en el caso de regeneración de cicatrices.

Por su potencial para aumentar la elasticidad de la piel, suele ser recomendado por las matronas, junto con el masaje perineal, para evitar la episiotomía durante el parto.



<< CN. 177371.5 Farline Aceite de Rosa Mosqueta 30 ml

### MANTECA DE KARITÉ:

Esta manteca, que en el listado de ingredientes encontramos como Butyrospermum Parkii Butter, tiene un gran poder de hidratación, nutrición y regeneración, nutriendo en profundidad y combatiendo la sequedad y grietas de la piel. Es ideal para tratar la piel especialmente seca.

Por estas propiedades, Farline lo incorpora en su loción reparadora de cuerpo:

C.N. 181548.4  
*Farline Loción reparadora 400 ml.*

>>



### ACEITE DE MORINGA:

Este aceite se extrae de las semillas de la Moringa oleifera, árbol originario de la India y conocido como el "Árbol de la Vida". Hidrata en profundidad y, sobre todo, es un potente antioxidante, ideal para luchar contra las arrugas y líneas de expresión, ayudando a mantener la piel tersa y reluciente.



⋄ Este aceite se incorpora en distintas formulaciones Farline, como en la:  
C.N 177320.3  
*Farline Crema Anti-age noche 50 ml.*

## XIX Premio FUNDACIÓN COFARES

La Fundación Cofares ha convocado la **XIX edición de su tradicional premio**, con el que reconoce la labor social realizada a favor de pacientes y comunidades necesitadas de atención sanitaria o social, por parte de personas, entidades u organizaciones.

Los apartados que contemplan las distintas acciones susceptibles de ser premiadas son los siguientes:

- Iniciativas a la educación sanitaria.
- ONG y fundaciones.
- Personas a título individual.

📅 Se podrán presentar las candidaturas hasta el **31 de octubre**.

✉ Más información: [fundacion@cofares.es](mailto:fundacion@cofares.es)

## I Premio SALUD Y BIENESTAR



El Grupo Joly, en colaboración con el Grupo Cofares y Laboratorios VIR, ha lanzado la **primera edición de los Premios Salud y Bienestar**, que tienen como objetivo poner en valor a todas aquellas empresas y profesionales andaluces que trabajan en el campo de la salud y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas.

Partiendo de esta premisa, los Premios Salud y Bienestar incluyen tres categorías diferentes: **Investigación, Farmacia y Calidad de vida**.

🌐 Más información: [www.premiosaludybienestar.es](http://www.premiosaludybienestar.es)



## Eventos 75 Aniversario Grupo Cofares



### CATA de VINOS

Las bodegas Hiriart en Cigales (Valladolid) serán el escenario de una nueva cata de vinos organizada por Cofares con motivo de su 75 aniversario. Se celebrará el **12 de septiembre**.

### JORNADA PROFESIONAL de Ortopedia "Ampliando Horizontes"

El próximo **27 de septiembre** el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, con el patrocinio de Ortopedia Central Cofares, llevará a cabo la Jornada Profesional de Ortopedia "Ampliando Horizontes". El objetivo es que sea un punto de encuentro donde repasar la actualidad del sector de la ortopedia. Tendrá lugar en el **Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas**, ubicado en la calle Extremeños, 1 de Madrid.

### Exposición Óleos de Jesús Lamana González

La sala de exposición de la Fundación Cofares (C/ Santa Engracia, 31 - Madrid) acogerá entre el **12 de septiembre y el 4 de octubre** la exposición Óleos del pintor y farmacéutico Jesús Lamana González. El artista invita a recorrer esta muestra, en la que la música ha servido de vehículo conductor, lo que hace que cada pincelada sea una nota de color y que las superficies no sean lisas.

La inauguración será el **12 de septiembre a las 19:30 horas**.

### XI Congreso Farmacéutico de Castilla y León

Valladolid acogerá el XI Congreso Farmacéutico de Castilla y León entre los días **16 y 18 de octubre**. Organizado por el Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León con la colaboración del COF de Valladolid, incluirá mesas redondas, conferencias y sesiones técnicas donde se abordarán temas de máxima actualidad del panorama farmacéutico.

## II Máster en Ortopedia de la Universidad de Castilla La Mancha

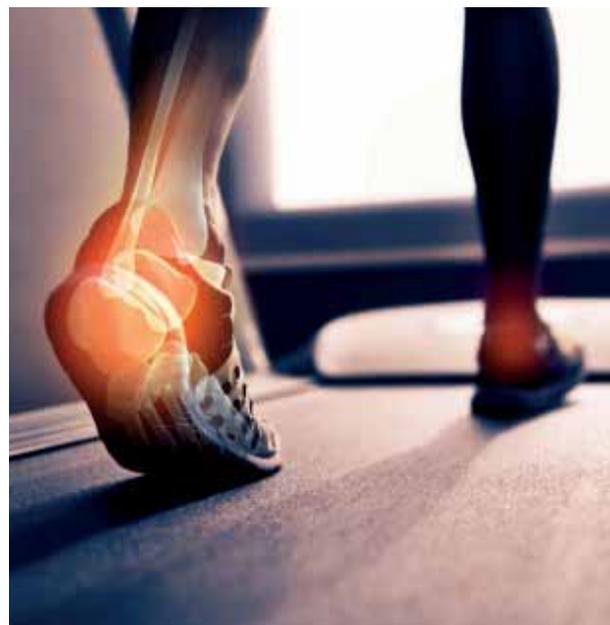
La Facultad de Farmacia de Albacete (Universidad de Castilla La Mancha) celebrará, **a partir del 7 de octubre**, la segunda edición del Máster Universitario en Ortopedia, dirigido principalmente a farmacéuticos y a otros profesionales de la salud que deseen formarse en una de las profesiones con más futuro en el ámbito de las ciencias de la salud.

De carácter semipresencial, el programa formativo incluye anatomía, biomecánica y tratamientos ortoprotésicos asociados a cada patología, además de formación eminentemente práctica aplicada al tratamiento de las patologías más frecuentes asociadas al envejecimiento de la población y a la aparición de nuevos estilos de vida más activos, también en el ámbito deportivo y laboral.

Los alumnos realizarán prácticas en ortopedia técnica, así como talleres de fabricación, adaptación en plantillas, ortesis y productos de apoyo.

 El plazo de matrícula está abierto hasta el **30 de septiembre**.

 Más información: [www.masterortopedia.es](http://www.masterortopedia.es)



### LO MÁS DESTACADO EN LA RED



La versión digital de la revista **Hola** recoge en un reportaje las cremas de farmacias que más triunfan entre las *celebrities*.

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



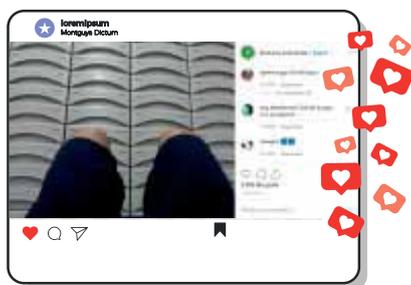
Combinar estrategia de salud con influencers es una receta de éxito, según **PMFarma**.

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



Conoce seis ejemplos multiplataforma de **branded content** para el sector farmacéutico.

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



**@Farmacia\_Infurecida**, ha mantenido las redes activas durante todo el verano, para animar a todos esos farmacéuticos en guardias y con jornada partida en los meses de julio y agosto.

[www.instagram.com/farmacia\\_infurecida/](http://www.instagram.com/farmacia_infurecida/)



La irrupción de brotes como el de listeria favorece la propagación de **falsas alertas** a través de las redes sociales y el móvil. Pero, ¿sabemos cómo diferenciar estos bulos?

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



*Influencers* en comida saludable como **@carlosriosq** han mostrado su solidaridad por los incendios ocurridos este verano a través de diferentes publicaciones.

[www.instagram.com/carlosriosq/](http://www.instagram.com/carlosriosq/)

# CON FIRMA

## FARMACIA SOLIDARIA

La solidaridad es un valor que siempre ha estado muy presente en la farmacia, cuya aportación es clave para facilitar que las personas en situaciones desfavorecidas puedan acceder a los medicamentos. Por ello, y coincidiendo con la celebración del Día del Cooperante (8 de septiembre) y del Día de la Paz (21 de septiembre), en Mundo Farmacéutico contamos en este número con la mirada honesta de los presidentes de tres ONG esencialmente farmacéuticas.

### Cooperantes por el derecho a la salud

Con la experiencia y profesionalidad como bandera, la ONG Farmamundi, tras celebrar su 25 aniversario en 2018, continúa reivindicando el derecho a la salud de todas las personas con igualdad.

Invitamos a toda la comunidad farmacéutica a sumarse al carro de la solidaridad, porque todavía hoy más de un tercio de la población mundial no tiene acceso a los medicamentos esenciales. Es un gravísimo problema de salud pública mundial que debemos enfrentar juntos para avanzar en la cobertura básica en salud.

Felicitamos a las personas cooperantes que ponen su profesionalidad y compromiso al servicio de otras, con su trabajo en comunidades de Guatemala, El Salvador, Perú, Ecuador, Nicaragua, Malí o República Democrática del Congo, entre otros países.

### Agente principal de acceso a la salud

La farmacia, como parte fundamental del sistema sanitario de cualquier país, tiene un papel fundamental en el ámbito de la solidaridad y el desarrollo. Tanto si hablamos de la farmacia a nivel de donante, como si lo hacemos de los proyectos, en el ámbito de la intervención, la farmacia es un agente principal de acceso a la salud en contextos de vulnerabilidad y pobreza.

Esta solidaridad es canalizada a través de Farmacéuticos Sin Fronteras, mediante proyectos como Banco de Medicamentos FSFE, Proyecto Boticarios o Más Saludable, que cuentan con el apoyo de la industria, los órganos colegiales, las oficinas de farmacia o la distribución. Todo ello, considerando la figura del profesional farmacéutico como el valor imprescindible en toda nuestra actividad.

### Una respuesta siempre generosa

Debemos preguntarnos cuál es el significado de la solidaridad, un concepto no siempre bien interpretado. La respuesta es muy sencilla. Solidaridad es no permanecer indiferente, ser capaz de mirar y, como respuesta, estar ahí.

La farmacia, en todo su espectro, ha estado siempre donde se ha requerido su ayuda con una respuesta generosa: la industria, con donaciones y ayudas para emergencias; la distribución, que ha unido su esfuerzo muy especialmente con la colaboración de la Fundación Cofares, y la oficina de farmacia, que ha colaborado siempre en múltiples campañas. Todo ello sin olvidar a las facultades e instituciones farmacéuticas.

En este sentido y para cubrir las necesidades básicas sanitarias, Farmacéuticos en Acción lleva casi 20 años colaborando mediante proyectos sanitarios en países en vías de desarrollo de Latinoamérica, Asia y África.



Ricard Troiano i Gomá,  
presidente de Farmamundi.



Rafael Martínez, presidente de  
Farmacéuticos sin Fronteras.



Mª Ángeles de la Torre,  
presidenta de  
Farmacéuticos en Acción.

# Lambdapil® Anticaída

## Recupera tu mejor cara



**ISDIN**  
LOVE YOUR SKIN

Nuevo

# Ricola

## MULTI-ACTIVE

Con jarabe de mentol

Mayor sensación de libertad al respirar



Con jarabe de mentol  
+ menta piperita



Con jarabe de mentol  
+ miel



Con jarabe de eucalipto  
+ mentol



1. El aceite esencial de eucalipto ayuda al alivio de la irritación de garganta y faringe; suaviza la garganta, faringe y cuerdas vocales; y ayuda al alivio sintomático de la tos.