

REVISTA OFICIAL  
ILUSTRE COLEGIO OFICIAL FARMACÉUTICOS DE CASTELLÓN

# FARMAICOF



## EL ICOFCS PRESENTA "LA HISTORIA DE LAS PRIMERAS MUJERES FARMACÉUTICAS"

NÚMERO 23 • ICOFCS • MARZO 2022



Seguro Multirriesgo de Farmacia



Sara disfruta de su farmacia  
con la *seguridad* de tenerla protegida

Las “**Nuevas Garantías**” del Seguro Multirriesgo de Farmacia protegen al local frente a actos vandálicos (rotura de cristales, luminosos, etc...).

*Así de fácil...*

A.M.A. CASTELLÓN Mayor, 118 Tel. 964 23 35 13 castellon@amaseguros.com

**LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS**

www.amaseguros.com

900 82 20 82 / 964 23 35 13

Síguenos en     

y en nuestra APP 



**A.M.A.**  
agrupación mutual  
aseguradora



# EDITORIAL

Este mes de marzo he convocado las elecciones a la Junta de Gobierno. Aquí acaban ocho años de presidencia, ocho años de mucho trabajo, para y por los farmacéutic@s de la provincia de Castellón.

Quedan proyectos pendientes, inacabados, que ya será el nuevo equipo de gobierno, el que los finalice con ilusión. Pero atrás quedan otros muchos realizados y funcionando perfectamente, como la receta electrónica, la dispensación colaborativa entre los hospitales y las Oficinas de Farmacia, que recientemente ha cumplido un año y que es un éxito para todos y en especial para el **paciente, quien es nuestra principal prioridad.**

Cabe destacar, que este año, hemos realizado muchos proyectos importantes para el bienestar de la sociedad y del planeta, apoyando al Punto Sigre desde sus comienzos, con quien hemos celebrado hace unos meses, el veinte aniversario de Sigre en nuestra provincia de Castellón. Asimismo, hemos participado en el estudio Concilia2, iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, en el que se ha demostrado el nivel de compromiso del farmacéutico con el paciente, así como en el Servicio de Dispensación Hospitalaria, en el que participamos y que como he dicho, anteriormente, ha demostrado ser un éxito. Estos últimos años, en plena pandemia sanitaria, hemos recibido varios premios, como el X Premio Cope Castellón en la categoría de sanidad. como agentes sanitarios al servicio del paciente y destacar también, el reconocimiento a la Farmacia Rural quien recibió recientemente el premio de Sanidad, en la XVIII edición de los Premios Radio Castellón.

Dejo mi cargo con orgullo y mucha satisfacción por haber representado a mis compañer@s y quiero agradecer a mi Junta de Gobierno, al igual que al personal del Colegio, el trabajo en equipo que se ha realizado en estos años, constatando estar a la altura y remar todos hacia el mismo destino: **ESTAR PARA Y POR NUESTROS COLEGIADOS Y LA SOCIEDAD EN GENERAL.**

Hasta pronto.



**SERGIO MARCO PEIRÓ**  
PRESIDENTE DEL ICOFCS



# ÍNDICE

**Director:**

Sergio Marco Peiró

**Colaboran:**

Vocalías del ICOFCS.

Centro Información Medicamento CIM

Laboratorio de formulación.

**Edita:**

**Departamento de Comunicación ICOFCS**

**Diseño y Maquetación: Myriam Moreno**

**Robledo**

Calle Ebanista Hervás, 51. 12004. Castellón.

Teléfono: 964 23 64 70

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

[prensa@cofcastellon.org](mailto:prensa@cofcastellon.org)

**Depósito legal:**

CS-207-2011

**Síguenos:**

## DE CERCA

Entrevistamos a Raúl Ferrando Piqueres, Jefe del Servicio de Farmacia Hospitalaria del Hospital General Universitario de Castellón.

**"Nos encontramos en un escenario en el que todas las partes implicadas deben sumar de modo colectivo para lograr el mejor modelo de atención".**



## PANORAMA

El ICOFCS presenta el libro "La historia de las primeras mujeres farmacéuticas"

**"Un pequeño homenaje a las primeras mujeres que vencieron cuantos obstáculos se les pusieron por el camino"**



## NOTICIAS

Hacemos un recorrido por las principales noticias del Colegio.

**Los farmacéuticos, agentes sanitarios del proyecto en red "Final de Vida y Soledad" de Cruz Roja Española en Castellón.**



## GALÉNICA

Laboratorio de Formulación Magistral del ICOFCS.

**La quinoa y la chía favorecen un mejor control de las alteraciones metabólicas relativas a la homeostasis de glucosa en ratones prediabéticos**

## DE CERCA

Entrevistamos a Raúl Ferrando Piqueres, Jefe del Servicio de Farmacia Hospitalaria del Hospital General Universitario de Castellón.

**"Nos encontramos en un escenario en el que todas las partes implicadas deben sumar de modo colectivo para lograr el mejor modelo de atención".**

**¿Cómo valoras el año que ha pasado con este servicio?**

Experiencia totalmente positiva. Hablamos de un proyecto que nace en plena pandemia y que, si bien es cierto que en nuestro Departamento de Salud de Castellón viene precedido de un proyecto previo de dispensación directa de medicamentos a domicilio para evitar el acceso al hospital en los peores momentos del COVID19, el nuevo modelo de servicio ha supuesto un antes y un después en la atención farmacéutica a los pacientes con tratamientos de uso hospitalario. Un proyecto o, más bien, un modelo de atención que genera notables ventajas, ya que no solo permite la aproximación de la medicación hospitalaria al entorno de nuestros pacientes, si no que garantiza una colaboración entre la farmacia hospitalaria y la comunitaria, facilitando una continuidad asistencial sin precedentes en nuestra Comunidad.

El esfuerzo desarrollado por cada uno de los participantes para la puesta en marcha de este modelo de dispensación y entrega en proximidad de medicación ha sido notable, pero el beneficio reportado y la satisfacción de nuestros pacientes compensa todo el trabajo desarrollado.

A título personal, como responsable del Servicio de Farmacia del HGUCS he de confesar lo orgulloso que me siento del haber podido pilotar en la Comunidad Valenciana un proyecto de esta envergadura, en colaboración directa con el ICOFCS, las oficinas de farmacia de nuestra provincia y la empresa distribuidora participante, Fedefarma.



**¿Cuál ha sido el total de pacientes atendidos?**

El número de pacientes que se han incluido dentro de este programa de teleasistencia y dispensación en proximidad ha ido creciendo hasta un total de 1.154 pacientes y 7.679 envíos.

Este elevado número responde a una necesidad derivada de la pandemia, es decir, minimizar el riesgo de la asistencia hospitalaria presencial, pero también a un grupo significativo de pacientes que por distancia, problemas de movilidad y cronicidad de sus patologías se pueden ver notablemente beneficiados de este sistema de atención.

Sin embargo, hemos de ser conscientes de que deberemos readaptar la prestación del servicio en la medida en que volvamos a la normalidad, debiendo definir de la manera más equitativa a los pacientes que más se puedan beneficiar de este servicio garantizando la sostenibilidad del sistema sanitario.

**¿Se quedará el servicio implantado para siempre?**

La respuesta que me gustaría dar, sin ninguna duda, es que sí, pero la realidad es que este servicio requiere de una mayor inversión en recursos humanos y estructurales para todos los implicados, pero especialmente para el Servicio de Farmacia Hospitalaria.



Los recursos humanos necesarios son más personal farmacéutico, técnico y administrativo, de los que actualmente se dispone como consecuencia de los refuerzos sanitarios disponibles por la pandemia, pero cuya fecha de caducidad son el 30 de abril.

Lo que ocurra a partir de esa fecha esta por dilucidar, pero lo que si puedo decir es que con la plantilla real de nuestro servicio no será posible mantener una dispensación de medicamentos a casi 5.000 pacientes e incorporar a un porcentaje de estos a un modelo de dispensación en proximidad.

**¿Qué opina al respecto el paciente? ¿habéis podido conocer sus impresiones?**

Esta pregunta también nos la hacíamos nosotros.

Pese a que el contacto telefónico con los pacientes nos tranquilizaba, creímos necesario testar su opinión, para ello realizamos una encuesta a 134 pacientes y los resultados fueron muy gratificantes:

- El 100% indicaban que su comodidad había mejorado al evitar tantos desplazamientos, que habían recibido el medicamento adecuado, a la temperatura adecuada, en un embalaje adecuado y con el grado de confidencialidad requerido
- En una escala de 0 (nada satisfecho) a 10 (muy satisfecho), los pacientes puntuaron al sistema de dispensación con un 9,88.

La realidad es que la satisfacción es muy alta, refiriéndose pequeñas mejoras logísticas que la experiencia nos permitirá mejorar.

**en cuántos hospitales se ofrece este servicio de dispensación hospitalaria?**

El proyecto pilotado desde Castellón es un proyecto Comunitario por lo que se diseñó para su implantación en todos los hospitales públicos, sin embargo, su incorporación se está produciendo de modo gradual.

Como indicaba anteriormente, este sistema supone un notable incremento de la carga de trabajo y por ello su implantación requiere de una importante reingeniería de procesos en cada centro que no puede ejecutarse de modo inmediato.

**La labor del farmacéutico ha sido muy positiva en este servicio. ¿crees que ha mejorado la "opinión" sobre la farmacia hospitalaria? ¿y la importancia de este departamento en el sistema sanitario?**

Por desgracia para nuestra profesión la farmacia hospitalaria es la gran desconocida para la población en general, no obstante, el número de pacientes a los que atendemos es cada vez mayor, y es en estos en los que nuestro papel y visibilidad se ha visto incrementado en estos últimos años y, más si cabe, con este programa que lleva asociada una nueva atención farmacéutica telemática.

Pese a que pueda parecer lo contrario, el empleo de nuevas herramientas de telefarmacia generan un contacto permanente con los pacientes que perciben una mayor continuidad en la atención recibida. Y es aquí donde la incorporación de las oficinas de farmacia garantiza una continuidad asistencial que antes no existía.



**¿Qué otros servicios están implantándose desde la farmacia hospitalaria? ¿Cuáles son los siguientes retos?**

Sin duda alguna el principal reto se centra en mantener y mejorar el sistema de dispensación del que hablamos. Identificar tras este año de experiencia cuales son las oportunidades de mejora y que repercusión tendría sobre nuestros pacientes dar un paso atrás.

Nos encontramos en un escenario en el que todas las partes implicadas deben sumar de modo colectivo para lograr el mejor modelo de atención.

La Farmacia Hospitalaria esta en constante crecimiento, al reto de construir y desarrollar una atención farmacéutica a través de la teleasistencia, se suman nuevos proyectos centrados en la inclusión permanente en equipos clínicos multidisciplinares, en la ampliación de la monitorización farmacocinética y farmacogenética de las nuevas moléculas, así como la participación en la gestión e implantación de las nuevas terapias avanzadas.



Desde el 1 de Febrero se han recibido un total de 563 ordenes de envio de medicación procedentes de 3 Hospitales ( General, La Plana y Provincial) y del MICOV de Valencia ( para atender desde 2 hosp de Valencia)

El total de envases de medicación entregada en esas 563 ordenes ha sido de 6999 envases gestionados y entregados a un total de 1477 pacientes diferentes

Estos 6999 envases se han gestionado desde 251 Oficinas de Farmacia diferentes.

De los 6999 envases , 6260 se han recogido en la propia Farmacia y 739 se han entregado en el domicilio del paciente Es decir, el 10,56% de los medicamentos se entrega en domicilio y el 89,44% se recoge en Farmacia.

De las 304 oficinas de Farmacia, 251 Farmacias han participado en el proyecto, es decir el 82,57% de las farmacias de la provincia

	Fecha_inicio	Fecha_fin		NumRecogidas	Paquetes	Farmacias	Pacientes Diferentes	Entregas en Farmacia	Entregas en domicilio
CASTELLON	29/01/2021	14/03/2022	1503 - HOSPITAL GENERAL CASTELLON	291	5909	208	968	5270	639
CASTELLON	11/06/2021	14/03/2022	974 - HOSPITAL DE SAGUNT	147	322	30	208	299	23
CASTELLON	09/06/2021	14/03/2022	1501 - HOSPITAL LA PLANA	44	119	20	23	51	68
CASTELLON	08/07/2021	14/03/2022	90400 - HOSPITAL LA FE	24	60	15	16	51	9
CASTELLON	18/02/2021	14/03/2022	1536 - HOSPITAL PROVINCIAL DE CASTELLON	57	589	132	262	589	0
				563	6999		1477	6260	739

*Cuenta con nosotros...*

**FARMACÉUTICOS CASTELLÓN**  
**SIEMPRE DE CONFIANZA,**  
**AL SERVICIO DE TU SALUD.**





Foto: Myriam M. Mujeres farmacéuticas, representantes de las vocalías del Gobierno y el autor, Francisco Mezquita Broch.

**Con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer.**

# El ICOFCS presenta el libro “La historia de las primeras mujeres farmacéuticas”

Por Myriam Moreno Robledo

- Un proyecto importante que ha contado con la colaboración de Francisco Mezquita Broch, catedrático de Historia del instituto Francisco Ribalta como investigador y autor del libro.
- Un recorrido por la historia de las primeras mujeres farmacéuticas, como homenaje a todas las farmacéuticas que vencieron cuantos obstáculos se les pusieron delante por ejercer su profesión, su vocación: ser farmacéutica.

## Libro "La historia de las primeras mujeres farmacéuticas del ICOFCS"

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha publicado el libro "La historia de las primeras mujeres farmacéuticas" del Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Castellón. Este pequeño homenaje es una forma de acercarnos a las vidas de estas mujeres, que ejercieron la profesión de farmacéutica en tiempos mucho más difíciles, poniendo en valor su empeño en desarrollar su profesión, venciendo cuantos obstáculos se les pusieron por delante. Mujeres que decidieron ser universitarias, para después trabajar en las distintas modalidades que ofrece la licenciatura de farmacia, marcando el camino a las nuevas generaciones, en tiempos mucho más fáciles, pero no por ello, exentos también de dificultades.

Asunción Vicente Valls, vicepresidenta del ICOFCS y coordinadora del proyecto, cuenta que "este es un proyecto en el que hemos trabajado durante el último año y que hemos hecho con mucho cariño. Hoy ve la luz, con el deseo de conocerlas mejor y que su estela no se pierda en el tiempo".

Asimismo, Asunción Vicente Valls aclara que el libro ha sido editado con la pretensión de darlo a conocer al resto de colegiados de España y a la sociedad en general y añade que "es un trabajo en el que no ha colaborado ningún otro estamento, ni institución, ni patrocinador, incomprensiblemente, después de haberlo solicitado, en un momento en el que parece que todo lo que tiene que ver con la mujer, tiene garantizado el apoyo y difusión".

El libro ha contado con la colaboración de D. Francisco Mezquita Boch, catedrático de Historia del instituto Francisco Ribalta, quien ha realizado el trabajo de investigación en el archivo histórico del Colegio, de forma exhaustiva y apasionada. Mezquita asegura que "este ha sido un proyecto muy interesante que cuenta las historias de mujeres que se han convertido la historia de la farmacia, en historias extraordinarias".

## "Un pequeño homenaje a las primeras mujeres que vencieron cuantos obstáculos se les pusieron por el camino"

Actualmente el Colegio cuenta con 863 colegiados, 615 son mujeres, 536 ejercen en la actualidad, de ellas 474 en oficina de farmacia y 62 en otras modalidades atención primaria, análisis clínicos, docencia, investigación y distribución.

De esta manera, en la mesa de debate se han reunido una representación de ellas, y se ha entablado un dialogo abierto que ha permitido acercarnos a la manera de cómo han vivido desde su respectiva experiencia profesional, los problemas que se les han planteado y su postura antes los nuevos retos que tienen que afrontar. Las mujeres de la Junta de Gobierno han cerrado el acto con un coloquio bajo el título, "Farmacéuticas: pasado, presente y futuro" en el que han participado: Rosa Arnau Salvador, vocal de Alimentación del ICOFCS, Rosa Prades Tena, vocal de Distribución, Pilar Marí Claramonte, vocal de Análisis y María Latasa Barros, vocal de Dermofarmacia.

El acto conmemorativo al Día Internacional de la Mujer con la presentación de esta obra ha finalizado con la visita a la exposición de una pequeña muestra en la que se exhiben algunas de las piezas de la colección museística, así como unos paneles explicativos, en los que se rinde homenaje a algunas de las compañeras farmacéuticas, protagonistas de la historia de la farmacia castellonense por su especial relevancia. La muestra estará expuesta al público durante todo el mes de marzo de lunes a viernes en horario de 9 a 14 horas y de 16 a 19 horas.



# Cocinamos grandes ideas para tu farmacia: *Infarma 2022*



#Pabellón5 | Stand5D14

**Acércate a nuestro stand y disfruta  
de todo lo que hemos preparado para ti:**



**1. Reserva mesa** y trabaja con nosotros en el proyecto de tu farmacia.



**2. Inscríbete en nuestros webinars** con nuestro equipo y colaboradores.



[apotheka.com](https://www.apotheka.com)

+34 976 12 66 90

[hola@apotheka.com](mailto:hola@apotheka.com)

# Desde 1924 hasta 1932

Un recorrido por la historia de las primeras mujeres farmacéuticas, como homenaje a todas las farmacéuticas que vencieron cuantos obstáculos se les pusieron delante por ejercer su profesión, su vocación: ser farmacéutica.



**PILAR GIL MONTANER**  
Colegiada N.º 253

*Nacida en Vila-real (Castellón) el 6 de octubre de 1901  
Fecha de colegiación: 23 de marzo de 1928  
Fecha del título de licenciatura: 2 de noviembre de 1925*



**ISABEL LLOMBART TORRES**  
Colegiada N.º 262

*Nacida en Traiguera (Castellón) el 22 de agosto de 1908  
Fecha de colegiación: 12 de diciembre de 1928  
Fecha del título de licenciatura: 15 de octubre de 1928*



**CONSUELO ZARZOSO SANSANO**  
Colegiada N.º 265

*Nacida en Onda el 19 de febrero de 1901  
Fecha de colegiación: 12 de abril de 1929  
Fecha del título de licenciatura: 22 de junio de 1927*



**SOFÍA ZARZOSO SANSANO**  
Colegiada N.º 276

*Nacida en Onda el 20 de abril de 1903  
Fecha de colegiación: 15 de febrero de 1931  
Fecha del título de licenciatura: 10 de noviembre de 1930*





CONSUELO OCHOA MORANTE  
Colegiada N.º 374

*Nacida en València el 28 de agosto de 1907  
Fecha de colegiación: 18 de enero de 1955  
Fecha del título de licenciatura: 26 de enero de 1932*



MARIA PILAR BALLESTER COLOMER  
Colegiada N.º 383

*Nacida en Castellón el 24 de junio de 1905  
Fecha de colegiación: 11 de abril de 1957  
Fecha del título de licenciatura: 18 de enero de 1930*



## Un recorrido



VICENTA LLOPIS PERIS  
Colegiada nº 417

*Nacida en Castelló el 25 de diciembre de 1931  
Fecha de colegiación: 16 de septiembre de 1964  
Fecha del título de licenciatura: 10 de junio de 1964*



por algunas  
historias de  
antes y de  
hoy....



JUANA ALBA REPRESA  
Colegiada N.º 411

*Nacida en Vilovella (Castellón) el 13 de diciembre de 1933  
Fecha de colegiación: 29 de octubre de 1963  
Fecha del título de licenciatura: 7 de marzo de 1962*



ASUNCION VICENTA ALLS  
Colegiada nº 533

*Nacida en Castelló el 18 de octubre de 1952  
Fecha de colegiación: 1 de agosto de 1977  
Fecha del título de licenciatura: 20 de julio de 1977*



MARÍA OTILIA AMPARO RAMBLA SAURA  
Colegiada N.º 526

*Nacida en Villanueva de Alcora (Castellón) el  
18 de septiembre de 1951  
Fecha de colegiación: 30 de septiembre de 1976  
Fecha del título de licenciatura: 15 de septiembre de 1976*







P.V.P  
10 €



## "LA HISTORIA DE LAS PRIMERAS MUJERES FARMACÉUTICAS"

Si quieres adquirir el libro puedes hacerlo enviando un correo a [cofcastellon@cofcastellon.org](mailto:cofcastellon@cofcastellon.org) o en la sede colegial en la C/Ebanista Hervás, 51.  
12004 Castelló

ICOF CS Ilustre  
Colegi Oficial  
de Farmacéuticos  
de Castelló

### **ROSARIO RARO, NOS ACERCA A SU ÚLTIMA NOVELA "LA HUELLA DE UNA CARTA"**

El Colegio celebró la Conferencia de la escritora segorbina y mundialmente conocida Rosario Raro quien nos acercó a su novela "La huella de una carta". Una novela maravillosamente narrada en la que destaca la fuerza de los personajes, un exhaustivo trabajo de documentación y el homenaje a las víctimas de un medicamento que nunca debió salir al mercado.

Además es una historia que refleja cómo vivía la mujer en aquellos años y cómo a pesar de la educación y de la sociedad, la protagonista consigue salir adelante en busca de la libertad y la independencia .

El acto enmarcado en las actividades del #aulaliterariaicofcs fue presentado por Asunción Vicente Valls, vicepresidenta del Colegio y acogió a un gran número de asistentes en el salón de actos de la sede colegial.



### **LOS FARMACÉUTICOS, AGENTES SANITARIOS DEL PROYECTO EN RED "FINAL DE VIDA Y SOLEDAD" DE CRUZ ROJA ESPAÑOLA EN CASTELLÓN.**

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha firmado un acuerdo de colaboración con la Cruz Roja Española de Castellón y con el apoyo de la Fundación "La Caixa" bajo el nombre "Final de vida y Soledad", un proyecto cuyo principal objetivo es aliviar el sufrimiento por soledad no deseada a personas que sufren por una enfermedad crónica avanzada y pueden estar en su etapa final de vida.

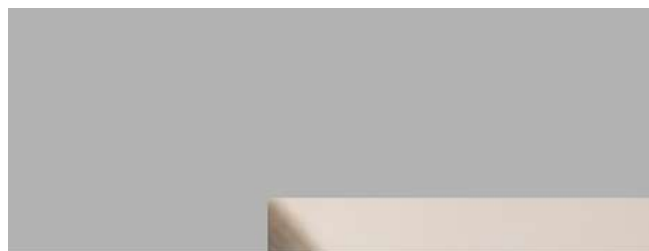
Los farmacéuticos de la ciudad de Castelló y el Grao se incorporan a este proyecto como agentes sanitarios que están cerca del paciente y pueden captar, desde la Oficina de Farmacia, casos difíciles de soledad en personas que estén pasando por un momento difícil y, por lo tanto, informar al ciudadano del acompañamiento emocional con voluntarios con formación y experiencia que se ofrece desde la organización de la Cruz Roja Española en Castellón.



Esteban Fortea Marco, presidente del comité provincial de Cruz Roja Española en Castellón asegura “que es básica la colaboración con las farmacias porque la cercanía del farmacéutico con el paciente permite detectar casos que, de otra forma, sería difícil desde la Cruz Roja”. Asimismo, Fortea hace un llamamiento a la sociedad porque desde Cruz Roja se sigue buscando a personas con una sensibilidad ante estas situaciones que quieran acompañar de forma voluntaria a las personas que se encuentran en situaciones difíciles”

Por otro lado, Sergio Marco Peiró, presidente del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, asegura que “es una colaboración importante por la capilaridad que ofrece la Oficina de Farmacia, ya que el farmacéutico conoce de cerca a sus pacientes, por lo que puede “levantar el teléfono” y alarmar sobre posibles casos en los que se puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que están viviendo un momento difícil”.

El año pasado se realizaron cerca de dos mil acompañamientos, a más de un centenar de personas, que vivían en soledad situaciones difíciles de enfermedad, mejorando su calidad de vida. De momento, este proyecto se difundirá entre las Oficinas de Farmacia de la ciudad de Castelló y el Grao, por una cuestión logística de la Cruz Roja Española en Castellón, aunque está previsto que en un futuro se pueda extender a otros municipios de la provincia, especialmente a las zonas rurales de Castellón.



**INFÓRMATE SI ESTÁS INTERESADO/A,  
CONOCES A ALGUIEN QUE PUEDA  
BENEFICIARSE O QUIERES PARTICIPAR  
COMO VOLUNTARIO/A**

Teléfono: 678 56 63 70 (Responsable)

Correo electrónico: soledad.castellon@cruzroja.es

Dirección: plaza de la Cruz Roja, s/n

CP 12005 Castelló de la Plana

Con la colaboración de:



## EL COLEGIO ACOGE LA I JORNADA DE ABORDAJE DEL TABAQUISMO PARA FARMACÉUTICOS

El Colegio acogió la I Jornada de Abordaje del Tabaquismo para farmacéuticos en la sede Colegial en la modalidad de presencial y online, a través de la plataforma TEAMS, organizada por la Sociedad Valenciana de Medicina de Familia (SoVaMFIC) y el Colegio.

El objetivo fue realizar una jornada de formación eminentemente práctica sobre cómo abordar el tabaquismo en las oficinas de farmacia y como establecer nexos de colaboración con atención primaria para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.

**CUENTA CONMIGO**  
TU FARMACÉUTICO A TU LADO

**I JORNADA DE ABORDAJE DEL TABAQUISMO PARA FARMACÉUTICOS**

17 FEBRERO 2022  
HORARIO:  
09:00 H A 13:30 H  
15:00 H A 16:30 H

Organizan:  
ICOFCS Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castelló  
SoVaMFIC Sociedad Valenciana de Medicina de Familia

#FORMACIONICOFCS

## ANTONIO PENADÉS PRESENTA SU ÚLTIMO "VIAJE A LA GRECIA CLÁSICA: DEL MONTE ATHOS A LAS TERMÓPILAS"

El pasado 22 de febrero se presentó el nuevo libro del periodista, escritor e historiador Antonio Penadés "Viaje a la Grecia clásica: Del monte Athos a las Termópilas", en el salón de actos del Colegio. El último trabajo de Penadés es una continuación de su obra "Tras las huellas de Heródoto". Crónicas de un viaje histórico por Asia Menor.

En esta ocasión el autor realizó un verdadero ensayo, porque entrelaza de modo muy equilibrado, temas diversos: el relato de su trayecto, trasladando al lector las emociones –que son muchas– que el recorrido le proporciona: unas veces es la belleza misma del paisaje, otras son encuentros y conversaciones interesantes con personas desconocidas. En su mayor parte, es la sensación vertiginosa de estar pisando el mismo terreno que pisaron Sócrates, Alejandro, Demóstenes, Protágoras... y otros muchos cuya historia y obras hemos leído y releído. Un viaje a la Grecia clásica que no te debes perder.



## El primer SPD de 5 tomas del mercado

CUIDAR DE TUS PACIENTES NUNCA FUE TAN FÁCIL

**MULTIMEDS 5 TOMAS  
PARA RESIDENCIAS**



Software para  
etiquetas incluido

Más soluciones SPD:  
[www.dosificacion.com](http://www.dosificacion.com)  
[info@dosificacion.es](mailto:info@dosificacion.es)  
976 14 46 29



**SDM**  
Sistemas de dosificación de medicamentos

### ANA TORRES PRESENTA EL POEMARIO "MULIER SAPIENS"

La farmacéutica Ana Torres ha presentado su poemario Mulier Sapiens junto a su colega y amiga Rosa Lentini, poeta y editora. Ambas han recitado poemas de la historia de la mujer en cada contexto.

El acto ha sido acogido por un gran número de asistentes y ha sido presentado por Asunción Vicente Valls, vicepresidenta y coordinadora del Aula Literaria del Colegio.



**POR UN AGUA  
SALUDABLE  
PARA TI Y  
PARA TODOS**

DEPARTAMENTO DE ANÁLISIS DE AGUAS DEL ICOFCS

TELÉFONO: 964 23 64 70  
LABORATORIO.AGUAS@COFCASTELLON.ORG  
HORARIO: 9:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00 (LUNES A VIERNES)



ICOFCS Il·lustre  
Col·legi Oficial  
de Farmacèutics  
de Castelló



“Por esta razón, antes de probar cualquier plan de alimentación, remedio, suplemento u otro método para adelgazar, lo mejor es consultar al médico”, aconseja esta farmacéutica y destaca: “Descartada cualquier patología previa, tenemos que tener claro que, para lograr adelgazar a largo plazo, debemos hacer cambios permanentes en nuestro estilo de vida y hábitos de salud”.

## "antes de probar cualquier plan consultar al médico"

En cuanto a cómo perder peso de forma saludable y sostenida en el tiempo, ambas expertas coinciden en que la clave está en mantener una alimentación saludable, realizar actividad física de manera regular y descansar las horas suficientes para mantener una buena regulación del organismo. “Si hay exceso de peso, sin enfermedades o factores genéticos que puedan influir o condicionar su pérdida, no hay más secreto que conocer que cuanto mayor sea la diferencia entre lo que ingerimos como energía en forma de alimentos y lo que gastamos, mayor será la acumulación de grasa corporal”, subraya Vilca.

### Errores que pueden arruinar tu pérdida de peso

Para Arnau es importante prestar atención a ciertas acciones que podemos pasar por alto y pueden hacer que una dieta de adelgazamiento no dé los resultados esperados como, por ejemplo, el uso de la sal al condimentar los alimentos. “La sal aumenta los niveles de sodio del organismo, pudiendo causar a la larga un aumento de la presión sanguínea y posibles trastornos circulatorios. Además, aumenta la retención de líquidos y con ello el incremento del volumen corporal”, explica la vocal de Alimentación del Icofcs. En este punto, Arnau recuerda que a la hora de cocinar es mejor optar por métodos como la plancha o el vapor, éste segundo mejor que el hervido para evitar que los alimentos pierdan minerales. Asimismo, esta experta recomienda no cocinar con mucha grasa, pero sin eliminar por completo el uso del aceite. “También es importante que cocinemos nosotros lo que comemos para generar sensaciones placenteras asociadas con la dieta”.

A su juicio, otro error común es saltarse comidas, sobre todo el desayuno, pensando que esto puede ayudar a adelgazar. “Lo ideal es repartir la energía diaria en cuatro o cinco comidas y no omitir ninguna porque ayuda a tener menos apetito entre una comida y otra y elimina la tentación de picar, además de aumentar la ingesta de vitaminas, minerales y fibra y disminuir el consumo de grasa”, indica Arnau.

En cuanto a la distribución de las comidas, esta experta advierte la importancia de controlar el picoteo y evitar entre horas los productos ultraprocesados ricos en azúcares y grasas poco saludables, así como no “descontrolarse por la noche” ya que a partir de las cinco de la tarde el metabolismo se ralentiza ni tampoco irse a la cama con haber porque esto provoca insomnio y no descansar bien genera un estrés que no ayuda a perder peso.

“Además, debemos aprender a conectar con el hambre real, muy diferente del hambre emocional. Para ello, es fundamental comer sentados, masticando lentamente los alimentos, a poder ser en compañía, respirando correctamente y sin pantallas y otras distracciones”, recomienda esta farmacéutica.


Por otra parte, a veces se consumen alimentos saludables pero las cantidades no son las correctas para adelgazar. Al respecto, Vilca indica que “para la pérdida de peso tiene que haber un déficit entre la energía que comemos y la que gastamos, por lo que hemos de reducir la ingesta calórica con un control de las raciones (proteínas, hidratos de carbono y grasas) según las necesidades de cada persona, así como realizar actividad física. Este plan de alimentación equilibrado y variado es individualizado y ha de ser supervisado por personal sanitario cualificado”.



Alimentos que parecen saludables, pero no lo son. Tanto Vilca como Arnau insisten en que la clave para perder peso es apostar por un patrón alimentario que incluya alimentos saludables acordes al gasto energético, todo ello, supervisado por un especialista sanitario. “La mayoría de personas que quieren perder peso por lo general presentan inadecuados y desordenados hábitos de alimentación y justamente estos alimentos saludables no forman parte de su dieta”, recalca la portavoz de la Seedo. A veces, la inclusión en la dieta de alimentos poco saludables se debe al propio desconocimiento por parte de la población que considera ciertos productos como saludables y aptos para perder peso y en realidad no es así.

Dentro de este grupo, estas expertas mencionan las barras de cereales, los cereales con azúcar para el desayuno, las galletas de cereales, las galletas enriquecidas o fortificadas, los zumos comerciales preparados, los batidos de frutas y verduras y los yogures con azúcar añadido. “La pechuga de pavo o pollo envasado pueden parecer saludables y nutritivos, pero forman parte de alimentos procesados y ultraprocesados, que son ricos en azúcares, además de sal y grasas de mala calidad y que se encuentran en muchas presentaciones, que son justamente aquellos que sí deberíamos de evitar y no solo para perder peso”, añade Vilca. Por su parte, Arnau incluye en este apartado aquellas aguas con sabores, refrescos y bebidas comercializadas como light que en realidad no aportan nutrientes y contienen azúcares añadidos. Además, sobre los endulzantes, la vocal de Alimentación del Icofcs comenta que “la miel es un azúcar natural, pero azúcar libre al fin y por eso al igual que el azúcar deberíamos reducir su consumo si buscamos bajar de peso”.

Por tanto, para conseguir perder peso de forma saludables, estas expertas aconsejan evitar los alimentos mencionados e incluir cereales de grano entero, legumbres, verduras, frutas, hortalizas, lácteos de preferencia bajos en grasa sin azúcares



añadidos, kéfir, pescados, huevos, carnes magras y grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos o el aguacate.

En cuanto a los endulzantes, Arnau propone utilizar edulcorantes artificiales, aunque reconoce que la mejor opción es acostumbrarse al sabor natural de los alimentos.

En cuanto a las bebidas, el agua es lo más recomendable para llevar una dieta equilibrada y perder peso. Y, ¿qué ocurre con los batidos naturales? “Un batido casero realizado con frutas naturales puede formar parte de una alimentación saludable que tenga como objetivo la pérdida de peso siempre y cuando se controle las porciones, pero lo que no se puede hacer es sustituir una comida por un batido por más natural que sea, ya que faltarán determinados nutrientes y a la larga mantener este tipo de alimentación es perjudicial para nuestro organismo”, alerta Vilca. Por su parte, Arnau recuerda que **al consumir zumos se pierde parte de la fibra**, aumenta el nivel de azúcar en sangre y sacia menos que comer una pieza de fruta. “Aunque un batido casero de frutas y/o verduras puede parecer una buena opción para consumir cuando uno está a dieta, no es recomendable ya que, al consumirlo, estamos ingiriendo una elevada cantidad de fruta a la vez, un mínimo de dos a tres piezas, algo que resulta excesivo”, aclara.

“

# LA QUINOA Y LA CHÍA FAVORECEN UN MEJOR CONTROL DE LAS ALTERACIONES METABÓLICAS RELATIVAS A LA HOMEOSTASIS DE GLUCOSA EN RATONES PREDIABÉTICOS

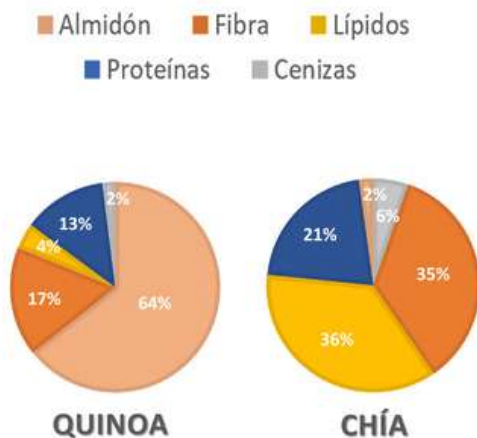
”

RAQUEL SELMA.  
FARMACÉUTICA DEL CENTRO DE INFORMACIÓN DEL MEDICAMENTO. ICOFCS.

Actualmente el consumo mundial de cereales lo lidera el trigo, seguido del maíz y del arroz. Estas son las principales semillas conocidas, sin embargo, hoy en día existe una tendencia hacia hábitos alimenticios cada vez más saludables. En este contexto, se están introduciendo cada vez más en la dieta los cultivos ancestrales. Estos cultivos ancestrales son nombrados así porque su historia se remonta a miles de años atrás, siendo consumidos y considerados sagrados por antiguas civilizaciones como los Incas, Mayas o Aztecas. Se diferencian de muchos otros cultivos como el trigo porque no han sufrido selección agronómica y, por tanto, apenas han sido expuestos a procesos de mejora en la producción y el producto. Dentro de estos cultivos ancestrales encontramos la quinoa y la chía. La quinoa proviene de la planta *Chenopodium quinoa* y es nativa de la región andina.



Se considera un pseudocereal ya que tiene ciertas similitudes de composición con los cereales, obteniendo una similar fracción de almidón comparada con el trigo, sin embargo, desde el punto de vista botánico son totalmente diferentes. Mientras que la chíá proveniente de la planta *Salvia hispanica* L. y es nativa del centro/sur de Méjico. A diferencia de la quinoa, carece apenas de almidón y es considerada una oleaginosa debido a su alto contenido en lípidos, considerándose una de las mayores fuentes vegetales de ácidos grasos omega-3 (Figura 1).



**Figura 1: Composición nutricional de los granos de quinoa y chíá**

El estilo de vida occidental (hábitos dietéticos y falta de actividad física) ha llevado a un continuo aumento de la prevalencia de enfermedades metabólicas como la obesidad o la diabetes tipo 2.

En estas primeras etapas de los trastornos metabólicos, se ha establecido el estadio de resistencia a la insulina como factor previo y clave en el avance del desarrollo de una hiperglucemia. La hiperglucemia contribuye a alterar la homeostasis lipídica favoreciendo alteraciones disfuncionales en los hepatocitos, así como el acúmulo lipídico y el desarrollo de la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD) se asocia con un alto riesgo de desarrollar una diabetes tipo 2, lo que coloca al hígado en el centro de los estudios nutricionales. Una gran parte de la investigación previa se ha centrado principalmente en la ingesta de dieta alta en grasa y el consumo total de calorías como promotor principal. Sin embargo, estudios inmunonutricionales apuntan a que su influencia e interacción con el sistema inmunológico innato, el microbiota intestinal y el metabolismo hepático, pueden ser determinantes para un control en la homeostasis de la glucosa.

La dieta ha adquirido una gran importancia debido a su influencia en la modulación fisiológica, donde estrategias nutricionales pueden ayudar a prevenir o disminuir alteraciones metabólicas.

Diversos estudios han establecido relaciones directas entre el consumo de pan de trigo y el riesgo de desarrollar sobrepeso/obesidad. En cuanto a estudios de investigación de la quinoa y chíá, se ha observado que el remplazo parcial de harina de trigo por estos cultivos en formulaciones de pan, han reducido el índice glucémico



así como marcadores inflamatorios hepáticos a través del aumento de la expresión de factores de transcripción inmunometabólicos hepáticos como el receptor de peroxisoma-proliferador-activado (PPAR)- $\gamma$ , ayudando a controlar el índice glucémico y el metabolismo energético.

En este estudio, la utilización de animales prediabéticos (dosis de estreptozotocina y dieta alta en grasa en ratones C57BL/6) ha permitido evaluar los posibles beneficios de la reformulación de los productos panarios en el control de la homeostasis metabólica. La estreptozotocina es un compuesto que provoca una disfunción en las células beta pancreáticas, las encargadas de segregar insulina. Se ha administrado dosis de estreptozotocina (25 mg/kg) lo suficientemente bajas para simular una deficiencia relativa de insulina que, en combinación con la dieta alta en grasa que provoca un estado de resistencia a la insulina, garantiza la progresión a una hiperglucemia. En combinación con la dieta alta en grasa, se ha administrado 3 dosis de formulaciones panarias por semana dependiendo el peso medio de los ratones (n = 6) para simular una ración diaria en personas.

La composición proximal de las formulaciones se ha elaborado reemplazando harina de trigo por harina de quinoa roja (25 %) y harina de chía (20 %) comparado con el pan de trigo. Las distintas formulaciones utilizadas de los productos panarios, dado su diferente contenido en almidón y fracción lipídica, permiten inferir la potencial implicación individual de estas fracciones alimentarias, así como su potencial inmunonutricional.

El reemplazo parcial de la harina de trigo por quinoa y chía ejerce efectos positivos reduciendo la gravedad de las alteraciones metabólicas. Estos efectos se ven reflejados en una reducción significativa de la resistencia a la insulina de la quinoa y chía respecto al trigo a través de los niveles del índice HOMA<sub>ir</sub> (siglas en inglés del modelo homeostático para evaluar la resistencia a la insulina, calculados a partir de la fórmula  $[\text{insulina } (\mu\text{U/mL}) * \text{glucemia (mg/dL)}] / 405$  (Figura 2). Al comparar el efecto de la administración del producto con quinoa y chía, se observa que, a pesar de que la chía carece prácticamente de almidón, los valores de HOMA<sub>ir</sub> son similares y, por tanto, el contenido de almidón no resulta un factor determinante en la glucemia y desarrollo de resistencia a la insulina.

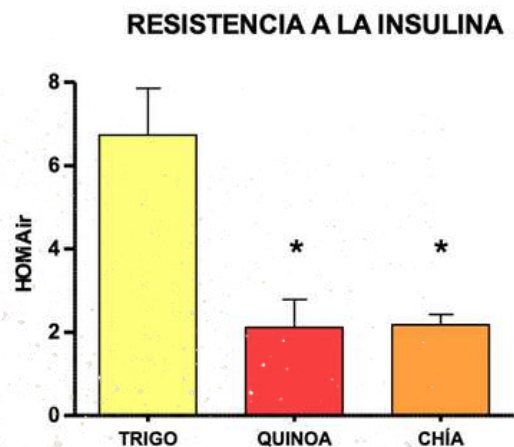


Figura 2: Índice de resistencia a la insulina (HOMA<sub>ir</sub>) en los ratones administrados con las distintas formulaciones panarias

Para evaluar la influencia de las formulaciones de pan en el control del estrés oxidativo, inducido por el exceso de grasa ingerida, se han analizado parámetros lipídicos hepáticos. Cuantificando los niveles de triglicéridos hepáticos, las formulaciones con quinoa y chía reducen la acumulación lipídica respecto al trigo (Figura 3A). Esta disminución va acompañada de unos niveles significativamente menores de malonaldehído, un metabolito reactivo derivado de la peroxidación lipídica (Figura 3B). Por tanto, la ingesta de las formulaciones de quinoa y chía reducen el grado de peroxidación lipídica en relación con el trigo, sugiriendo un mejor control de la quinoa y chía en la regulación de la movilización y acumulación del metabolismo lipídico.

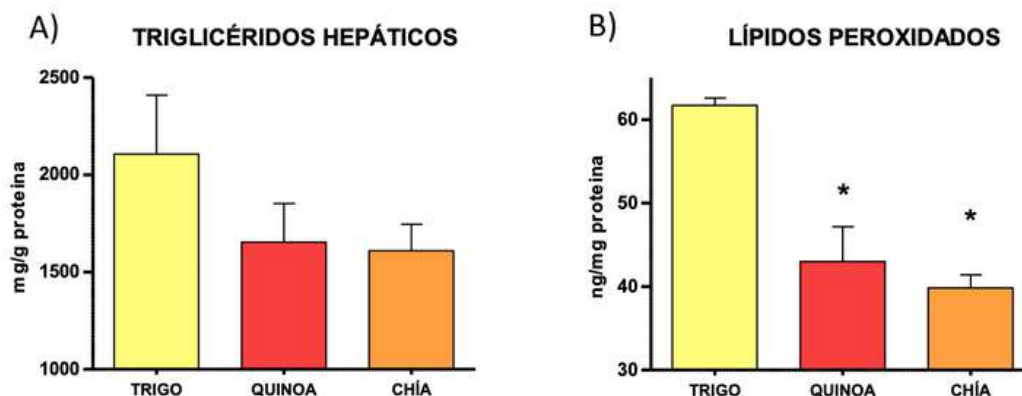


Figura 3: Cuantificación de los triglicéridos (A) y la peroxidación (B) en el hígado en los ratones administrados con las distintas formulaciones panarias.

Se ha establecido como vínculo molecular al receptor TLR4 en la regulación del equilibrio energético entre la inmunidad innata y la resistencia a la insulina inducida por la ingesta de dieta alta en grasa, donde la inhibición o interferencia sobre este receptor ha demostrado ser un mecanismo para evitar que el hígado desarrolle resistencia a la insulina. Se ha observado en la fracción proteica de la quinoa y chía la presencia de componentes bioactivos que interaccionando con el receptor TLR4 e interfieren en su señalización. La disminución de los niveles de interleucina 17 en la quinoa y chía (Figura 4B) sustenta los efectos positivos en la homeostasis lipídica sobre el estrés metabólico inducido por una dieta alta en grasa mediante la inhibición de la  $\beta$ -oxidación de ácidos grasos

En conclusión, el reemplazo parcial de la harina de trigo por la harina de quinoa o chía favorece un mejor control de las alteraciones metabólicas relativas a la homeostasis de glucosa, así como la severidad de las mismas, derivadas del consumo de una dieta hipercalórica en animales prediabéticos. En esta mejora en los desbalances metabólicos, toma importancia el aporte de componentes inmunonutricionales frente al contenido en almidón y ácidos grasos omega-3. Estos resultados abren la puerta al desarrollo de nuevas formulaciones alimentarias basadas en quinoa y chía con función preventivo/terapéutica de trastornos en el metabolismo de la glucosa. No obstante, se necesitan futuras investigaciones en humanos para determinar la magnitud de los efectos.

**Bibliografía:**

Selma-Gracia R.; Llopis J. M. L.; Haros C. M. Inclusion of *Salvia hispanica* L. and *Chenopodium quinoa* into bread formulations improves metabolic imbalances derived from a high-fat intake in hyperglycaemic mice, *Food Funct.* 2020, 11, 7994–8002

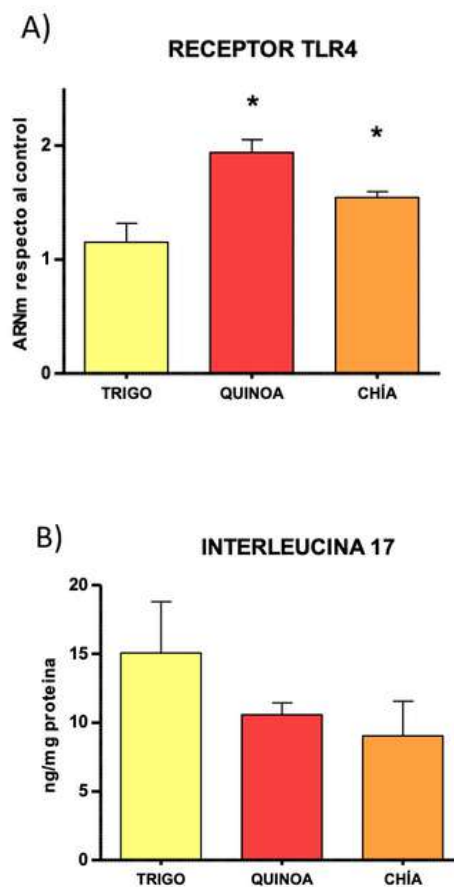


Figura 4: Marcadores inmunitarios hepáticos: receptor tipo “Toll” (TLR)-4 (A) e interleucina 17 (B) en los ratones administrados con las distintas formulaciones panarias

# Viaje a la Grecia Clásica

Por Myriam Moreno Robledo.

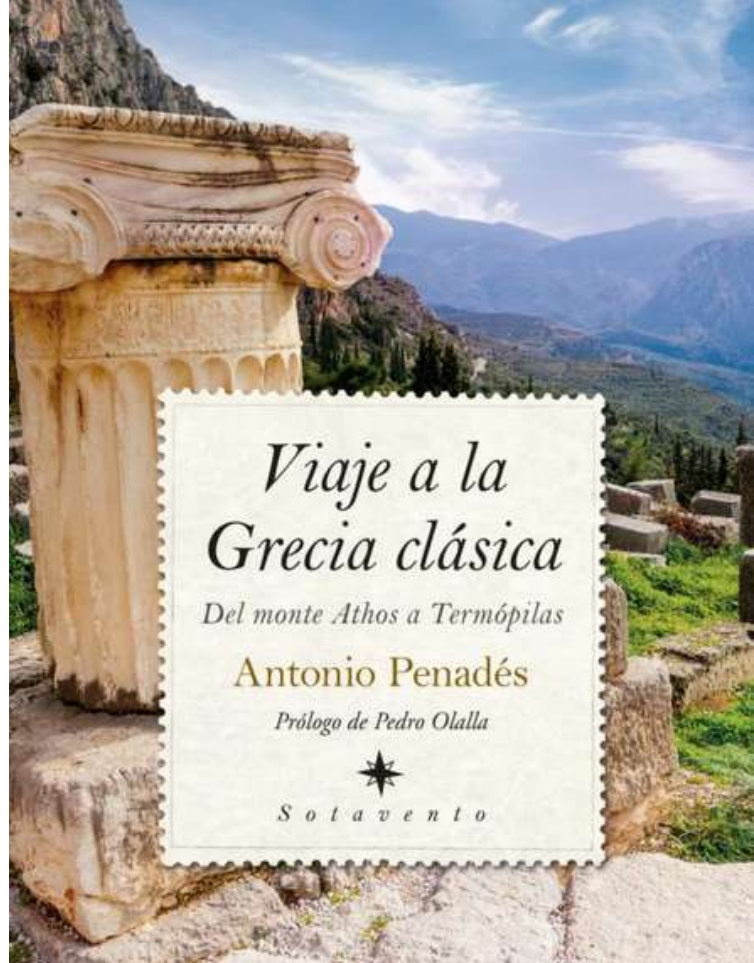
El pasado mes de mayo, te otorgaron el Premio de la Crítica literaria de la Comunidad Valenciana, organizado por la Asociación Valenciana de Escritores y Críticos Literarios (CLAVE) en la categoría de Ensayo a "Viaje a la Grecia clásica". Destacaron que es un libro de viajes en el que se recuperan las huellas culturales de la Grecia clásica a través del encuentro con el legado filosófico, histórico, arqueológico y geográfico conectado con la realidad actual.

## ¿Estás de acuerdo?

Me honra el premio y también el comentario. "Viaje a la Grecia clásica" es el fruto de un disfrute inmenso, pero esa recuperación del legado clásico que ahí se destaca constituye también uno de los objetivos del libro. Es la crónica de un trayecto en solitario recorriendo la región de Tracia, la isla de Tasos, el monte Athos, Macedonia y Tesalia hasta alcanzar el estrecho de las Termópilas, y en la narración de esa vivencia intensa, repleta de reflexiones y de anécdotas, resulta fácil dejarse fascinar por aquellas antiguas ciudades que acogieron a los grandes sabios que dieron forma a nuestra civilización.

**Se podría decir que este nuevo libro es una continuación de "Tras las huellas de Heródoto" y en este viaje continúa ya en tierras de la Grecia continental. Cuéntanos cómo vivió este segundo viaje y qué va a encontrar el lector, qué lugares...qué historias...**

Tras las huellas de Heródoto" es la primera parte del trayecto -2.500 kilómetros entre Halicarnaso y Bizancio,



con un salto a la isla de Samos e incursiones al interior de Anatolia-, y en él me encuentro con Heródoto y con el rey persa Jerjes, el gran protagonista de las guerras Médicas. Mi destino era Asia Menor, pero me topé con un país apasionante, de inmensos contrastes, que es la Turquía actual. "Viaje a la Grecia clásica" es su continuación por territorio griego -aunque se puede leer de forma independiente- y en él dedico más espacio a las digresiones, tal como hace el propio Heródoto en su "Historia", sobre todo a las relacionadas con la guerra del Peloponeso, con los reyes Filipo y Alejandro de Macedonia y con el imperio bizantino.

## Y ¿qué emociones va a sentir el lector viajero?

Un viaje así, de carácter íntimo y en el escenario del nacimiento de nuestro pensamiento occidental, permite al cerebro retrotraerse una y otra vez 2.500 años atrás para comprobar in situ cuánto debemos a aquellos audaces griegos que se lanzaron al mar para mercaderar y que se atrevieron a separarse unos pasos de los dioses para emplear por primera vez la razón. Nuestra visión del mundo, así como las instituciones que soportan nuestra civilización, nacen ahí. Si acaso, las mayores emociones del libro vienen de la visita que se narra de Idomeni y del centro de refugiados sirios en Drama - atándolo con el hecho de que tam-

-bién Heródoto fue un apátrida-. También de la estancia en Ivíron, uno de los monasterios de monte Athos, y de la convivencia con esos admirables monjes ortodoxos que viven hoy exactamente igual que hace 1.000 años.

**Siguiendo con las letras, nos gustaría hacer un viaje por la actualidad de nuestro país y especialmente por los cambios en la Ley de Educación de Pilar Alegría. Me gustaría conocer tu opinión sobre las últimas medidas en la LOMLOE, entre las que está el reducir la asignatura de filosofía en la ESO. ¿Qué piensas al respecto?**

La ley en sí es positiva, aparca las asignaturas rígidas y se basa en competencias clave y aprendizajes esenciales, que son saberes básicos y transversales en los que se estructura todo el itinerario educativo. Pero justamente por eso es tan incongruente el hecho de que abandone las materias clásicas, la filosofía y la historia, disciplinas que ahondan en la condición humana y conforman la cimentación de una formación integral. La propia ley se contradice al afirmar en su preámbulo que «incorpora en su justa medida componentes formativos asociados a la comunicación, a la formación artística, a las humanidades, a las ciencias y la tecnología y a la actividad física». Los estudios clásicos, como es sabido, constituyen la esencia de las humanidades, que por supuesto comprenden también la ciencia y, de hecho, son los futuros científicos quienes más necesidad tienen de aprehender los planteamientos que conformaron el pensamiento griego.

**Al respecto, ¿crees que desaparecerán con el tiempo, las “asignaturas clásicas”? parece que se esté “asesinando” el latín y el griego...**

Es un grave error privar a nuestros hijos y a nuestros nietos de los estudios clásicos, en especial a quienes dirigirán sus pasos hacia la ciencia y la tecnología. Y no solo por la etimología, una gran herramienta y un verdadero tesoro para ellos, sino porque la inteligencia artificial, la nanotecnología, la genética y los datos masivos avanzan hoy de forma exponencial hacia un futuro incierto y, por tanto, los futuros científicos necesitan más que nunca contar con una base humanista y asumir los grandes conceptos abstractos acuñados por los pensadores griegos: la virtud, la igualdad, la dignidad, la justicia, la verdad, la prudencia, el bien común...

**Además de tu labor como escritor, encabezas la presidencia de la Acción Cívica, una asociación independiente, de más de 7 años... Lucháis contra la corrupción... ¿qué es lo que realizáis desde la Asociación y por qué?**

Acción Cívica es una asociación independiente que desde el año 2014 brinda su estructura para que abogados de cualquier punto de España puedan personarse como Acusación popular, en representación de la misma, en procedimientos judiciales por desvío de fondos públicos. Ha actuado ya en 7 causas -relacionadas con varios partidos políticos, de un signo y del otro- y, honestamente, podemos asegurar que hemos esclarecido un buen número de cuestiones y ayudado a hacer justicia.

**Cuéntanos más cosas de la asociación ¿Cuántos socios sois?**

Ahora mismo tenemos 180 socios ordinarios (de cuota). Para nosotros son muy importantes también nuestros socios destacados, ciudadanos de trayectoria personal y profesional relevante que muestran de forma pública su apoyo a Acción Cívica. Se puede consultar el listado en la correspondiente sección de la web [www.accion-civica.org](http://www.accion-civica.org)

**¿Qué hay que hacer para asociarse?**

Enviar un email a [info@accion-civica.org](mailto:info@accion-civica.org), desde donde damos instrucciones para formalizar el pago de las cuotas de socio (20 euros al semestre).

**¿Cuáles son las ventajas de asociarse?**

Muchos socios nos trasladan lo gratificante que les resulta la sensación de ayudar a fortalecer nuestro



sistema de convivencia. Sobre todo porque esa acción de defensa de la ley y del buen fin del dinero público se desarrolla de abajo a arriba, surge desde la Sociedad Civil y llega hasta las instituciones, que son los pilares de la democracia (y los más perjudicados por la corrupción política).

## ¿Cuáles son las acciones que hacéis?

En el año 2019 añadimos una nueva actividad que complementa a la principal, la de las acusaciones populares. Se trata del Premio Acción Cívica, basado en el convencimiento de que el debilitamiento de las humanidades guarda una íntima relación con la corrupción política al ahuyentar el discernimiento y el sentido crítico. En definitiva, es un instrumento que nos da la oportunidad de tratar a fondo estos temas y nos permite trasladar nuestras propuestas a la comunidad docente y al conjunto de la ciudadanía. Con este certamen premiamos cada año los mejores libros que, según el criterio de nuestros socios, mejor se adentren en el legado clásico y en los valores humanistas. Los ganadores de la primera edición fueron Alexis Ravelo (“La ceguera del cangrejo”) e Irene Vallejo (“El infinito en un junco”), mientras que en la segunda edición el título premiado ha sido “El país de los sueños perdidos – Historia de la Ciencia en España” de José Manuel Sánchez Ron. Este es el ensayo más ambicioso que jamás se ha escrito acerca de la historia de la ciencia en nuestro país y nos permite resaltar la idea de que la ciencia debe ir siempre de la mano del resto de las disciplinas humanísticas.

## Volviendo a tu faceta de escritor, ¿cuál es el siguiente viaje con el que nos vas a deleitar?

Estoy ahora enfrascado en un gran ensayo divulgativo sobre el periodo clásico griego. Me siento a la vez abrumado y fascinado. Por cierto, además de la charla que he dado en el salón de actos de vuestro ICOF de Castellón, decir que el 1 de abril (19 h.) celebraremos una presentación de “Viaje a la Grecia clásica” en la librería Noviembre de Benicasim.



## ➔ Fórmulas magistrales

Os recordamos que a partir del **1 de abril** de 2022 sólo se podrá pedir las fórmulas magistrales por la web colegial.

Si tienes alguna duda, llama al Colegio (964236470) o envíanos un mensaje por secretaría virtual.



## ➔ Aviso de Facturación

Recordatorio dispensación extractos en receta electrónica de mutualidades

Le recordamos que tengan en cuenta la circular enviada el 29-12-2021 Circular 343/21 (CGCOF) Acta 1/2021 de la Comisión Central MUFACE, por la que se modifica la justificación de dispensación de extractos en receta electrónica (sello 500009) y se modifican las causas de devolución de recetas.

- Para MUFACE se justifica en la misma hoja que el resto de dispensaciones y se debe adjuntar la composición del extracto en una hoja HIC (hoja de información complementaria) que no deja de ser otra HCP MC000212000xxx00000000xx

- Mientras que para ISFAS y MUGEJU se justifica en una hoja únicamente con el sello 500009 en posición 1 y la composición del extracto.

## ➔ Destacados

Si haces algún cambio de domicilio, comunícalo al Colegio a través de la web en secretaría virtual o enviándonos un correo a **cofcastellon@cofcastellon.org**.

Visita nuestra página web: [www.cofcastellon.org](http://www.cofcastellon.org)

¡Comparte las publicaciones del Colegio con los hastags **#icofcs #farmaceuticoscastellon #TuFarmaceuticoATuLado #somosfarmacia** y sigamos creciendo!

## ➔ Comunicación ICOFCS

Si quieres colaborar con el Departamento de Comunicación del Colegio y en la revista colegial, envía un correo a **prensa@cofcastellon.org**.

**Síguenos en las redes sociales y en nuestros canales de Telegram.**

¡Comparte las publicaciones del Colegio con los hastags **#icofcs #farmaceuticoscastellon #TuFarmaceuticoATuLado #somosfarmacia** y sigamos creciendo!



@icof\_castellon



@icofcastellon



@icofcastellon



@icofcs

@oficofcs



@IlustreColegioOficialFarmaceuticosCastellón

## 7 ABRIL 2022

### Presentación del Libro de Javier Lacomba Tamarit. "La terrible música de los cristales rotos"

**Organiza:** Aula Literaria del ICOFCS.

**Día:** 7 de abril de 2022.

**Hora:** 19.30 horas.

**Confirmación de asistencia:** [cofcastellon@cofcastellon.org](mailto:cofcastellon@cofcastellon.org)



PRESENTACIÓN DEL LIBRO DE  
JAVIER LACOMBA TAMARIT  
"LA TERRIBLE MÚSICA DE  
LOS CRISTALES ROTOS"



## 28 ABRIL 2022

### Presentación del Libro de Susana Gisbert Grifo 101 valencianas ante el espejo

**Organiza:** Aula Literaria del ICOFCS.

**Día:** 7 de abril de 2022.

**Hora:** 19.30 horas.

**Confirmación de asistencia:** [cofcastellon@cofcastellon.org](mailto:cofcastellon@cofcastellon.org)



## Solidaridad con Ucrania

Colabora en el próximo envío  
de medicamentos que se está  
preparando a través de la ONG  
farmacéutica FARMAMUNDI

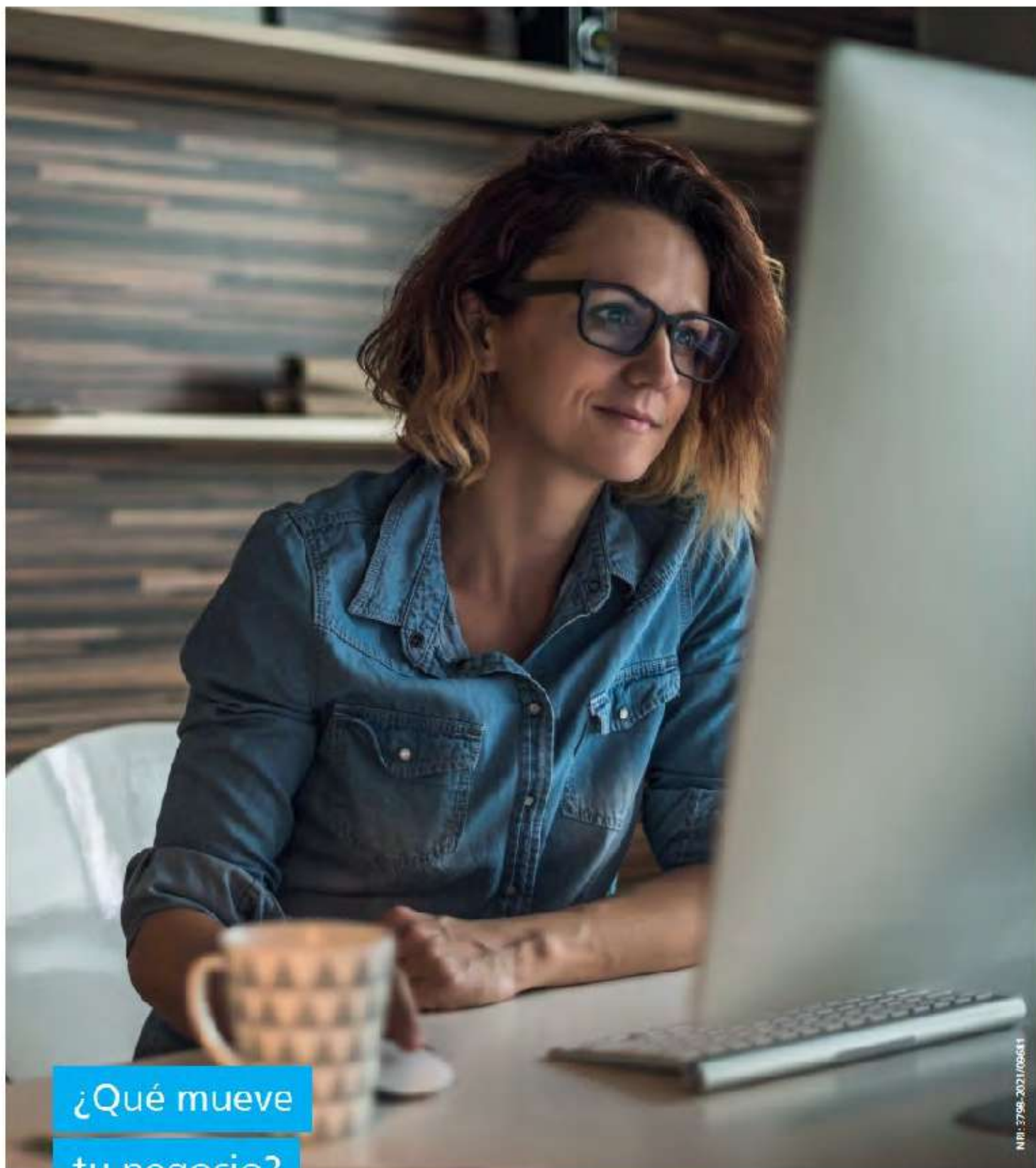
**Haz tu donación en:**  
BANKINTER  
ES36-0128-7632-7701-0001-2607



Para colaborar dando apoyo a la población víctima del conflicto armado en Ucrania, desde Farmamundi se ha puesto a disposición de toda la ciudadanía un número de cuenta.

En concreto: **BANKINTER ES36-0128-7632-7701-0001-2607**  
¡Colabora y haz tu donación!

Accede a más información en la web:  
[www.farmaceticosmundi.org](http://www.farmaceticosmundi.org)



¿Qué mueve  
tu negocio?

**Tu dedicación y nuestro apoyo, ahora y siempre**

Si eres autónomo, profesional colegiado, emprendedor, tienes un comercio o una microempresa, en CaixaBank cuentas con todo el apoyo de nuestros gestores especializados, quienes trabajarán para ofrecerte las soluciones que mejor se adapten a tu negocio.

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