

En verano,  
¡siempre sano!



**I PAELLA MAGDALENERA del  
ICOFC**

**PATOLOGÍAS DEL VERANO**



EL SEGURO DE AUTO  
DE A.M.A  
SEGUNDO MEJOR  
VALORADO DEL SECTOR

Fuente: Índice Stiga JUNIO 2016  
de Experiencia de Cliente ISCX

Hasta un

**60%\***  
bonificación

**en su seguro de Automóvil**

- ✓ NUEVOS SERVICIOS DE ITV Y GESTORÍA
- ✓ AMPLIA RED DE TALLERES PREFERENTES
- ✓ REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS A DOMICILIO  
CON DESCUENTOS DE UN 50% POR NO SINIESTRALIDAD
- ✓ PÓLIZAS DE REMOLQUE
- ✓ LIBRE ELECCIÓN DE TALLER
- ✓ ASISTENCIA EN VIAJE 24 HORAS DESDE KILÓMETRO CERO
- ✓ PERITACIONES EN 24-48 HORAS
- ✓ RECURSOS DE MULTAS
- ✓ DECLARACIÓN DE SINIESTROS POR TELÉFONO E INTERNET



**www.amaseguros.com**  
**902 30 30 10**

**A.M.A. CASTELLÓN**

Mayor, 118 Tel. 964 23 35 13 [castellon@amaseguros.com](mailto:castellon@amaseguros.com)

# ÍNDICE



## DIRECTOR

Sergio Marco Peiró

## COMITÉ DE REDACCIÓN

Araceli d'Ivernois Rodríguez  
Inma Adelantado Roca  
Tono Esteller Bovaira  
Jaime Alcalá Giner  
Obturados Comunicación

## COLABORAN

Franciso Delgado Correa

## MAQUETACIÓN & FOTO

Obturados Comunicación

## EDITA

Ilustre Colegio Oficial de  
Farmacéuticos de Castellón  
C/ Ebanista Hervás, 51  
12004 Castellón de la Plana

Teléfono 964 236 470

Fax 964 223 194

prensa@cofcastellon.org

www.cofcastellon.org

twitter: @cofcastellon

## Depósito legal

CS-207-2011



## Opinión

- Francisco Delgado · Secretario del ICOFCS.



## Actualidad

- Acuerdo de colaboración entre Fedefarma y el ICOFCS.
- Premio Correo Farmacéutico por la Farmacia Asistencial.
- Gran participación en el programa Plenufar en la provincia.
- Colaboración entre Mehuer Sevilla y el ICOFCS.
- VIII Jornadas de Cooperación Internacional.
- Incorporación de la CV a la receta electrónica interoperable.
- Análisis del papel de los genéricos en España.
- Conferencia de Alexandre Noguera en el ICOFCS.
- Campaña de prevención del mosquito tigre para verano en colaboración con la Diputación de Castellón.
- Aumento de la incidencia del cáncer de piel.



## I PAELLA MAGDALENERA

- Las imágenes del encuentro.



## Reportaje

- Las patologías más frecuentes del verano.
- Campaña especial verano: causas, síntomas y medidas preventivas.



## Noticias

- Dolencias más comunes del Siglo XXI.
- Presentación del estudio Rivalfar en la sede del Colegio.
- Jornada para ayudar a dejar de fumar desde la oficina de farmacia.
- Aromaterapia para las afecciones dermatológicas.
- Abordaje de la menopausia en la formación continuada.
- Innovación en soluciones orales.
- Talleres de formación continuada.
- Actualización en vacunas: preguntas más frecuentes en la Oficina de Farmacia.
- Formación continuada: nutrición y deporte.
- Jornada sobre fotoprotección en el Colegio.
- Concluye el curso de Formación Continuada.



## Informe de SECRETARÍA

- Altas y bajas.

# FRANCISCO DELGADO

Secretario del ICOF Castellón

Las nuevas tecnologías son herramientas hoy imprescindibles para el mejor desarrollo de nuestra profesión. En nuestro país, y concretamente en nuestra Comunidad, tenemos uno de los modelos tecnológicos de dispensación de medicamentos más avanzados del mundo a través de la receta electrónica que ya lleva casi diez años con nosotros.

No nos damos cuenta pero las nuevas tecnologías nos permiten disponer de unos cimientos fuertes para hacernos valorar y avanzar con paso firme, dado que por fin podemos cuantificar lo que hacemos, podemos demostrarlo y valorarlo. Parece mentira que aquello que no se puede cuantificar no valga nada o no exista, es como si los valores intangibles desaparecieran. Hasta en economía en la que se contabiliza todo, existe un intangible que todos conocemos que es el fondo de comercio y tiene un gran valor. Es como siempre el problema nacional de la *titulitis*. Tenemos que tener el título, pero no las habilidades y aptitudes que requieren un determinado trabajo. Pero esto es otro debate.

El pasado 16 de Marzo la Asamblea Colegial decidió contratar con la empresa Vodafone las comunicaciones de nuestro sistema de receta electrónica.

Este sistema a grosso modo consta de una VPN o red propia, que nos permite una mayor seguridad, una más fácil adaptación al nuevo reglamento europeo de LOPD que será desarrollado en breve, que dificulta la vulnerabilidad de nuestras comunicaciones siempre y cuando realicemos individualmente un correcto uso de las mismas.

Los adelantos tecnológicos desde el inicio de este proyecto, nos permiten a día de hoy disponer de un sistema más rápido y eficiente con un back up 4G incorporado, eliminando la RDSI antigua con lo que tendremos más velocidad y una mayor estabilidad en la línea evitando cortes, desconexiones y caídas del sistema.

Debemos tener en cuenta que este servicio se da en una provincia, que por su orografía lo dificulta por ser



la segunda más montañosa en nuestro país, pero con el sistema 4G, se podrá mejorar notablemente en las poblaciones que hasta ahora tenían mayores dificultades.

Todo ello nos permitirá seguir avanzando como farmacéuticos en una directa comunicación con el médico dependiente de la Coselleria de Sanidad Universal, en el acceso al historial farmacoterapéutico que por fin nos dará la herramienta para una correcta atención farmacéutica, en la interoperatividad entre todas las comunidades de España, en la receta electrónica de mutuas que permitirá la integración de todos los pacientes, en el libro electrónico de registro de estupefacientes, en el programa de verificación de medicamentos para evitar su falsificación, en protocolarización de estudios desde las oficinas de farmacia, en el desarrollo de la receta electrónica veterinaria, en la integración de otros profesionales sanitarios dentro de nuestro sistema y todo aquello que podamos imaginar.

De esta forma todos estos proyectos serán realidades muy cercanas que favorecerán la integración de la Oficina de Farmacia en el Sistema Sanitario Público en beneficio siempre del paciente.

## EL ICOFCS COLABORARÁ CON FEDEFARMA

Fedefarma facilitará la distribución de la información emitida por el ICOF de Castellón entre los socios de la cooperativa colegiados en él, gracias a un acuerdo de colaboración firmado por ambas instituciones. De este modo, Fedefarma pone a disposición del Colegio profesional su logística para hacer llegar a sus asociados todo el material de comunicación que la institución emita y sea de interés para éstos.

Durante la firma del acuerdo, Sergio Marco destacó el beneficio que supone para el ICOF de Castellón esta colaboración y agradeció la continua disponibilidad de Fedefarma para facilitar la actividad diaria de la Oficina de farmacia.



“Estar comunicados y actualizar la información continuamente entre nuestros colegiados es fundamental para poder ofrecerles de forma eficiente los servicios que desarrolla el Colegio. Y por supuesto, es un nuevo acuerdo que finalmente vuelve a beneficiar al paciente y su salud, beneficio fundamental por el que este Colegio trabaja siempre”.

## SERGIO MARCO RECOGIÓ EL PREMIO A “MEJOR INICIATIVA” POR EL FOMENTO DE LA FARMACIA ASISTENCIAL



Sergio Marco, como presidente de los Colegios Oficiales de Farmacéuticos de la Comunidad Valenciana, recogió el Premio otorgado por la publicación Correo Farmacéutico a la mejor iniciativa, por el Concierto a través del que se impulsa el carácter asistencial de las farmacias.

Este premio, ubicado dentro de la categoría de “Política farmacéutica e iniciativas legales”, reconoce una acción del Consejo de Colegios Oficiales de Farmacia de la Comunidad Valenciana que promueve mejoras en el mundo de la farmacia, en la atención farmacéutica y en la salud de la población.

Así se destacan los esfuerzos de los Colegios de Castellón, Valencia y Alicante

en la orientación del modelo de farmacia comunitaria hacia un la farmacia comunitaria asistencial e integrada.

## 71 FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA PARTICIPAN EN EL PROGRAMA PLENUFAR

71 farmacéuticos de la provincia de Castellón se inscribieron para participar en el programa de educación nutricional en la actividad física desde las farmacias comunitarias, en el marco del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico (Plenufar). Esta es una iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos a través de su vocalía de Alimentación. Esta sexta edición de Plenufar trata de dar respuesta a los millones de españoles que cada día realizan algún tipo de actividad o ejercicio físico, ofreciendo asesoramiento a este grupo de población para llevar a cabo una adecuada alimentación acorde a sus necesidades.

El presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, Sergio Marco, destacó que esta edición de Plenufar en Castellón ha superado todas las cifras de adscritos de otras ediciones y de todas las provincias de España. Además, ha recordado el conocimiento de los farmacéuticos en este campo con una importante carga lectiva de asignaturas relacionadas con la Nutrición, la Bromatología y la Alimentación en el grado en Farmacia. Formación

En este sentido, los farmacéuticos participantes ampliarán sus conocimientos con un programa formativo, en el que se repasarán, entre otros, los beneficios de la actividad física, los aspectos básicos de la nutrición e hidratación deportiva o la alimentación saludable.

El objetivo de esta campaña, tal y como explicó Rosa Arnau, vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, es "en primer lugar trasladar la importancia de realizar actividad física para tener un buen estado de salud y para prevenir y controlar enfermedades; pero sobre todo se trata de formar en hábitos alimentarios recomendables a todas estas personas que de una u otra manera realizan algún tipo de actividad física, desde el joven que corre cada día hasta la señora que sale a pasear".

Actualmente, la inactividad física se ha convertido ya en el cuarto factor de riesgo de toda causa de muerte, y supone, según los datos ofrecidos por la OMS en 2010, el 6% de las muertes registradas en todo el mundo, por ello la vocal ha insistido en los beneficios de realizar algún tipo de actividad física, sin olvidar la necesidad de una correcta alimentación, por ejemplo, "para prevenir lesiones o carencias nutricionales y para mejorar el rendimiento físico".

Con este fin, los farmacéuticos llevarán a cabo acciones de educación sanitaria dirigidas a la población hasta el próximo 15 de junio con un material divulgativo a medida, información que será apoyada mediante un cartel para su exposición en la farmacia comunitaria y un folleto para los ciudadanos. Plenufar 6 ha sido reconocida como actividad de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



icofcastellon



ICOFcs



@icofcastellon

Síguenos  
en las redes  
sociales

## CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE EL ICOFCS y MEHUER SEVILLA

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón y la Fundación de Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras de Sevilla (Mehuer), acordaron establecer un convenio por el cual el ICOFCS colaboró en el VIII Congreso Internacional de Medicamentos Huérfanos y Enfermedades Raras celebrado en Sevilla el pasado mes de febrero.

De este modo, el ICOFCS apostó una vez más por ayudar a aportar herramientas y a actualizar información a los profesionales del sector sanitario con el objetivo de desarrollar innovaciones y ofrecer la mejor atención posible al paciente.



## LAS VIII JORNADAS DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL CELEBRAN EL 10º ANIVERSARIO DE FUNDACIÓN EL ALTO



El pasado día 25 de marzo la Fundación El Alto celebró sus VIII Jornadas de Cooperación Internacional en el Hotel Voramar de Benicàssim (Castellón), acto al que asistieron muchos de los voluntarios que han pasado por la Fundación El Alto a lo largo de su trayectoria en cooperación internacional en el continente africano.

Sergio Marco, presidente del ICOF Castellón, acompañó al presidente de la Fundación El Alto, D. Javier Alonso, Concejal Delegado, en representación del consistorio municipal de Benicàssim, D. Jesús Aguilar, Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos,

D. Federico Buyolo, Director de Cooperación Internacional de la Conselleria de Transparència, Responsabilitat Social, Participació i Cooperació de la Generalitat Valenciana, D. J. Manuel Ventura, Subdirector de Optimización e Integración de la Conselleria de Sanitat, D. Sergio Marco, Presidente del Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Castellón y D. Sebastián Montserrat, Director de la oficina de Bankia Vinaròs Centre

Esta edición de las Jornadas fue el acto que inauguró las celebraciones por el 10º aniversario de la Fundación El Alto desde su nacimiento en el 2006, al que seguirán varios eventos a lo largo de este año. La Fundación El Alto inició su primer proyecto de farmacia en el Hospital de Gambo, Etiopía, en el año 2017 implantando un modelo de trabajo que permite dispensar medicamentos seguros y de calidad a los pacientes. La Fundación El Alto está trabajando en tres países de África, que son: Etiopía, Chad y Uganda, donde se está beneficiando a una población de 2.375.000 personas.

## LA COMUNITAT VALENCIANA SE INCORPORÓ A LA RECETA ELECTRÓNICA INTEROPERABLE

La consellera de Sanitat Universal i Salut Pública, Carmen Montón, anunció la incorporación de la Comunitat Valenciana al sistema interoperable de receta electrónica del Sistema Nacional de Salud (RESNS, convirtiéndose así en la quinta autonomía en unirse a esta iniciativa.

Junto con Canarias, Extremadura, Navarra y Castilla-La Mancha, las 2.358 oficinas de farmacia valencianas pueden ahora dispensar la medicación prescrita en esas comunidades autónomas sin necesidad de que el paciente presente una receta en papel o deba hacer otro trámite administrativo. Del mismo modo, cualquier valenciana o valenciano que viaje a una comunidad con receta interoperable podrá recoger su medicación en las farmacias sólo con presentar su tarjeta SIP.

En el acto estuvo presente Sergio Marco, presidente del ICOFCS y del Consejo de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de la Comunidad Valenciana. De hecho, en el acto se destacó que esta medida se ha conseguido gracias a la colaboración con los colegios Oficiales de Farmacia de la Comunitat Valenciana al haber adaptado sus sistemas de información para hacer posible la interoperabilidad de la receta electrónica.



## ANALIZAN EL PAPEL DE LOS GENÉRICOS DESPUÉS DE 20 AÑOS EN ESPAÑA

Sergio Marco participó en la Jornada “El papel de los genéricos después de 20 años en España”, moderando la mesa “Las políticas y las tendencias legislativas fuera de España”.

Junto a él estuvieron Álvaro Hidalgo, presidente del Instituto Max Weber y Profesor Titular de Fundamentos de Análisis Económico en la UCLM, y Juan Suárez, abogado especialista en derecho farmacéutico de Faus Moliner Abogados.



## CONFERENCIA DE ALEIXANDRE NOGUERA EN EL ICOF

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón acogió la conferencia "Macedonia, la tierra de Alejandro Magno" a cargo de Aleixandre Noguera Borel. Noguera es licenciado en Historia antigua por la Université de Paris IV – Sorbonne, licenciado en Arqueología Clásica oriental por l'École Pratique des Hautes Études de Paris, Diplomado en lenguas clásicas y orientales por la Sorbonne y el Collège de France, Máster en Museología por la Universidad Complutense, Doctor en Historia Antigua por la Universidad de Valencia.

Alejandro Noguera ha impartido clases en las Universidades de Valencia, Politécnica de Valencia, Cardenal Herrera-Ceu San Pablo, Universidad de Atenas y Fundación Libertas 7. Es conferenciante en diversas Instituciones. Su labor en el mundo cultural ha sido reconocida por diversos premios como el Archival 2012, el de docencia científica Unesco 2001, el Flash Back 2013 entre otros.



## ALCER CASTALIA y EL ICOFCS SE UNEN PARA EL DÍA DEL DONANTE

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón y la Asociación por la Lucha Contra las Enfermedades Renales (ALCER Castalia) han establecido colaborar en el marco del Día del Donante que se celebra en el mes de junio.

En concreto, durante las jornadas "Yo doy, tú das, él/ellos viven", farmacéuticos voluntarios realizaron pruebas de tensión y glucosa gratuitamente a los ciudadanos que se acercaron hasta la carpa de la Plaza Mayor de Castellón.

Del mismo modo, el Colegio proporcionó el material necesario para estas pruebas, gracias a la cortesía de Ascensia Diabetes Care y Omron.

De este modo, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón se unió a esta iniciativa que ha pretendido dar a conocer la importancia de la prevención y la donación en las enfermedades renales.

*jo* DONE, tu DÓNES

*ells/elles* VIUEN

**Castelló amb la donació d'òrgans**

**8, 9 i 10 de Juny de 2017 a la Plaça Major**

Vine a gaudir de les activitats programades: presa de tensió arterial i glucosa, informació nutricional, donació de sang i medul·la, gimcana, animació infantil, jugafusta...

ORGANITZA:

ALCER CASTALIA

ASSOCIACIÓ DE ENFERMS RENALS I TRANSPLANTATS Castelló de la Plana

Ajuntament de CASTELLÓ DE LA PLANA

DIPUTACIÓ DE CASTELLÓ

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

ICOFC

CS

INSTITUT DE BIPASSAL

ASCENSIA Diabetes Care

med. d'opiació

Hospital General Universitari de Castelló

# LOS FARMACÉUTICOS DE CASTELLÓN CONCIENCIAN PARA PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

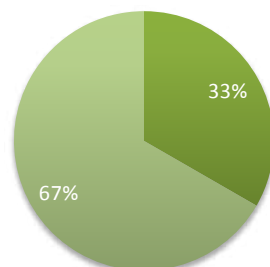
La incidencia del cáncer de piel sigue aumentando año tras año a nivel mundial. 1 de cada 3 cánceres diagnosticados es un cáncer de piel: casi 3 millones de cáncer no melanoma y unos 200.000 melanomas malignos cada año.

En Europa, el melanoma es el 9º tipo de cáncer más frecuente. En España se detectan cada año 5.000 nuevos casos de melanoma, que ha sufrido un incremento del 38% en los últimos cuatro años, lo que supone casi un aumento del 10% anual. En concreto, en nuestro país se calculan unos 116.380 pacientes con carcinoma basocelular, 17.500 con carcinoma espinocelular y 600 muertes anuales.

No obstante, el cáncer de piel es fácilmente visible y detectable, y un diagnóstico precoz consigue que más del 90% de los casos puedan curarse. Entre el 50 y el 70% de los cánceres de piel se relacionan con la sobreexposición solar y con las radiaciones UVB y UVA, siendo esta la causa más frecuente.

## % cáncer de piel

■ Cáncer piel ■ Otros



La Organización Mundial de la Salud ha confirmado que las quemaduras solares con ampollas en niños de forma reiterada, suponen un factor de riesgo en el desarrollo de un cáncer de piel en la edad adulta. Además, los datos son alarmantes, ya que **más del 80% de la población española considera que las personas bronceadas son más atractivas**, a pesar de que cerca del 90% de los españoles asegura conocer el riesgo de la exposición al sol y del cáncer de piel. Los datos también indican que **únicamente el 22% de la población utiliza protección solar a diario**, mientras que casi un 45% no visita nunca al dermatólogo para prevenir posibles complicaciones.

Es por eso que los profesionales sanitarios saben la importancia de educar y sensibilizar a la población sobre los riesgos de la exposición al sol. Desde el año 2015, la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) y la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) llevan desarrollando la CAMPAÑA SKINCHECKER, centrada en la prevención y detección precoz del cáncer de piel. Este año ha comenzado la tercera edición de la campaña, a la que se ha unido el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF).

Esta campaña tiene dos objetivos fundamentales:

## 1. EDUCACIÓN y PREVENCIÓN PRIMARIA.

Concienciar a la población sobre los riesgos del sol, educar en los buenos hábitos y evaluar el riesgo potencial derivando, vía un cuestionario de cribado, los casos de mayor riesgo hacia el dermatólogo. El papel del farmacéutico comunitario es clave, dados sus conocimientos, su contacto directo y accesibilidad para la población.

## 2. DETECCIÓN PRECOZ.

Fomentar en la población la consulta periódica al dermatólogo para realizar un despistaje de lesiones que nos permita seguir aumentando los porcentajes de curación.

El ICOFCS, con el objetivo de proporcionar las herramientas necesarias a sus colegiados para participar activamente en la detección del cáncer de piel, ha querido unirse a esta iniciativa. Así, el pasado 18 de mayo se impartió la videoconferencia “Actuación farmacéutica en la prevención del cáncer de piel”. Se trató de una jornada de formación acreditada en la que se formó a los asistentes sobre los temas relacionados con el cáncer de piel, sus formas, factores de riesgo, la fotoprotección como factor de prevención, el papel clave del farmacéutico. Los participantes obtuvieron material didáctico (poster y folletos) y un bloc de cuestionarios de cribado, para facilitar el consejo sobre la protección y prevención del cáncer de piel y la derivación al dermatólogo en casos de detectar factores de riesgo.

Tras la videoconferencia, los asistentes pudieron conocer la aplicación móvil Molexplore, que ha sido desarrollada por esta empresa castellanense para ayudar en la detección precoz del cáncer de piel.



Molexplore Skin Cancer App, es una aplicación 100% gratuita, que nace de la empresa castellanense Boreal Open Systems, que ayuda a la detección precoz del cáncer de piel y al autoseguimiento de las manchas de la piel. Está disponible gratis para Android e iOS.

El objetivo principal Molexplore es ayudar en la detección precoz del melanoma, el cáncer de piel más agresivo de los cánceres de piel que causa el 80% de las muertes, a través de un exhaustivo seguimiento de cada una de las manchas, pecas y lunares de tu piel con el fin de prevenir posibles problemas cutáneos y poder acudir a un especialista en caso de que sea necesario, con toda la información necesaria para poder prevenir de forma precoz.

Como novedad del equipo, podemos destacar el reciente lanzamiento del perfil asistencia, que tiene como objetivo aportar una solución innovadora introduciendo un nuevo rol entre paciente y especialista.

Más información en: [molexplore.com/es/asistencial](http://molexplore.com/es/asistencial).

# COLABORACIÓN ENTRE EL ICOFCS Y DIPUTACIÓN DE CASTELLÓN CONTRA EL MOSQUITO TIGRE

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de la provincia y la Diputación de Castellón han aunado sus esfuerzos para luchar contra el mosquito tigre. Con el objetivo de prevenir la proliferación de estos insectos y combatir sus posibles consecuencias, la institución provincial reeditó un folleto informativo en el que incluyó recomendaciones prácticas consensuadas con los farmacéuticos castellonenses.

El diputado responsable de Desarrollo Sostenible, Mario García, se reunió con el presidente del Colegio de Farmacéuticos de Castellón, Sergio Marco, para cerrar una colaboración con el objetivo de hacer “llegar a todos los castellonenses unos consejos simples en su ejecución pero muy útiles a la hora de frenar una posible plaga del mosquito tigre en la provincia y más ahora cuando la llegada del calor puede traer consigo a este molesto insecto”.

Los dípticos que ha editado el Gobierno Provincial se repartieron en todas las farmacias de la provincia “haciendo de la información y estos consejos una de las mejores herramientas para luchar contra una posible plaga de mosquito tigre”.



DIPUTACIÓN DE CASTELLÓN

SERVICIO PROVINCIAL DE PLAGAS



## CONSEJOS PARA COMBATIRLOS EN LAS ZONAS CON ACUMULACIONES DE AGUA


Ejemplos más comunes:

**Piscinas y balsas:**  
Mantener las piscinas limpias y tratadas todo el año.

**Conducciones y desagües:**  
Evitar pérdidas de agua y acumulaciones en sótanos o cámaras de aire.


**Pozos, aljibes, fosas sépticas:**  
Cerrar correctamente las arquetas de fosas sépticas y colocar tela mosquitera en los respiraderos.

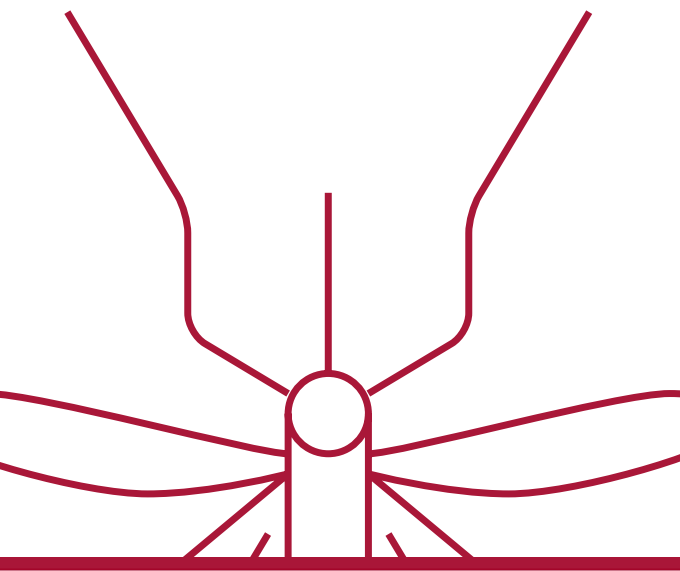
**Depósitos y recipientes:**  
Eliminar todos los recipientes que puedan acumular agua de lluvia o riego en su interior, por poca que ésta sea.



## CONSEJOS PARA TRATAR LAS ZONAS CON AGUA PERMANENTEMENTE ESTANCADA

Como método de tratamiento, **clorar las aguas.**  
**Introducir especies de peces cuando el espacio lo permita.**  
**Mantener los márgenes limpios de vegetación.**





## REMEDIOS PARA LAS PICADURAS

Los síntomas de las picaduras son: **enrojecimiento, hinchazón, picor, dolor y ardor.**

Aplicar **bolsa de hielo** sobre la zona de la picadura. Calma el dolor y disminuye la inflamación.

Para limpiar la herida o picadura producida, usar **agua y jabón**, nunca alcohol.

**Solución de calamina**

Algodón empapado con **agua y amoníaco**. Calma el picor y se recomienda para un uso inmediato después de la picadura.

Se pueden usar productos que contengan **óxido de cinc y calamina**, porque aumentan la resistencia de la piel y reducen la inflamación y el exudado.

El **mentol, alcanfor y fenol** calman el picor y además tienen propiedades suavizantes y anestésicas locales.



## ¿CÓMO PODEMOS COLABORAR LOS CIUDADANOS?

Evitando recipientes que puedan acumular **agua estancada** (cubos, bidones, ceniceros, tapones, platos de macetas, fuentes...) para que no existan lugares de cría e impedir su reproducción.

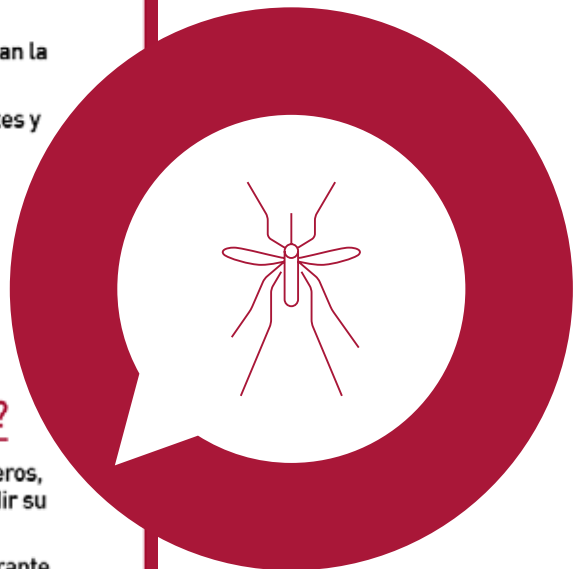
Manteniendo los niveles de **cloro adecuados** en las piscinas, balsas y estanques durante todo el año para que no críen allí.

Protegiendo los pozos y aljibes con mallas mosquiteras para que no pongan sus huevos.

Vigilando el riego por goteo, que puede dejar pequeños puntos de agua en macetas y platos. Es necesario retirar el agua sobrante del riego de las plantas.

Renovar cada 2 ó 3 días el agua de los bebederos de nuestros animales.

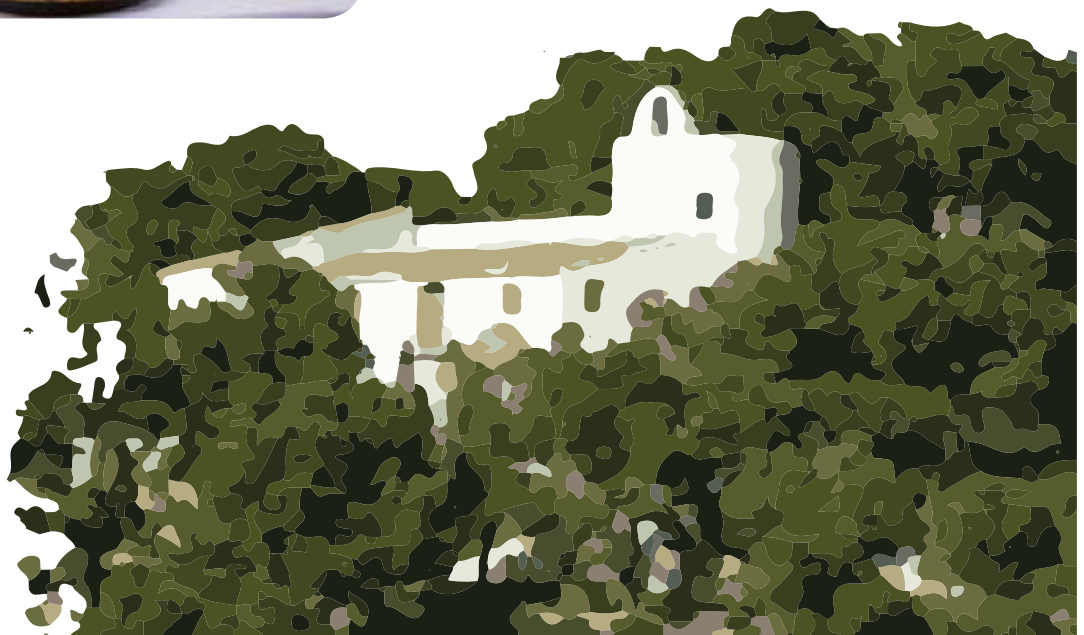
Echar agua en los sumideros, al menos una vez a la semana, para evitar su estancamiento.



# I PAELLA MAGDALENERA DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CASTELLÓN

Durante las pasadas fiestas de la Magdalena, el ICOF organizó la I Paella Magdalenera con el objetivo de reunir a colegiadas y colegiados de todas las poblaciones de la provincia y a sus familias, para disfrutar juntos de las fiestas de Castellón.













# ALGUNAS PATOLOGÍAS PROPIAS DEL VERANO

Las infecciones de mayor incidencia en esta época son las producidas por bacterias (otitis y conjuntivitis) y hongos (pie de atleta, pitiriasis versicolor, candidiasis).

Estas son las características de cada una de ellas.

## MICOSIS

Enfermedad de la piel producida por hongos. La mayoría de las micosis del verano son producidas por los hongos dermatofitos, que se asientan en las capas externas de la piel, uñas y pelo. Las principales enfermedades que producen son: pie de atleta, candidiasis y pitiriasis versicolor.

Las micosis se adquieren por contacto directo de la piel con suelos infectados (cuartos de baño, vestuarios, piscinas, duchas, etc...) o a través de utensilios infectados (sombreros, peines, cepillos, prendas deportivas, etc...).

Los síntomas más característicos son:

- Mal olor.
- Picor y sensación de escozor.
- Maceración de la piel.
- Lesiones de tipo descamativo, que pueden evolucionar a vesículas y ampollas.

Las zonas más afectadas son: zonas descubiertas del cuerpo, pliegues inguinales, espacios interdigitales de los pies, plantas de pies y manos, cabello, barba y uñas.



## OTITIS

Principalmente se trata de la otitis de las piscinas. Es una otitis externa muy frecuente en verano, debido al aumento de la exposición del conducto auditivo a aguas contaminadas y a una excesiva cloración de las piscinas.

La humedad que se crea en el oído al bañarnos, proporciona un medio adecuado para el crecimiento de microorganismos. Es una inflamación del conducto auditivo externo que cursa con los siguientes síntomas:

- Dolor.
- Prurito.
- Disminución de la audición.
- Dolor a la presión (síntoma que nos sirve para diferenciarla de la otitis media).
- Supuración.



## CONJUNTIVITIS

Es una inflamación de la conjuntiva y de la cara interna de los párpados, producida por bacterias, virus, sustancias fisicoquímicas y agentes alérgicos. Frecuente en verano por contacto directo de los ojos con aguas contaminadas y sustancias irritantes presentes en el agua (principalmente en el agua de las piscinas).

Los síntomas que produce son:

- Enrojecimiento.
- Lagrimeo.
- Secreción mucopurulenta.
- Fotofobia (molestias a la luz).
- Picor de ojos y sensación de quemazón.
- Sensación de cuerpo extraño (tierra en los ojos).
- Hinchazón.
- Párpados pegados uno a otro.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Utilizar calzado que permita la ventilación.**
- **En piscinas, saunas, salas de deporte y duchas, evitar el contacto directo con el suelo. Proteger los pies con calzado de fácil lavado y no caminar en suelos húmedos con los pies descalzos.**
- **No intercambiar ropa de vestir, toallas, zapatos, etc.**
- **En caso de conjuntivitis, evitar frotarse los ojos y lavar los párpados después de los baños en piscinas.**
- **En caso de otitis, usar tapones durante el baño.**
- **Evitar en lo posible el calor y la humedad.**
- **Realizar una buena higiene personal y secado de la piel, especialmente de los pliegues cutáneos y espacios interdigitales.**
- **Utilizar tejidos no sintéticos que puedan absorber el sudor del cuerpo.**
- **Ducharse siempre antes y después de bañarse en una piscina, para evitar un posible foco de infección.**


**QUÉ**

Enfermedad de la piel producida por hongos.

Inflamación de conjuntiva y párpados por virus o bacterias.

Inflamación del conducto auditivo externo por humedad.

**DÓNDE**

Capas externas de la piel (pliegues, pies, manos...), uñas y pelo.

Ojos y párpados.

Oído externo.

**CÓMO**

Por contacto directo de la piel con suelos infectados (baños, piscinas, duchas...) o de utensilios infectados (sombreros, peines, prendas deportivas...).

Por contacto directo de los ojos con aguas contaminadas y sustancias irritantes (principalmente piscinas)

Por aguas contaminadas, muy cloradas (piscinas). Crecimiento de microorganismos por la humedad.

**SÍNTOMAS**

- Mal olor.
- Picor y escozor.
- Maceración piel.
- Lesiones descamativas, vesículas y ampollas.

- Enrojecimiento.
- Lagrimeo y picor.
- Molestias a la luz.
- Sensación de "tierra".
- Hinchazón.
- Párpados pegados.

- Dolor.
- Prurito.
- Disminución audición.
- Dolor a la presión.
- Supuración.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Usar calzado que ventile y tejidos no sintéticos que absorban el sudor del cuerpo.
- En piscinas, saunas, salas de deporte y duchas, evitar el contacto directo con el suelo.
- No intercambiar ropa de vestir, toallas, zapatos...
- En caso de conjuntivitis, no frotarse los ojos. Lavar los párpados después de baños en piscina.
- En caso de otitis, usar tapones durante el baño,
- Realizar una buena higiene personal y secado de la piel (especialmente pliegues del cuerpo)
- Ducharse siempre antes y después del baño en piscina, para evitar focos de infección.

# En verano, ¡siempre sano!



Conoce los  
problemas  
más comunes  
del verano



Consulta a tu farmacéutico por la mejor prevención y tratamiento

[www.cofcastellon.org](http://www.cofcastellon.org)

Para hacer llegar a la población esta información de interés, el Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Castellón ha puesto en marcha una campaña especial para la época estival.

Se ha realizado material informativo para los pacientes en la oficina de farmacia, tanto en formato flyer como cartelería que se distribuirá por toda la red de farmacias de la provincia.

El mismo mensaje se difundirá a través de redes sociales y de notas de prensa, para recordar a la población el papel fundamental que puede jugar el farmacéutico en la prevención o tratamiento de las dolencias más comunes del verano.

Los protagonistas de la campaña serán tres personajes con personalidad propia que representan las tres patologías.



## EL ICOFCS FORMA A SUS COLEGIADOS SOBRE DOLENCIAS COMUNES DEL SIGLO XXI

Nuestra institución colegial acogió el encuentro titulado “Soluciones naturales para problemas del siglo XXI: ansiedad, insomnio y memoria”, con el objetivo de dar a conocer las alternativas naturales existentes para personas que sufren alteraciones del sistema nervioso. Silvia Melado, licenciada en Biología, explicó el funcionamiento del sistema nervioso y dio a conocer las propiedades del decapeptido de la leche para tratar el estrés, la acción de la melatonina sobre el insomnio o el uso de la bacopa para hacer frente a los problemas de memoria. También explicó al farmacéutico las recomendaciones que puede ofrecer a los pacientes que sufren este tipo de dolencias.



## RIVALFAR SE PRESENTA ANTE LOS FARMACÉUTICOS DE LA PROVINCIA PARA CONTROLAR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Una sesión sirvió para dar a conocer la puesta en marcha de la segunda fase del estudio “Rivalfar: estudio epidemiológico para cuantificar la prevalencia de hipertensión arterial y rigidez arterial en las farmacias comunitarias de la Comunidad Valenciana”. Puesto en marcha por la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria en Comunitat Valenciana (SEFAC CV) y la Sociedad Valenciana de Hipertensión y Riesgo Vascular (SVHTAyRV), esta iniciativa pretende monitorizar presión arterial y rigidez arterial en el control del riesgo cardiovascular entre atención primaria y farmacia comunitaria.

El encargado de presentar esta iniciativa fue el Dr. Enrique Rodilla, médico internista del Hospital de Sagunto y profesor de la Universidad CEU Cardenal Herrera, en Moncada (Valencia). sesión sirvió para dar a conocer la puesta en marcha de la segunda fase del estudio “Rivalfar: estudio epidemiológico para cuantificar la prevalencia de hipertensión arterial y rigidez arterial en las farmacias comunitarias de la Comunidad Valenciana”.



Puesto en marcha por la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria en Comunitat Valenciana (SEFAC CV) y la Sociedad Valenciana de Hipertensión y Riesgo Vascular (SVHTAyRV), esta iniciativa pretende monitorizar presión arterial y rigidez arterial en el control del riesgo cardiovascular entre atención primaria y farmacia comunitaria. El encargado de presentar esta iniciativa fue el Dr. Enrique Rodilla, médico internista del Hospital de Sagunto y profesor de la Universidad CEU Cardenal Herrera, en Moncada (Valencia).

## “DEJAR DE FUMAR” SERÁ MÁS FÁCIL EN LA FARMACIA

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón acogió una nueva sesión de formación continuada centrada en el tabaquismo. Laura Gandía, farmacéutica comunitaria, explicó a los asistentes qué es, cómo ayudar al fumador, y las diferentes opciones de tratamiento farmacológico existentes.

La experta puso de manifiesto que lo más importante a la hora de dejar de fumar es la precontemplación de la situación por parte del paciente, y la manera de plantear el proceso. Explicó que tras el planteamiento inicial, el proceso del cambio para lograr dejar de fumar pasa por la contemplación de la idea, la preparación para llevarla a cabo, la ejecución de las acciones para conseguirlo, y una fase importante de mantenimiento que puede derivar en la salida permanente de la adicción o en una recaída, tras la que habría que volver a iniciar el ciclo si se pretende intentar dejar el hábito de nuevo.

Gandía también explicó que es importante tener presentes los beneficios que supone para la salud el dejar de fumar, la satisfacción que otorga conseguirlo, y también recalcó la necesidad de animar y felicitar al paciente por sus logros. De igual manera, la experta afirmó que es normal experimentar frustración o desmotivación en ciertos momentos del proceso, que se deben superar incorporando nuevas herramientas en el cambio del hábito.

Para Gandía, “con cada intento el paciente está más cerca de ser un ex fumador que de seguir fumando”, por lo que el acompañamiento por parte de un profesional, como el farmacéutico, es de vital importancia en el proceso para facilitar el seguimiento.



## LA AROMATERAPIA ESTARÁ PRESENTE EN LA FARMACIA COMO ALTERNATIVA A AFECCIONES DERMATOLÓGICAS

“Aromaterapia para las afecciones dermatológicas” fue el nombre de la jornada que tuvo lugar en la sede colegial, conducida por Laura Mestres, Licenciada en Farmacia y en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

El encuentro tuvo por objetivo detallar los aceites esenciales existentes indicados para las afecciones de la piel, las dosis adecuadas en cada caso y las formas de aplicación. Además, se explicaron los principales hidrolatos o aguas florales y los aceites vegetales, como bases ideales para la aplicación cutánea de los aceites esenciales. De esta manera, los asistentes pudieron conocer aceites cicatrizantes, antiinflamatorios, antipruriginosos y descongestivos a nivel dermatológico, así como la manera de aplicarlos según el tipo de afección cutánea. También se trataron las posologías habituales recomendadas y las formas de aplicación en cicatrices, quemaduras, absesos, úlceras varicosas, alergias cutáneas, dermatitis, acné, psoriasis, o alopecia entre otros. La experta también dio a conocer los posibles riesgos y toxicidades, y una extensa bibliografía para facilitar la documentación científica sobre estos aceites.



# LA MENOPAUSIA CENTRA LA FORMACIÓN DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CASTELLÓN

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón acogió una completa jornada dentro de su programación de formación continuada centrada en la menopausia.

Los asistentes al encuentro pudieron actualizar sus conocimientos sobre los tratamientos existentes. María Teresa Climent, Doctora en Farmacia y presidenta de la SEFAC de la Comunidad Valenciana, explicó algunos conceptos clave de la menopausia, la epidemiología, las funciones de los estrógenos, la sintomatología tanto vasomotora como vaginal o la disfunción sexual que se puede sufrir en esta etapa.

La doctora dio a conocer que hasta el 85% de las mujeres padecen síntomas, un 35% de ellas de manera intensa. Además, la mayoría de las dolencias se presentan durante los primeros 5 años, mientras que después se reducen al 25%.

Algunos de los síntomas más comunes son los sofocos, el insomnio, el nerviosismo o irritabilidad, los cambios vaginales, o la sequedad en la piel o en los ojos. De la misma manera, la mujer puede padecer osteoporosis, patologías cardiovasculares o consecuencias metabólicas como cambios en la figura corporal con problemas de obesidad. También se pusieron de manifiesto algunos factores que pueden acelerar la aparición de la menopausia hasta uno o dos años, como el tabaco. Igualmente, por factores genéticos o multiparidad, los síntomas pueden atrasarse un tiempo.

Para finalizar el encuentro, los asistentes pudieron conocer las nuevas líneas terapéuticas existentes disponibles en España, así como las maneras de abordar los diferentes tipos de dolencias desde la perspectiva farmacéutica.



## EL CURSO DE FORMACIÓN CONTINUADA PONE EN PRÁCTICA LO APRENDIDO



El primer taller práctico celebrado en el marco de la programación de Formación Continuada tuvo por objetivo ayudar a los asistentes a actualizar sus conocimientos.

En concreto, se profundizó sobre la medición de la presión arterial y la interpretación de resultados y se trabajó sobre casos prácticos reales que permitieron practicar lo aprendido.

El segundo taller programado trató el manejo de la base de datos BOT PLUS. Los asistentes conocieron cómo buscar información, dónde localizarla, cómo acceder a listados, y en general, todas las herramientas que pone a disposición del profesional esta base de datos.

## EL ICOFCS FACILITA RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE VACUNAS



El ICOFCS acogió un encuentro sobre actualización de vacunas: “Preguntas más frecuentes en la Oficina de Farmacia”.

Los asistentes pudieron profundizar en el conocimiento de las generalidades, beneficios, tipos, calendarios y farmacovigilancia de las vacunas. Además, se realizó una revisión de la vacuna pediátricas de Meningococo B y rotavirus, y se trataron cuestiones sobre pautas vacunales u otros aspectos técnicos que pueden darse en el día a día de la Oficina de Farmacia.

## NUTRICIÓN Y DEPORTE EN LA FORMACIÓN CONTINUADA



La última conferencia del presente curso de Formación Continuada corrió a cargo de D. Salvador Zamora, Catedrático de Fisiología de la Universidad de Murcia. Los asistentes pudieron aprender sobre los aspectos a tener en cuenta en términos de nutrición a la hora de realizar deporte.

Entre otros temas, el experto explicó los nutrientes esenciales a tener en cuenta para la realización de ejercicio. También habló del estrés oxidativo, de las acciones biológicas de los radicales libres o de los alimentos preparados en venta como suplemento para deportistas.



Salvador Zamora también dio a conocer las propiedades de la dieta para deportistas, dejando claro que debe ser equilibrada, variada, sana y personalizada según el individuo y el tipo de ejercicio realizado.

## LOS COLEGIADOS AMPLÍAN CONOCIMIENTOS PARA ELABORAR SOLUCIONES ORALES A LA MEDIDA DEL PACIENTE

Los asistentes a este encuentro pudieron aprender cómo elaborar soluciones y suspensiones orales a medida para cada paciente, según sus necesidades. Este curso organizado por la Vocalía de Dermofarmacia tuvo por objetivo aportar una revisión de los conceptos fundamentales a tener en cuenta al formular suspensiones para administración oral.

Se dieron a conocer nuevas alternativas que existen en el mercado para estas formulaciones, como nuevos vehículos que mejoran la estabilidad, la seguridad de la fórmula, así como facilitadores en el cumplimiento requisitos fundamentales como la ausencia de alcohol, parabenos, sorbitol, gluten, colorantes o ciertos azúcares.

Del mismo modo se revisaron fórmulas habituales y se discutieron las distintas opciones a la hora de abordar su elaboración, al igual que se puso en común la idoneidad de los distintos tipos de vehículos para su correcta formulación.



La farmacéutica Mireia Méndez dirigió esta jornada de Fagron Academy, y señaló que “es fundamental para pacientes con determinadas alergias, dificultades de deglución u otras particularidades poder ofrecerles un medicamento adecuado a sus necesidades”. Además, es “muy importante poder ajustar la dosis o cambiar la forma de administración en casos como neonatos o pacientes con sonda nasogástrica”, asegura.

Más concretamente, la sesión teórico-práctica expuso, por ejemplo, qué tipo de excipiente es más adecuado para cada principio activo atendiendo a razones de seguridad, estabilidad o fácil y cómoda administración, entre otros.

Asimismo, los ingredientes a evitar o los estudios de estabilidad son otros de los aspectos a tener en cuenta para una medicación eficaz. “Para conseguir el máximo rigor es clave estar actualizado de los últimos estudios científicos” explicó Méndez.

## JORNADA SOBRE FOTOPROTECCIÓN EN EL COLEGIO

El ICOFCS acogió una jornada sobre fotoprotección solar, en la que la ponente realizó una revisión de los aspectos más importantes a la hora de realizar una recomendación de fotoprotección desde la farmacia. El salón de actos presentó aforo completo en esta jornada organizada por la Vocalía de Dermofarmacia.



## EL FUTURO INMEDIATO DE LA FARMACIA ASISTENCIAL CIERRA EL CURSO DE FORMACIÓN CONTINUADA

A mediados del mes de junio tuvo lugar la última sesión de formación continuada. El taller "Revisión de la medicación" fue el último encuentro del curso centrado en "Farmacia asistencial: futuro inmediato".

Un año más, los cursos de formación continuada han contado con gran acogida y han servido para actualizar conocimientos y mejorar la atención diaria al paciente.



# COLEGIADOS A 31 DE MAYO DE 2017

Desde los últimos datos publicados

## ALTAS

D. Eduardo Silva Quilico  
 D. Jaime Cuñat Montesinos  
 D. Carlos Millares Rubio  
 D<sup>a</sup> Martha Isabel Millán Contreras  
 D<sup>a</sup> Ana Carmen Ramos García  
 D<sup>a</sup> Ewa Anna Gromadko  
 D<sup>a</sup> Marta Bellés Obrero  
 D. Alberto Tuzón Segarra  
 D<sup>a</sup> Candela Martínez Aucejo  
 D<sup>a</sup> Beatriz Rodríguez Llansola  
 D<sup>a</sup> Laura Cernicharo Soriano  
 D<sup>a</sup> Patricia Ferrer Meliá  
 D<sup>a</sup> Margarita Roca García  
 D<sup>a</sup> Marta Juan Aguilar  
 D<sup>a</sup> Rosario Martínez Albiach  
 D<sup>a</sup> María Dolores Bellés Medall

## BAJAS

*A petición propia*

D<sup>a</sup> Marina Fortea Vila  
 D. Juan José Carreras Martínez  
 D. Miguel Coret Herrera  
 D. Diego Gómez Herrero  
 D<sup>a</sup> Judith Ontoja Rodríguez  
 D. Carlos Tamarit Martínez  
 D<sup>a</sup> Julia Teresa Serrano Muñoz

*Por fallecimiento*

D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Dolores Perelló Gandía

## Modalidades del EJERCICIO

Propietarios de Oficinas de Farmacia	368
Regentes	2
Alimentación, Ortopedia, Dermofarmacia	527
I.F.M. (Titulares) con ejercicio	41
I.F.M. (Titulares) sin ejercicio	5
Analistas	115
Hospitales	11
Distribución	3
Ópticos	13
Docencia	3
Colegiados en cuota sin ejercicio	91
Adjuntos	156
Farmacéuticos de Área	4
Industria	0

**Colegiados 808**

La suma de la tabla anterior no coincide con el total de colegiados, puesto que muchos tienen varias modalidades de ejercicio.



## **Negocios** | *farmacias*

Con CaixaBank, ser farmacéutico colegiado tiene múltiples ventajas. Entre otras, te beneficiarás de la **Cuenta Farmacéuticos, sin comisiones**, un *pack* de tarjetas de crédito y el Vía T. Además, contarás con diferentes modalidades de financiación para tus proyectos profesionales y personales, así como con una amplia gama de seguros para proteger lo que más te importa.

**Infórmate en tu oficina de CaixaBank.**



[www.CaixaBank.es/negocios](http://www.CaixaBank.es/negocios)

1. Condiciones válidas para los colegiados que tengan domiciliados en una cuenta de CaixaBank el recibo de su colegio profesional y los ingresos recurrentes con un mínimo de 600 € mensuales. El profesional colegiado deberá solicitar expresamente en su oficina que lo incluya en el sistema para poder beneficiarse de las condiciones de la cuenta profesional y de las tarjetas. Ingreso de cheques en euros y transferencias dentro de la UE por autoservicio con un límite de 50.000 € por transferencia. NRI: 1428-2016/09681