

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CASTELLÓN

ICOFC

MARZO 2025



REVISTA OFICIAL

Tu tranquilidad con nuestro seguro multirriesgo de farmacia



Seguridad

PORQUE
Somos
Sanitarios



Seguro
Multirriesgo Farmacia

Protege tu negocio con las **mejores coberturas** exclusivas y garantías:

Ampliamos nuestras garantías para cuidar lo que más importa: tu negocio.

Protege tu negocio con responsabilidad y ahorra un 5% en nuestra garantía de responsabilidad civil del establecimiento.



900 82 20 82 / 964 23 35 13
www.amaseguros.com



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



A.M.A.
GRUPO



A.M.A.
agrupación mutual
aseguradora



AmaVida
Seguros de vida para
profesionales sanitarios



A.M.A.
Fundación A.M.A.



A.M.A.
ECUADOR

La Mutua de los Profesionales Sanitarios.

SALUDA PRESIDENTA

Estimados compañeros y compañeras del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón,

Me dirijo a vosotros una vez más a través de nuestra revista, un medio que nos permite conectar, reflexionar y poner en valor el papel fundamental de nuestra profesión en la sociedad. Este trimestre, sin embargo, viene marcado por tres acontecimientos que, por un lado, ha puesto a prueba la fortaleza y la resiliencia de muchos de nosotros, la reciente DANA que afectó gravemente a nuestra Comunidad, y, por otro lado, la implementación del Código Datamatrix y la pegatina NFC.

Desde el Colegio, hemos seguido muy de cerca las consecuencias de este episodio meteorológico extremo. Sabemos que muchas farmacias, especialmente aquellas ubicadas en las zonas inundadas, han sufrido daños materiales importantes, desde la pérdida de stock y equipamiento, hasta la interrupción temporal de su actividad. Pero, una vez más, la respuesta de nuestros compañeros ha sido demostrar su compromiso inquebrantable con los ciudadanos. Hemos sido testigos de cómo los farmacéuticos afectados, a pesar de las dificultades, no han escatimado esfuerzos para garantizar la continuidad del servicio. Ellos han dado apoyo, información y medicamentos esenciales a los vecinos de las zonas más perjudicadas. Esta actitud ejemplar no solo refuerza nuestra reputación como profesionales sanitarios de confianza, sino que también nos enorgullece como colectivo. ¡Gracias!

Además, no puedo dejar pasar esta oportunidad de compartir con todos vosotros dos hitos históricos que sitúan a Castellón a la vanguardia de la transformación digital farmacéutica: la eliminación del tradicional cupón-precinto en los medicamentos y su sustitución por el Código Datamatrix y la ejecución de la Pegatina NFC. Castellón se ha convertido en la primera provincia de España en implementar ambas medidas revolucionarias.

Por un lado, el Código Datamatrix para la facturación no solo moderniza nuestro sistema de dispensación, sino que también refuerza la seguridad y la trazabilidad de los medicamentos. Gracias a este cambio evitaremos la impresión de millones de hojas de papel al año y reduciremos el impacto ambiental de nuestra actividad, alineándonos con los objetivos de sostenibilidad que todos compartimos. Esta transformación, que ha sido posible gracias al esfuerzo conjunto de la Conselleria de Sanidad y nuestro Colegio, demuestra la capacidad de la farmacia castellonense para liderar cambios que beneficien tanto a los profesionales como a los pacientes.

Por otro lado, la innovadora Pegatina NFC que es una herramienta que facilita el acceso a información clave para nuestros ciudadanos, como es las Farmacias de Guardia disponibles ese día en la zona en la que se encuentre. Al escanear la pegatina, se produce una solución práctica que mejora la atención a la comunidad, especialmente en situaciones de urgencia fuera del horario habitual. Esta iniciativa refleja nuestro compromiso con la innovación y la comodidad para todos, haciendo de la farmacia un recurso aún más accesible y eficiente para todos los ciudadanos en cualquier momento.

Nos enorgullece ser pioneros y referentes en la Comunidad Valenciana y más allá, abriendo el camino para que otras provincias sigan nuestros pasos en los próximos meses. Pasión, orgullo, solidaridad, tecnología y compromiso. Juntos, seguiremos demostrando que somos una pieza fundamental del sistema sanitario, capaces de afrontar los retos del futuro y contribuir activamente a mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad.

Recibid un afectuoso saludo,

Rosa Arnau Salvador

Presidenta del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón.



ÍNDICE

3 DE CERCA:

La Junta de Gobierno responde.

8 RECONOCIMIENTO:

¡Va por vosotros!, DANA y Código Datamatrix.

12 NOTICIAS:

Los momentos más relevantes de estos meses.

34 ARTÍCULOS:

Las vocalías y el CIM preparan interesantes artículos de actualidad farmacéutica.

69 ENTREVISTA:

Ane González nos cuenta lo que ha supuesto ganar el concurso de fotografía del ICOFCS.

76 INFORMA:

El CIM nos recuerda información relevante para los farmacéuticos.

89 INFORMACIÓN:

Datos importantes que todos los Colegiados deben conocer.

Presidenta:

Rosa Arnau Salvador

Colaboran:

Vocalías ICOFCS, CIM y Lina Granell

Edita:

Dep. Comunicación

Diseño y maquetación: Carla Bernat

Calle Ebanista Hervás, 51, 12004

Castellón de la Plana

Teléfono: 964 23 64 70

www.cofcastellon.org

comunicacion@cofcastellon.org

Depósito legal:

CS-207-2011



DE CER CA

¿Qué ha supuesto estar en la Junta de Gobierno en el momento que se ha producido un hecho histórico en las farmacias castellonenses, pioneras en toda España, con la implementación del Código Datamatrix para la facturación?



ROSA ARNAU SALVADOR

Presidenta

Liderar la Junta de Gobierno en un momento histórico para las farmacias de Castellón, pioneras en España con el Código Datamatrix, ha sido un orgullo y una responsabilidad.

Este avance mejora la trazabilidad de los medicamentos y refuerza nuestro compromiso con la innovación, la pasión farmacéutica y la atención al paciente, consolidando el liderazgo de nuestro colectivo.

Castellón vuelve a formar parte de otro hito en avance médico y es todo un honor poder ser parte de este momento tan relevante en la vida de nuestros ciudadanos. ¡Enhorabuena a todos, lo hemos conseguido!

JOSÉ M^a ALÉS ESTRELLA

Vicepresidente

Como vicepresidente, jamás habría imaginado que podría vivir un acontecimiento tan importante para Castellón y todas sus farmacias.

Sin duda, este avance refuerza la seguridad y eficiencia en la gestión de medicamentos y demuestra el compromiso del sector farmacéutico con la innovación y la importancia que queremos dar al cuidado del paciente y sus necesidades médicas.

Estoy seguro de que toda la Junta de Gobierno siente lo mismo que yo, un verdadero privilegio que llevaremos siempre con nosotros.



JAIME ALCALÁ GINER

Secretario

Ha sido un orgullo colaborar con un equipo de profesionales, dentro de la Junta, así como personal del Colegio de Farmacéuticos, en un hecho histórico que muchas generaciones habían escuchado que algún día tenía que cambiar la forma de trabajo que teníamos.

Ha sido un logro que supone un punto de inflexión dado que demuestra que cuando tenemos un objetivo común, incluso con la administración, se puede llegar a cumplir objetivos para la mejora del día a día de los profesionales y mejorando la salud de los pacientes.

DANIEL DOLS ALONSO

Vicesecretario

Como vicesecretario, no puedo sentir más que orgullo al haber podido ser partícipe en este hito tan relevante para todos nosotros y para nuestra querida profesión.

Este avance simboliza nuestro compromiso con la farmacia y la mejora continua en la seguridad y el servicio a los pacientes. Paso a paso seguimos consiguiendo mejoras para que todos los castellonenses, y esperamos que en toda España, puedan conseguir una mejor atención en las farmacias del país.





ENRIQUE HUESO FIBLA

Tesorero

Desde la Tesorería del Colegio, haber contribuido a implementar el código digital ha sido muy gratificante. Ha sido un trabajo conjunto que creo que esta Junta de Gobierno recordaremos siempre con gran estima y orgullo.

Creemos en la mejora continuada para seguir garantizando los mejores servicios para los pacientes y para los clientes de cada farmacia de nuestra ciudad. Sabemos que este solo es un pequeño paso para lo mucho que Castellón va a poder ofrecer a la industria farmacéutica.

ARTURO BALTANÁS LATASA

Contador

Vivir desde la Contaduría, la implementación del código digital en las farmacias de Castellón, ha sido una experiencia única. Se trata de un avance muy importante para la industria farmacéutica de nuestra ciudad.

Estoy convencido de que este no será el último hito farmacéutico que vivirá nuestra ciudad. Estoy expectante por ver todo lo bueno que aportaremos como farmacia y como comunidad.



LUIS FRANCISCO PÉREZ SOLER

Vocal Ortopedia

Desde la Vocalía de Ortopedia, ha sido un honor presenciar cómo las farmacias de Castellón lideran en España con la implementación del Código Datamatrix para la Facturación.

Este avance histórico mejora la trazabilidad y seguridad de los medicamentos, y es un avance que nos sirve de ejemplo para que en otros campos de la salud como en la ortopedia podamos llegar a ese compromiso con la innovación y el cuidado de los pacientes. Sin duda, es un orgullo poder formar parte de una entidad como el ICOFCS donde el esfuerzo de la Junta de Gobierno y sus trabajadores ha permitido ser pioneros en este avance que ya forma parte de la historia de nuestra ciudad y de nuestro país.

ANA MARÍA SOS GALLÉN

Vocal Adjuntos, Sustitutos y Regentes

El logro de implementar el Código Datamatrix en las farmacias de Castellón, siendo pioneras en nuestro país, marca un antes y después en nuestra profesión.

Desde la Vocalía de Adjuntos, Sustitutos y Regentes, he podido observar cómo este avance fortalece el trabajo diario, mejora la seguridad y refuerza el vínculo con los pacientes, destacando el liderazgo de nuestras farmacias. Ahora solo tenemos que seguir mejorando y buscar nuevos horizontes que conquistar.





ROSA PRADES TENA

Vocal Coordinadora

Como Vocal Coordinadora, ser testigo de la implementación del Código Datamatrix en las farmacias de Castellón, ha sido un momento clave para nuestra profesión.

Un acontecimiento que ya disfrutaban otras ciudades y del que podemos decir que nos sentimos más que orgullosos de haber sido pioneros. Ahora seguimos mejorando y creciendo, siempre con el objetivo de dar el mejor servicio a cada uno de nuestros pacientes.

PILAR MARÍ CLARAMONTE

Vocal Análisis

Desde la Vocalía de Análisis, este hito en las farmacias de Castellón, al ser pioneras en la implementación del Código Datamatrix, representa un gran paso hacia la modernización del sector.

Este avance no solo mejora la gestión y control de los medicamentos, sino también el compromiso con la calidad y la innovación en los servicios farmacéuticos que ofrecemos a la comunidad. Todos, como equipo, podemos sentirnos más que orgullosos de haber podido formar parte de este acontecimiento único en la historia de las farmacias.



INMACULADA MARCO MORALES

Vocal Alimentación

Como Vocal de Alimentación, estar en la presentación del Código Datamatrix en las farmacias de Castellón, pioneras en España, ha sido una experiencia clave.

Este avance se ha convertido en uno de los acontecimientos más importante dentro de mi paso por esta Junta de Gobierno. Sin duda, es una forma de conseguir nuevas metas que hace unos años parecían inalcanzables, y ahora mismo, ya son una realidad con la que hemos empezado a convivir y disfrutar cada día.

MARTA LARRUGA MARTÍNEZ

Vocal Dermofarmacia

Me siento muy orgullosa de formar parte de la actual Junta de Gobierno, ya que me ha permitido estar presente durante un cambio histórico para las farmacias.

Ha sido un cambio muy significativo que, aunque ha necesitado un esfuerzo colectivo muy importante, ha supuesto una mejora en el día a día de la oficina de farmacia que nuestros colegiados pueden apreciar y valorar.





PAULA LAVALL CARRIÓ

Vocal Oficina de Farmacia

Como Vocal de Oficina de farmacia, la implementación del Código Datamatrix en las farmacias representa un avance crucial y único para la modernización del sector.

Es un hito, un momento clave en la historia de las oficinas de farmacia, es la consolidación del papel de la farmacia en el sistema sanitario. Compañeros, podemos sentirnos orgullosos de haber formado parte de este momento único para todos nosotros.

LAURA GUIMERÁ QUEROL

Vocal Óptica, Oftálmica y Optometría

Participar en este hecho ha sido algo muy gratificante. Formar parte de un grupo que ha conseguido darle un pulso a la administración y conseguir que se convierta en realidad algo que llevábamos tanto tiempo esperando y para lo cual estábamos más que preparados, ha sido un lujo.

Hemos marcado la meta de dónde hay que llegar, y dónde se puede llegar ya, para muchas comunidades autónomas.

Una vez más somos un referente en España.



ESTHER VICENTE ESCRIG

Vocal Hospitales

Desde la Vocalía de Hospitales, consideramos que la implementación del Código Datamatrix en las farmacias de nuestra provincia marca un avance significativo en la mejora de la trazabilidad y la seguridad de los medicamentos. Este proceso optimiza la gestión de los tratamientos y garantiza un servicio más eficiente y seguro para los pacientes.

Se trata de un paso crucial en la modernización de nuestro sistema sanitario y en este sentido, confiamos en que su implementación se extienda a nuestros hospitales en un futuro cercano, lo que representaría un salto cualitativo en la mejora de la calidad.

BERTA MALLOL ESCURA

Vocal de Titulares y Admon Pública

Me siento muy orgullosa de formar parte de la actual Junta de Gobierno, ya que me ha permitido estar presente durante un cambio histórico para las farmacias.

Ha sido un cambio muy significativo que, aunque ha necesitado un esfuerzo colectivo muy importante, ha supuesto una mejora en el día a día de la oficina de farmacia que nuestros colegiados pueden apreciar y valorar.





RECONOCIMIENTO

¡ VA POR VOSOTROS !

Como ya sabéis, este pasado 23 de noviembre, como cada año, celebramos la tradicional Santa Misa en honor de nuestra Patrona La Inmaculada Concepción. Pero este año, en señal de duelo y respeto hacia las víctimas y las personas afectadas por la DANA que azotó Valencia hace unas semanas, decidimos cancelar todos los actos que solíamos preparar en este día tan especial para todos los farmacéuticos. Esta decisión responde a nuestro compromiso de ser solidarios y respetuosos con el entorno en estos momentos tan complicados.

Sin embargo, queremos transmitirte un mensaje de esperanza: estas celebraciones no se han cancelado, sino que se llevarán a cabo el próximo año, cuando podamos disfrutar de un momento más adecuado para rendiros homenaje a todos vosotros con el reconocimiento que os merecéis. Queremos que estos actos sean un reflejo del valor y la importancia que tiene nuestro colegio para cada uno de vosotros.

Entre ellas, la celebración y bienvenida de nuestros nuevos colegiados y el reconocimiento a los más veteranos:

- Para los **nuevos colegiados**, es el inicio de un camino lleno de retos y oportunidades, un momento para sentirse parte de esta gran institución profesional que os acoge con orgullo.
- Para quienes celebran **25 años** de colegiación, es una oportunidad para mirar atrás y reconocer el esfuerzo, la dedicación y los logros acumulados en esta etapa crucial en vuestra carrera.
- Para los que cumplen **50 años**, es el reconocimiento a toda una vida de compromiso, vocación y valiosas contribuciones a nuestra profesión.

Y aunque las circunstancias nos han impedido reunirnos este año 2024, la Junta de Gobierno se compromete a celebrar, debidamente en la festividad del año 2025, vuestro acto de reconocimiento y brindaros el homenaje que merecéis. Mientras tanto, queremos agradecer vuestra comprensión y continuo compromiso con el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón.

El ICOFCS destaca el papel de las farmacias durante la DANA



La DANA, que afectó a la Comunidad Valenciana, especialmente a la provincia de Valencia, puso a prueba la capacidad de respuesta de múltiples sectores, incluidos los sanitarios. En este contexto, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón quiere resaltar la importancia de las farmacias como puntos de apoyo esenciales para la población afectada por este fenómeno meteorológico extremo.

Durante las intensas lluvias, que provocaron inundaciones y daño en diversas localidades, muchas farmacias se mantuvieron operativas para garantizar el acceso a medicamentos y ofrecer orientación sanitaria a quienes lo necesitaran. Este esfuerzo se suma a la labor de prevención y concienciación que realizan regularmente, recordando la importancia de contar con botiquines preparados para emergencias climáticas.



El ICOFCS también subraya la necesidad de establecer protocolos específicos en las oficinas de farmacia ante episodios de DANA, como la provisión de insumos básicos, material de primeros auxilios y la colaboración con otras instituciones sanitarias. Este trabajo coordinado es crucial para ofrecer una respuesta eficaz en situaciones de emergencia. Además, el Colegio anima a seguir promoviendo la resiliencia en la comunidad farmacéutica,

desarrollando estrategias que fortalezcan su capacidad de actuación frente a eventos adversos, y agradece la dedicación de todos los profesionales que estuvieron en primera fila durante este episodio.

La DANA de Valencia ha sido un recordatorio de los desafíos climáticos actuales y de la importancia de la red farmacéutica como elemento clave en la protección y asistencia a la población.

Castellón lidera la transformación digital en las farmacias con la eliminación del cupón precinto

El sector farmacéutico de Castellón ha dado un importante paso hacia la modernización con la eliminación del cupón-precinto en los medicamentos, sustituyéndolo por un sistema digital pionero. Esta medida, implementada por la Conselleria de Sanidad en colaboración con el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, convierte a la provincia en la primera de España en adoptar este cambio, que se ha extendido a Valencia y Alicante a los meses del lanzamiento inicial.

Hasta ahora, los farmacéuticos recortaban manualmente el cupón precinto para justificar su dispensación y facturación. Este sistema, obsoleto y costoso, ha sido reemplazado por el Código Datamatrix integrado en el envasado de los medicamentos. Este nuevo sistema mejora la trazabilidad de los fármacos, permitiendo identificar rápidamente a los pacientes en caso de alertas sobre lotes específicos, lo que refuerza la seguridad y confianza en la dispensación de medicamentos.



Los beneficios de esta transformación son notables. Se estima que, en la Comunidad Valenciana, se evitará la impresión de más de 48 millones de hojas de justificantes y la manipulación de 117 millones de cupones anuales. En términos económicos, esto representará un ahorro de 500.000 euros anuales en

costes directos para el sistema de salud y una importante reducción de la carga administrativa en las farmacias.

En Castellón, por ejemplo, la digitalización permitirá ahorrar hasta 600.000 euros al año, además de liberar tiempo para que los farmacéuticos puedan centrarse en su labor como agentes sanitarios clave. Desde el pasado mes de julio, las farmacias de Castellón han convivido con ambos sistemas para probar la eficacia del nuevo método, que ahora ya está plenamente operativo en las 300 oficinas de farmacia de la provincia. Esta iniciativa refleja el compromiso del sector farmacéutico de Castellón con la innovación tecnológica, la sostenibilidad y la mejora del servicio al paciente. La eliminación del cupón precinto supone un hito en la digitalización del sistema sanitario, posicionando a Castellón como referente en el avance hacia una gestión más eficiente y segura de los medicamentos.



NO TI CIS AS

SEFAC Y EL ICOFCS	13
CÁNCER DE MAMA Y EL ICOFCS	15
EMOCIÓNLED Y EL ICOFCS	16
CÓDIGO DATAMATRIX	17
A.M.A Y EL ICOFCS	18
STARTER PACK	19
DÍA DE LA PATRONA	20
LA CAIXA E ICOFCS	22
BALLESOL Y EL ICOFCS	23
FARMAMUNDI Y EL ICOFCS	24
DESAYUNO SALUD DIGITAL	25
ZONA NFC	26
AECC Y EL ICOFCS	28
COVS Y EL ICOFCS	29
II FERIA DE EMPLEO VALENCIA	30
DÍA DE LA ENFERMERÍA	31
COFA, MICOE E ICOFCS	32

SEFAC Y EL ICOFCS

FIRMAN CONVENIO PARA IMPULSAR LA FORMACIÓN DE
LOS FARMACÉUTICOS COMUNITARIOS



El pasado 23 de abril, la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC) y el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón (ICOFCO), firmaron un convenio para estrechar la colaboración entre ambas entidades.

El convenio ha sido firmado por Vicente J. Baixauli, Presidente de SEFAC, y Rosa Arnau, Presidenta del ICOFCO. La firma del convenio también contó con la asistencia del Presidente de SEFAC Comunidad Valenciana, Gonzalo Adsuar.

El objetivo de este convenio es la mejora de la formación de los miembros de ambas entidades y su desarrollo profesional y científico. A tal efecto, se potenciarán actividades como cursos, congresos, seminarios, jornadas...

En opinión de Vicente J. Baixauli, Presidente de SEFAC, *'Esta colaboración entre Colegio Profesional y sociedad científica, abre nuevas oportunidades formativas para los farmacéuticos comunitarios de Castellón, lo que se traducirá en una mejora significativa de su labor profesional, científica y asistencial, así como en calidad de la atención farmacéutica que ofrecen'*.

Para Rosa Arnau, Presidenta del ICOFCO, *'A través de este convenio se va a potenciar la imagen del profesional de farmacia en el aspecto sanitario, técnico y científico'*.

Además, los Colegios Profesionales debemos cumplir el deber de estimular la promoción científica de la profesión, organizando actividades y servicios de carácter profesional y asistencial que sean de interés para los colegiados, motivo por el cual convenios como el que hoy firmamos tienen un gran valor estratégico'.

La firma de este convenio ratifica el espíritu de la colaboración entre ambas entidades, que se ha plasmado en distintas actividades conjuntas realizadas durante los últimos años. En noviembre de 2018, el ICOFCO apoyó la carpa *'El farmacéutico que necesitas'*, una iniciativa que recorre varias ciudades y cuyo objetivo es acercar a la población el potencial sanitario y asistencial que tienen los servicios profesionales farmacéuticos asistenciales.

En 2015, antes, ambas entidades firmaron un acuerdo para impulsar los servicios profesionales farmacéuticos asistenciales de Castellón. Mediante esta iniciativa se buscaba reforzar el papel de los farmacéuticos comunitarios castellonenses y darles más presencia ante la población, otros profesionales de la salud, la administración sanitaria y el resto de interlocutores del sistema sanitario.



CÁNCER DE MAMA Y EL ICOFCS

EL ICOFCS RENUEVA SU COMPROMISO CONTRA EL CÁNCER DE MAMA JUNTO A LA FUNDACIÓN LE CADÓ

Un año más, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha mostrado su apoyo a la Fundación Le Cadó en su incansable lucha contra el Cáncer de Mama. La colaboración se ha materializado nuevamente en la marcha solidaria celebrada en Castellón, un evento emblemático que busca visibilizar y recaudar fondos para la investigación de esta enfermedad.

El logo del ICOFCS ha estado presente en las camisetas oficiales del evento, que se ha convertido en un símbolo de solidaridad y esperanza. Su venta ha contribuido a financiar proyectos de investigación destinados a mejorar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento del Cáncer de Mama.

Este gesto reafirma el compromiso del ICOFCS con la promoción de la salud y el bienestar de la comunidad, así como con iniciativas que fomentan la colaboración entre el ámbito civil.

La marcha, que reunió a miles de participantes, destacó no solo por su carácter deportivo, sino también por el espíritu de unidad y apoyo a quienes enfrentan esta enfermedad. Desde el ICOFCS, damos las gracias a Le Cadó por permitirnos colaborar un año más en una causa tan magnífica y, además, agradecemos a los farmacéuticos y ciudadanos de Castellón su participación y apoyo a esta causa, recordando que junto es posible conseguir avanzando en la lucha contra el Cáncer de Mama.



EMOCIÓN LED Y EL ICOFCS

CONVENIO CON LA EMPRESA EMOCIÓN LED Y EL ICOFCS



Paula Lavall, Vocal de Oficinas de Farmacia, en representación del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, ha firmado con la empresa Emoción LED, especializada en el diseño e instalación de pantallas LED a medida, un convenio de colaboración. Gracias al cual, los colegiados se podrán beneficiar de interesantes descuentos del 10% para proyectos de hasta 5.000 € y del 15% para proyectos de más de 5.000 €.

Además, debido a este convenio, todos los Colegiados del ICOFCS tendrán una garantía adicional en la que los dos primeros años queda cubierta tanto la

mano de obra como las piezas y, a partir del segundo año, únicamente se abonará la mano de obra.

Desde el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón damos las gracias a Emoción LED por dar un servicio de calidad y personalizado a todos los farmacéuticos de la provincia que lo soliciten.

CÓDIGO DATAMATRIX

IMPLANTACIÓN DEL CÓDIGO DATAMATRIX PARA LA FACTURACIÓN



El pasado 23 de septiembre Castellón se convirtió en la provincia española pionera en el cambio de la dispensación farmacéutica, eliminando el tradicional recorte de cupón precinto en los envases de medicamentos financiados, implementando en su lugar el Código Datamatrix.

Al inicio de esta iniciativa, que se ha convertido en un hito, asistieron Rosa Arnau (Presidenta del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón), acompañada de Marciano Gómez (Conseller de Sanitat de la Generalitat Valenciana),

donde Jaime Alcalá (Secretario del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón) les mostró el nuevo proceso.

Sin duda, un hecho de tal envergadura ha hecho que Castellón se posicione como la provincia española pionera en esta transformación tecnológica. Esta iniciativa se ha extendido al resto de la Comunidad Valenciana y, poco a poco, lo irá haciendo al resto del país.

A.M.A Y EL ICOFCS

RENOVACIÓN CON A.M.A DE LA PÓLIZA DE RESPONSABILIDAD CIVIL



El 26 de noviembre de 2024, en la sede del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón (ICOFCS), se ha llevado a cabo una reunión entre Rosa Arnau, la Presidenta del Colegio, y Gisela Saura, la Delegada de la Oficina de Castellón del AMA.

El objetivo del encuentro ha sido la renovación de la Póliza de Responsabilidad Civil profesional que protege a los colegiados en el ejercicio de su actividad.

Durante la reunión, ambas partes destacaron la importancia de mantener

una cobertura de calidad que respalde la labor de los farmacéuticos en un entorno profesional cada vez más exigente. La póliza, que ha sido renovada por otro año consecutivo, garantiza la seguridad y tranquilidad de los Colegiados, reafirmando el compromiso del ICOFCS de ofrecer servicios esenciales que velen por el bienestar de sus miembros.

Con esta renovación, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, reafirma su compromiso de acompañar a los Colegiados en cada etapa de su desarrollo profesional, velando por su seguridad jurídica y profesional frente a posibles eventualidades.

STARTER PACK

ICOFCS LANZA SUS NUEVAS STARTER PACK PARA LOS NUEVOS COLEGIADOS



El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha lanzado una nueva iniciativa para recibir a los nuevos miembros: un Starter Pack de Bienvenida, diseñado para facilitar su integración y proporcionarles herramientas clave en su nueva etapa profesional.

Este pack incluye materiales esenciales como una carta de bienvenida, una carpeta corporativa, un imán personalizado para el ICOFCS realizado por Centro Ocupacional Belcaire, un libro y una placa identificativa, todo ello en un tote bag del Colegio.

Con esta iniciativa, el ICOFCS refuerza su compromiso de acompañar a los farmacéuticos desde el inicio de su trayectoria, asegurándose de que cuenten con todo lo necesario para desarrollar su profesión con éxito.

El Starter Pack se entregará a los nuevos Colegiados una vez acudan al Colegio para recoger su tarjeta de Colegiado. Para más información, los interesados pueden contactar con el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos a través de nuestros canales oficiales. ¡Un nuevo paso para fortalecer la excelencia profesional en Castellón!

DÍA DE LA PATRONA

SANTA MISA EN HONOR DE LA PATRONA INMACULADA CONCEPCIÓN



El pasado sábado 23 de noviembre de 2024, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón llevó a cabo su tradicional Santa misa en Honor a nuestra Patrona, la Inmaculada Concepción. El acto tuvo lugar en la Iglesia Cofradía de la Purísima Sangre de Castellón, un espacio emblemático y cargado de simbolismo que, como cada año, acogió a numerosos asistentes en un ambiente de solemnidad y devoción.



Entre los presentes, destacaron los miembros de la Junta de Gobierno del Colegio, quien estuvo acompañado por algunos de nuestros compañeros colegiados que quisieron rendir homenaje a su Patrona. La celebración también contó con la participación de destacadas personalidades de diferentes ámbitos profesionales, entre ellos Guillermo Ferrán (Vicepresidente-Asesor del Colegio Oficial de Médicos de Castellón), Rocío Chiva Tárrega (Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Castellón), M Carmen Molés Gimeno (Vicedecana 3ª del Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana) y de José Segura (Miembro del PSPV-PSOE Castellón). Durante la ceremonia, se resaltó el papel fundamental de los farmacéuticos en la sociedad, no solo como profesionales de la salud, sino también como figuras clave en el bienestar de los ciudadanos.

Asimismo, se reflexionó sobre la importancia de mantener vivas las tradiciones y los valores que unen a la comunidad profesional en torno a su misión común. De cara al próximo año, desde el Colegio se espera poder celebrar con igual entusiasmo este evento, incluyendo la bienvenida a los nuevos Colegiados que se incorporan a la profesión.

Además, se planea rendir un merecido reconocimiento a aquellos farmacéuticos que han dedicado 25 y 50 años de su vida al cuidado de la salud de la población, poniendo en valor su trayectoria, compromiso y dedicación.



El acto concluyó con un mensaje de gratitud y esperanza, renovando el compromiso de la profesión farmacéutica con la salud y el bienestar de los ciudadanos. Sin duda, un evento que refuerza los lazos y enaltece la labor que desempeñan en beneficio de la sociedad.

LA CAIXA Y EL ICOFCS

EL ICOFCS RENUEVA SU APOYO CON LA CAIXA

Por otro año consecutivo, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón se une a una iniciativa solidaria: 'El Árbol de los Sueños'. Impulsada por la 'Fundación La Caixa', esta campaña tiene como objetivo garantizar que niños en situación de vulnerabilidad puedan recibir un regalo en Navidad, haciendo realidad sus sueños en una época tan especial del año.

Como Colegio hemos querido demostrar nuestro lado más solidario, participando activamente en la recogida de las cartas con las peticiones de los niños y niñas, y ayudando a recaudar los regalos que escogieron. Esta colaboración refuerza el compromiso del ICOFCS con las causas sociales y su implicación en iniciativas que mejoran la vida de las familias más necesitadas de la provincia.

Desde el Colegio, agradecemos la confianza de 'La Caixa' por contar con los nosotros para esta acción, destacando la importancia de trabajar unidos por una sociedad más justa y solidarias. 'El Árbol de los Sueños' es una oportunidad para compartir esperanza y alegría con quienes más lo necesitan, y sentirnos orgullosos como colectivo de poder participar en esta causa.

Con estas acciones, el ICOFCS reafirma su vocación no solo como institución sanitaria, sino también como un actor comprometido con el bienestar de la comunidad.



BALLESOL Y EL ICOFCS

EL ICOFCS Y BALLESOL FIRMAN UN ACUERDO DE COLABORACIÓN EN BENEFICIO DE LOS COLEGIADOS



El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón y la Residencia Ballesol han alcanzado un acuerdo de colaboración que ofrecerá ventajas y oportunidades exclusivas a los Colegiados del ICOFCS. Este convenio refuerza el compromiso del Colegio de proporcionar beneficios adicionales a sus miembros, promoviendo el bienestar y la conciliación personal y profesional.

La alianza contempla diversas iniciativas diseñadas para los farmacéuticos colegiados, desde servicios personalizados hasta condiciones especiales en los programas de atención que ofrece Ballesol. Este acuerdo subraya la importancia de establecer sinergias entre instituciones locales para brindar valor añadido a la comunidad farmacéutica.

El ICOFCS agradece la confianza y disposición de Ballesol para trabajar conjuntamente en esta colaboración, que busca generar un impacto positivo tanto en el ámbito profesional como personal de los colegiados.

FARMAMUNDI Y EL ICOFCS

EL ICOFCS REALIZA UNA APORTACIÓN A FARMAMUNDI PARA LOS AFECTADOS POR LA DANA DE VALENCIA

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón (ICOFCS) ha realizado una aportación económica a Farmamundi, destinada a los afectados por la DANA, que ha causado graves daños en la provincia de Valencia. Este gesto solidario forma parte del compromiso del Colegio con la atención a emergencias humanitarias y con el bienestar de las comunidades más vulnerables.

El fondo donado proviene de los actos previstos para la celebración del Día de la Patrona, que este año fueron pospuestos como muestra de respeto y duelo por las víctimas y afectados por esta catástrofe. *'Creíamos que lo más adecuado era destinar estos recursos a quienes están atravesando una situación difícil tras la DANA, en línea con nuestro compromiso ético y social'* señalaron desde el ICOFCS.

Farmamundi, organización con amplia experiencia en la gestión de emergencias y el apoyo sanitario a poblaciones en crisis, se encargará de canalizar esta ayuda para garantizar un impacto directo en las zonas más afectadas por las inundaciones.

Con esta acción, el ICOFCS reafirma su vocación no solo sanitaria, sino también solidaria, trabajando por el bienestar de las personas dentro y fuera de la provincia. *'La colaboración y la solidaridad son valores fundamentales para nuestro Colegio, y acciones como esta demuestran nuestra voluntad de estar presentes donde más se nos necesite'*, concluyeron.



DESAYUNO SALUD DIGITAL

DESAYUNO SOBRE SALUD DIGITAL EN EL CEU CARDENAL HERRERA



El tesorero del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón (ICOFCS) ha asistido al desayuno sobre salud digital organizado por la Universidad CEU Cardenal Herrera.

Este encuentro ha reunido a profesionales del sector sanitario y expertos en tecnología para debatir sobre los avances y retos de la digitalización en el ámbito de la salud. Durante la jornada, se han abordado temas clave como la aplicación de la inteligencia artificial en la atención farmacéutica, la telemedicina y la gestión de datos sanitarios.

Desde el ICOFCS, seguimos comprometidos con la formación y la actualización constante en innovación sanitaria, con el objetivo de mejorar la atención farmacéutica y el bienestar de los pacientes.

Sin duda, una tertulia gratificante y esperanzadora para las mejoras futuras en el sector de la salud.

ZONA NFC

EL ICOFCS VUELVE A SER PIONERO EN EL ÁMBITO TECNOLÓGICO-FARMACÉUTICO Y PRESENTA LA 'ZONA NFC', LA PRIMERA EN ESPAÑA

FARMACIAS DE GUARDIA MÁS CERCANAS

ICOFCS

Buscador de Guardia

Búsqueda

Día / Mes / Año

Todas las poblaciones

Texto de búsqueda

Busca

Resultados

Ciudad
Nombre Apellido Apellido
Dirección: Calle, nº 1
12000 - Ciudad
964012345

Pulsa para llegar

Ciudad
Nombre Apellido Apellido
Dirección: Calle, nº 1
12000 - Ciudad
964012345

Pulsa para llegar

ACERCA AQUÍ TU SMARTPHONE

ZONA NFC ACTIVA

¿SIN NFC?

ESCANEA EL CÓDIGO QR

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha vuelto a marcar la pauta en el ámbito de la tecnología aplicada al sector farmacéutico, con la implantación de una innovadora 'Zona NFC' que facilita a los ciudadanos el acceso a las farmacias de guardia más cercanas según su ubicación. Este nuevo sistema permite a los usuarios, además, obtener indicaciones para llegar de manera inmediata a la farmacia que elijan.

El proceso es sencillo: al acercar el móvil, con el NFC activado, a la pegatina colocada en los escaparates de los establecimientos farmacéuticos, el usuario recibe información actualizada sobre las farmacias de guardia más cercanas y las rutas de acceso.

Para quienes no cuenten con la tecnología NFC, también existe la opción de escanear el código QR, disponible en la misma pegatina, ofreciendo una alternativa accesible para todos.

Con esta iniciativa, el ICOFCS refuerza su compromiso con la innovación y la mejora de los servicios que ofrecen los profesionales farmacéuticos a la comunidad. Esta nueva herramienta tecnológica no solo facilita el acceso a las farmacias de guardia en situaciones de urgencia, sino que también promueve el uso de nuevas tecnologías al servicio de la salud pública.

Esta implantación se suma a otros avances recientes del Colegio, como la implementación del 'Código Datamatrix' que se llevó a cabo el pasado septiembre, otro evento pionero en toda España. Estos hechos solo refuerzan la consolidación de su liderazgo en el sector y demuestra que la tecnología puede ser un gran aliado en la mejora de la atención farmacéutica, optimizando la accesibilidad y la eficiencia en la atención a los ciudadanos.



AECC Y EL ICOFCS

EL ICOFCS PARTICIPA EN EL ACTO DE LA AECC EN CONMEMORACIÓN DEL DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER



El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha estado presente en el acto organizado por la Asociación Española Contra el Cáncer en Castellón con motivo del Día Mundial contra el Cáncer. El evento ha tenido lugar en la Plaza Mayor de Castellón, donde se ha leído un manifiesto en apoyo a los pacientes oncológicos y sus familias.

En representación del ICOFCS, ha asistido el Vicesecretario Daniel Dols, quien ha reafirmado el compromiso de la farmacia con la lucha contra el cáncer y el apoyo a quienes lo enfrentan.

El acto ha contado con la participación de instituciones públicas y privadas, profesionales sanitarios, voluntario, pacientes y familiares, poniendo de manifiesto la importancia de la colaboración y el compromiso de toda la sociedad en la prevención, el tratamiento y el acompañamiento a las personas afectadas por el cáncer.

Desde el ICOFCS, seguimos trabajando para contribuir, desde la farmacia, al bienestar y la calidad de vida de los pacientes oncológicos. ¡Juntos, más fuertes!

COVCS Y EL ICOFCS

REUNIÓN ENTRE EL ICOFCS Y EL COVCS



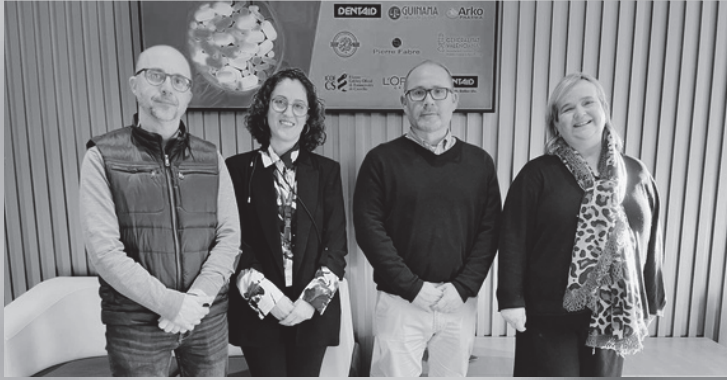
El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha mantenido un encuentro con el Colegio Oficial de Veterinarios de Castellón para abordar conjuntamente las incidencias que surgen en nuestros respectivos colegios en relación con la prescripción y dispensación veterinaria.

En la reunión han participado las Presidentas de ambos colegios, Natalia Gil (COVCS) y Rosa Arnau Salvador (ICOFCS), acompañadas de la Vicepresidenta del COVCS Herminia González-Albo Guimerá, el Secretario del ICOFCS Jaime Alcalá Giner y la Vocal de Oficinas de Farmacia del ICOFCS, Paula Lavall Carrió.

Juntos, seguimos trabajando para mejorar una gestión eficaz en beneficio de profesionales y ciudadanos. ¡Siempre hacia adelante!

II FERIA DE EMPLEO DE VALENCIA

EL ICOFCS PARTICIPA EN LA II FERIA DE EMPLEO DE FARMACIA EN VALENCIA



El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha estado presente en la II Feria de Empleo de Farmacia, un evento clave para el futuro profesional de los estudiantes del sector. El Vicepresidente del Colegio, José María Alés, se desplazó hasta Valencia para representar a la institución en esta jornada, organizada por la Facultad de Salud, el Grado en Farmacia y el Servicio de Carreras Profesionales de la Universidad CEU Cardenal Herrera.

La Feria reunió a numerosos profesionales del ámbito sanitario de la Comunidad Valenciana, ofreciendo a los estudiantes la oportunidad de conocer de primera mano las salidas laborales en el sector farmacéuticos. Durante el evento, el ICOFCS asesoró a los asistentes sobre las diferentes posibilidades de desarrollo profesional, contribuyendo a que los futuros farmacéuticos comiencen a definir su trayectoria en el mundo de la salud.

Desde el Colegio, agradecemos a la organización por contar con nuestra participación en esta iniciativa tan enriquecedora para los jóvenes talentos del sector.

DÍA DE LA ENFERMERÍA

EL ICOFCS PRESENTE EN LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA ENFERMERÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

El pasado 20 de febrero de 2025, se celebró en el Monasterio de San Miguel de los Reyes (Valencia) el Día de la Enfermería de la Comunidad Valenciana, un evento organizado por el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA).

El acto, que inicialmente estaba previsto para noviembre de 2024, fue aplazado en señal de respeto a las víctimas de la DANA que afectó a la región. En esta jornada, se reconoció la labor de los cerca de 34.000 profesionales de la enfermería que trabajan en la Comunidad Valenciana, destacando su esfuerzo, compromiso y vocación de servicio.

Entre las autoridades asistentes, estuvo la Presidenta del ICOFCS, Rosa Arnau, quien quiso acompañar a los profesionales de la enfermería en este día tan significativo.

Desde el ICOFCS, queremos felicitar a todos los enfermeros y enfermeras por su dedicación y por el papel fundamental que desempeñan en el sistema sanitario.



ELICOFCS, MICOFY COFA

IMPLANTACIÓN CÓDIGO DATAMATRIX EN VALENCIA Y ALICANTE



La Presidenta del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón ha visitado recientemente las ciudades de Alicante y Valencia para ver de primera mano como una farmacia de cada localidad implantaban el Código Datamatrix, un paso clave que ya es una realidad en toda la Comunidad Valenciana.

Cabe destacar que en Castellón fuimos la primera provincia en implementar este sistema, lo que ha permitido mejorar la seguridad, trazabilidad y gestión de los medicamentos en las farmacias. La experiencia pionera del ICOFCS ha servido de referencia para sus homólogos en Alicante y Valencia, que ahora ya cuentan con la implantación de esta tecnología en sus territorios.

En su primera visita, la Presidenta del ICOFCS se desplazó hasta Alicante, donde mantuvo un encuentro con el equipo del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la provincia para intercambiar experiencias y buenas prácticas sobre la implementación del Código Datamatrix. Días después, se realizó una visita a Valencia, donde pudo conocer de primera mano como la capital valenciana recibía este nuevo sistema en todas sus farmacias.

El Código Datamatrix es una herramienta fundamental en la modernización del sector farmacéutico, ya que facilita el control de los medicamentos, evita falsificaciones y mejora la seguridad del paciente. Gracias a la apuesta temprana del ICOFCS, las farmacias de Castellón han logrado optimizar sus procesos y ofrecer un servicio más seguro y eficiente a los ciudadanos.

Desde el ICOFCS, no podemos estar más satisfechos por haber sido un referente en la Comunidad Valenciana en la implantación de esta tecnología. Gracias a la colaboración entre Colegios Oficiales, esta idea ya es toda una realidad en la Comunidad Valenciana. Juntos hemos avanzado hacia la digitalización y hemos dado un gran paso hacia la mejora del sector farmacéutico.



ARTÍCULOS

35

EL CONTROL DE LA MIOPIA:

Qué es, causas, cómo crece y qué podemos hacer.

DEPORTE Y PIEL:

Principales beneficios e inconvenientes de practicar deporte sobre nuestra piel

38

48

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA:

Y como dar respuesta en las oficinas de farmacia

HIGIENE DENTAL INFANTIL

Recomendaciones bucodentales hasta los 6 años.

58

63

EL SIBO

Desde la Oficina de Farmacia

El control de la miopía.

Qué es, causas, cómo crece y qué podemos hacer.



LAURA GUIMERÁ QUEROL

Vocal de Óptica, Oftálmica y Optometría

Se espera que de aquí al 2050 el 50% de la población sea miope. Nuestros hábitos han cambiado y los de los peques también.

¿Qué es la miopía?:

La miopía es un defecto refractivo que hace que el ojo no pueda enfocar las imágenes lejanas en la retina, por tanto, vemos las imágenes borrosas. La miopía comienza habitualmente en la infancia y se necesitan gafas y/o lentillas para ver nítidamente de lejos, por ejemplo la pizarra en clase o la televisión.



Causas de la miopía:

La miopía en niños se incrementa cuando los padres son miopes, pero también contribuyen factores ambientales. Pasamos menos tiempo realizando actividades en exterior y más en tareas de cerca y dispositivos móviles, además de inadecuadas condiciones de iluminación.

- **Antecedentes familiares:** Los niños con padres miopes tienen más probabilidades de heredar este problema. De hecho, si el padre y la madre son miopes, hay un 50% de posibilidades de que los hijos sean miopes también.
- **No pasar suficiente tiempo en actividades al aire libre:** Pasar más tiempo en actividades al aire libre podría retrasar el momento en que se inicia la miopía. La luz solar estimula la producción de vitamina D y dopamina que están relacionados con el desarrollo de la salud ocular. Los estudios recomiendan al menos 10 horas cada semana en actividades con luz solar, es decir, unos 90 minutos cada día.
- **Pasar demasiado tiempo usando la visión de cerca:** En los estilos de vida actuales pasamos mucho tiempo mirando de cerca, por ejemplo, a los móviles o a las tablets. Es importante saber que se incrementan las probabilidades de desarrollar miopía con actividades relacionadas con el uso de dispositivos digitales.



¿Cómo crece la miopía?:

La miopía conlleva el crecimiento del tamaño de nuestro ojo. Un tanto por ciento de miopes serán altos miopes, lo que puede conducir a problemas visuales severos que no se pueden corregir con lentes estándar. Puede, incluso, aumentar el riesgo de complicaciones oculares en etapas posteriores de la vida como desprendimiento de retina, degeneración macular miópica, catarata subcapsular posterior y un glaucoma.

Un niño con miopía podría necesitar más graduación según vaya creciendo. Los cambios en la graduación tienen diferentes grados de progresión según cada niño, por lo que son fundamentales las revisiones visuales para asegurar que pueden ver con nitidez.



¿Qué podemos hacer?:

Como profesionales en el cuidado de la visión en primer lugar, os recomendamos revisiones anuales de los peques de la casa para detectar de forma precoz el grado de riesgo de padecer miopía. Vuestro/a hijo/a, si es muy pequeño, no os dirá que ve mal porque **no sabe la diferencia entre ver bien o ver mal** (enfocado o desenfocado) porque siempre ha visto de esa manera.

Si el niño/a ya es miope, empezaremos con el control de la miopía. Las gafas o lentes de contacto normales proporcionan una visión nítida, pero no pueden frenar o ralentizar el crecimiento de la miopía. Hay algunas opciones clínicamente probadas que pueden ralentizar su progresión.





¿Qué técnicas existen? ¿En qué consisten? ¿Tienen evidencia científica?:

- **Control con lente oftálmica:** Indicado para los más peques de la casa, ya que no requieren manipulación. Son lentes de desenfoque periférico que se montan en sus gafas con las que verá nítidamente y no notará nada.
- **Control con lente de contacto desechable:** Requiere destreza y ser cuidadoso con la higiene del producto. Perfecto para niños algo más mayores y con habilidades, porque les aporta libertad de movimiento y comodidad al realizar deporte. Además, es beneficioso para su autoestima.
- **Control con lente de contacto nocturna (OrtoK):** Hará que se olviden de llevar gafas por el día. Precisa la misma higiene y destreza que una lente de contacto convencional. Ideal para adolescentes.

Todas estas técnicas están avaladas por la comunidad científica y con todos los estudios clínicos.



Deporte y piel

Principales beneficios e inconvenientes de practicar deporte sobre nuestra piel



MARTA LARRUGA MARTÍNEZ
Vocal Dermofarmacia

El deporte es esencial para mantener y mejorar la salud, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a mejorar la calidad de vida a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Pero, **¿qué ocurre con la piel? ¿Practicar deporte es beneficioso o perjudicial?** En este artículo analizaremos los principales beneficios e inconvenientes que conlleva la práctica deportiva para nuestra piel, desde una perspectiva útil para el farmacéutico que aconseja a sus pacientes.

Beneficios de practicar deporte para la piel:

La relación entre deporte y piel es un tema complejo con evidencia científica aún en desarrollo. Sin embargo, sí que podemos afirmar que el deporte **estimula la circulación sanguínea, oxigena los tejidos y promueve la regeneración celular**, lo que se traduce en una piel más saludable. Además, el sudor ayuda a eliminar toxinas, realizando una microlimpieza cutánea que contribuye a mantenerla sana.

Por otra parte, el ejercicio también es una excelente manera de liberar tensión y mejorar el estado de ánimo. Durante la actividad física, el cuerpo libera **endorfinas**, hormonas que nos hacen sentir bien y **relajados**.

Esto puede ayudar a **reducir el estrés**, un factor desencadenante de problemas cutáneos como el acné y el eczema. Asimismo, al reducir el estrés y promover el cansancio físico, el deporte favorece un **descanso nocturno reparador**, fundamental para una **piel saludable y un aspecto descansado**.

Adicionalmente, el ejercicio tonifica los músculos y puede contribuir a reducir problemas cutáneos relacionados con el sobrepeso, como la **celulitis**.





Inconvenientes de practicar deporte para la piel:

La práctica deportiva también puede tener efectos negativos en la piel que es importante conocer para **prevenirlos**.

Practicar deporte implica un mayor gasto calórico que, según la dieta, puede llevar a la pérdida de peso, incluyendo **grasa facial**. Esto puede acelerar el envejecimiento cutáneo si no se toman las precauciones adecuadas. Además, tanto el ejercicio aeróbico como el anaeróbico producen **radicales libres** debido a la mayor demanda de oxígeno, el aumento del bombeo cardíaco, el estrés mecánico de los tejidos y la liberación de hormonas que pueden oxidarse.

Este desequilibrio, conocido como estrés oxidativo, puede originar la **pérdida de colágeno y elastina, alterar la función barrera de la piel y reducir la capacidad de regeneración celular**. La degeneración del colágeno y la elastina provoca flacidez, líneas de expresión y arrugas; los daños en la barrera protectora resultan en piel seca e irritada; el daño oxidativo se manifiesta en manchas, tonos desiguales e inflamación, y puede incluso dañar el ADN de las células cutáneas, acelerando el envejecimiento y aumentando el riesgo de cáncer de piel.

Además, los **deportes al aire libre** exponen la piel a condiciones ambientales adversas como el frío, el viento y el Sol, que pueden causar sequedad, grietas en los labios y envejecimiento prematuro. La exposición solar, en particular, puede provocar **quemaduras solares** y aumentar el riesgo de problemas cutáneos a largo plazo.

Sin embargo, estos efectos negativos pueden minimizarse con medidas adecuadas de protección y recuperación.



Cómo cuidar tu piel antes, durante y después de hacer ejercicio:

La piel es la **primera línea de defensa** contra factores ambientales y agresores externos. Durante la práctica deportiva, la exponemos a rozamientos, sudoración excesiva, duchas frecuentes, viento, cloro y radiación solar, entre otros factores. Por lo tanto, es crucial cuidarla antes, durante y después del ejercicio.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO:

Limpia la piel con un producto suave para eliminar la secreción de sudor y aplica fotoprotección con filtro UVA y UVB para prevenir el daño solar y el envejecimiento prematuro.



DURANTE EL EJERCICIO:

Seca el sudor cuando sea posible e hidrátate adecuadamente, bebiendo líquidos antes, durante y después de la actividad.



DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO:

Ducharse inmediatamente después del ejercicio para eliminar el sudor y la suciedad, y aplicar una crema hidratante para compensar la pérdida de agua en la piel.



Principales enfermedades relacionadas con el deporte:

La práctica deportiva puede conllevar la aparición de diversas **lesiones cutáneas, ya sean traumáticas, infecciosas o inflamatorias**, que pueden ser específicas del deporte o del entorno. Los deportistas son más propensos a infecciones cutáneas debido a factores como la humedad, la sudoración, el roce, la fricción y el contacto directo con otros deportistas o superficies contaminadas, como piscinas, duchas y suelos de gimnasio.

Lesiones traumáticas

Son frecuentes en las zonas de roce y de contacto cutáneo, ya sea por acción del ambiente, implementos deportivos o por la ropa requerida para cada disciplina.



AMPOLLAS POR FRICCIÓN:

Son frecuentes en los pies. Están producidas por el roce y la presión repetida que llevan a la separación de capas intraepidérmicas o de la lámina lúcida a nivel de la unión dermoepidérmica. La humedad, el calor y el calzado inapropiado son factores predisponentes. La prevención consiste en utilizar calcetines de material acrílico u otra fibra sintética, que disminuyen la fricción y la humedad, y el uso de zapatillas adecuadas según el tipo de

deporte a practicar. En cuanto al tratamiento, no debe desprenderse el techo de la ampolla; solo debe drenarse el líquido y dejar que se cure espontáneamente.

CALLOSIDADES:

Ocurre en las áreas de roce, generalmente donde antes hubo una ampolla. Son indoloras y al remover la lesión con bisturí no se observan hemorragias pericapilares (que son características de las verrugas). La prevención consiste en el uso de almohadillas de protección y en el caso de que estén localizadas en los pies se recomienda utilizar un calzado adecuado. Pueden eliminarse con abrasivos o con la aplicación regular de ácido salicílico en crema.





PEZONES DEL CORREDOR:

Son erosiones y fisuras dolorosas, que pueden llegar a sangrar, y que aparecen en los pezones, tanto de hombres como de mujeres, después de largas carreras debido al roce con prendas deportivas que incluyen fibras duras como el nailon. El tratamiento consiste en la aplicación de vaselina y antibióticos tópicos. También pueden usarse bandas adhesivas protectoras o vaselina justo antes de correr.

LESIONES UNGUEALES ASOCIADAS A LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

Los traumas sobre la unidad ungueal son una de las causas más frecuentes de onicodistrofia. Pueden ser agudos (daño mayor aislado) o crónicos (daño menor repetido). Los efectos inmediatos del trauma agudo incluyen las hemorragias en astilla, los hematomas subungueales y el desprendimiento ungueal. Los traumas crónicos pueden dañar la matriz ungueal y producir crestas, surcos, pterygium,

uñas en gancho, hiperpigmentación ungueal y uñas ectópicas. La principal causa es el calzado no adecuado, que hace que los bordes laterales de las uñas penetren en la dermis, produciendo una reacción inflamatoria a un cuerpo extraño. Se pueden tratar colocando algodones bajo los bordes ungueales laterales y cortando las uñas de forma apropiada; los casos más graves requieren cirugía. El tratamiento de la paroniquia aguda incluye antibióticos sistémicos, mientras que la paroniquia crónica puede requerir antifúngicos tópicos o sistémicos.



Infecciones virales

MOLUSCO CONTAGIOSO:

Está producido por un poxvirus. Es más frecuente en quienes practican deportes con contacto directo. La distribución de las lesiones suele obedecer al fenómeno isomórfico de Koebner, y aunque tienden a desaparecer de forma espontánea en 6-9 meses, es conveniente tratarlas para que el paciente pueda continuar con la práctica deportiva.



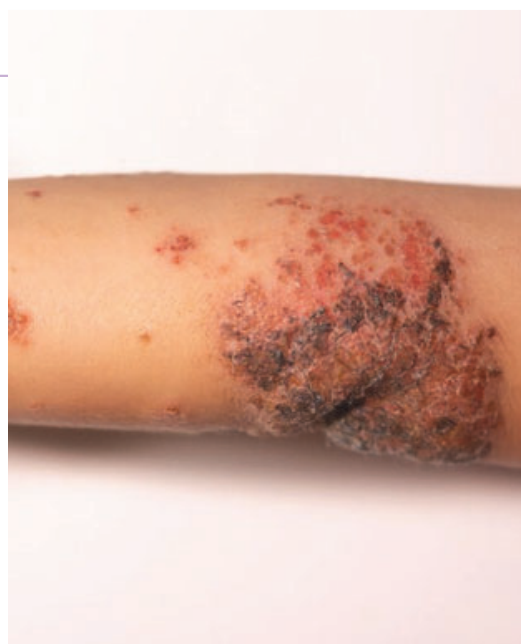
VERRUGAS PLANTARES:

Están causadas por el virus del papiloma humano. Son frecuentes en nadadores de piscinas, gimnastas y practicantes de deportes de tatami (judo, karate, taekwondo) debido a que suelen ir descalzos sobre superficies muy transitadas. El tratamiento de elección debe ser progresivo e indoloro para no interferir con la práctica deportiva, siendo preferibles los queratolíticos tópicos a otros más agresivos como la crioterapia.

Infecciones bacterianas

IMPÉTIGO:

Producido por *Streptococcus pyogenes* o *Staphylococcus aureus* (*S. aureus*). Afecta sobre todo a deportistas que tienen contacto directo como la lucha libre, el fútbol o el rugby. El tratamiento incluye una higiene cuidadosa y el uso de antibióticos tópicos o sistémicos. Es importante tapar las lesiones activas durante la práctica deportiva o abandonarla hasta que hayan sanado.



FORUNCULOSIS:

Causada por S.Aureus, es bastante común en deportistas. Entre sus factores de riesgo se encuentran las abrasiones, los cortes u otras heridas, la participación en deportes de equipo que comparten áreas comunes como vestuarios y duchas y la exposición a lesiones de los otros miembros del equipo. El tratamiento incluye antibióticos tanto tópicos como sistémicos.

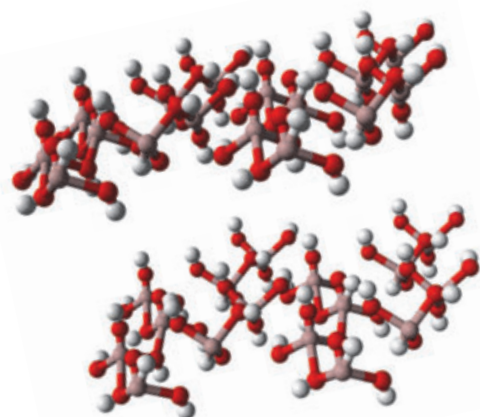


Infecciones micóticas



TINEA PEDIS:

Es la infección por hongos más frecuentes en los deportistas. Los factores favorecedores son el calor, el ambiente húmedo del zapato y el efecto oclusivo entre sudoración, calcetines y calzado. Las fuentes de infección incluyen las duchas, los vestuarios y las piscinas, y en general, todas las superficies que soportan un gran tránsito de pies descalzos. En los deportistas se observan todas las formas clínicas, pero sobre todo la interdigital. El tratamiento es el mismo que para otros pacientes y la prevención incluye el uso de calcetines absorbentes y la aplicación de solución de hidróxido de aluminio al 20%.



Infecciones micóticas

LARVA MIGRANS CUTÁNEA:

Producida por el parásito *Ancylostoma*, se caracteriza por placas eritematosas, serpiginosas, pruriginosas, localizadas en las extremidades inferiores. El tratamiento puede ser tópico para las formas localizadas, en forma de tiabendazol tópico al 15% o bien oral para las extensas, en forma de tiabendazol, albendazol o ivermectina.



ERUPCIÓN DEL BAÑISTA DE MAR:

Es una dermatitis aguda que se inicia después de un baño en el mar, y que afecta a las áreas del cuerpo cubiertas por el traje de baño, donde el agua se evapora lentamente. El cuadro es propio de las playas de Florida, México, Cuba y otras islas del Caribe, y se observa durante los meses de primavera. Es típica la sensación de picadura con la aparición posterior de un rash máculo-papuloso con o sin urticaria. El rash y el prurito pueden durar de 3 a 7 días en los casos leves hasta más de 6 semanas en los casos más severos. El tratamiento de la erupción es difícil. La retirada del bañador puede ayudar a limitar el cuadro. Los corticoides tópicos y sistémicos, así como los

antihistamínicos y otros fármacos antipruríticos, tienen unos resultados terapéuticos muy variables y resultan con frecuencia de escasa utilidad.

Dermatosis ambientales

QUEMADURA SOLAR:

Es el problema cutáneo más frecuente en los deportistas que practican deportes al aire libre, como, los acuáticos y los de montaña, especialmente el esquí. La sudoración profusa por el ejercicio físico puede contribuir al daño cutáneo relacionado con la radiación ultravioleta, dado que aumenta la fotosensibilidad, facilitando el riesgo de quemaduras solares. El tratamiento con corticoides, antiinflamatorios no esteroideos, antioxidantes, antihistamínicos y emolientes no ha demostrado reducir el tiempo necesario para la recuperación de la quemadura.



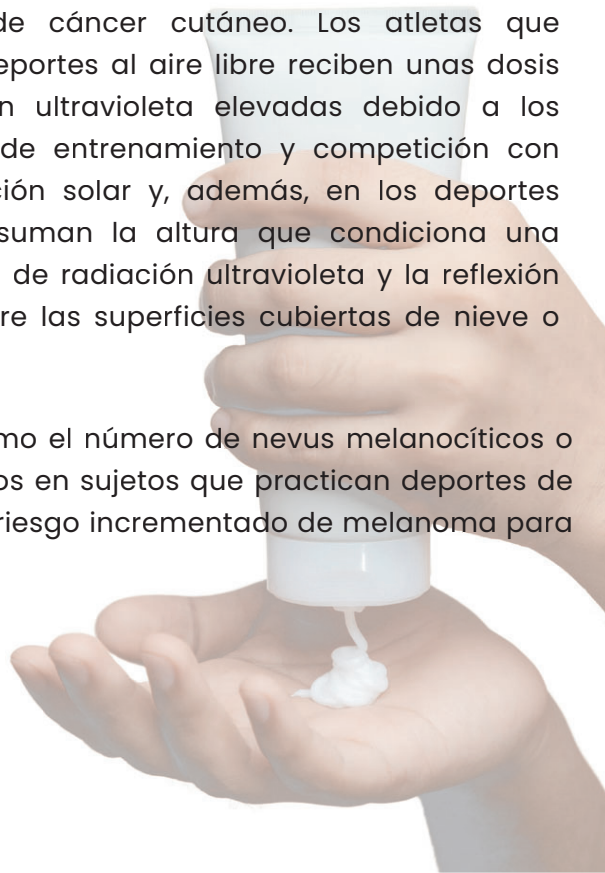
Se recomienda potenciar el alivio sintomático y la prevención, evitando la práctica del deporte en las horas de mayor radiación solar, utilizando ropa protectora ligera y fotoprotectores elevados resistentes al agua.



RIESGO DE CÁNCER CUTÁNEO:

La radiación ultravioleta aparece como uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de cáncer cutáneo. Los atletas que practican deportes al aire libre reciben unas dosis de radiación ultravioleta elevadas debido a los programas de entrenamiento y competición con alta exposición solar y, además, en los deportes alpinos se suman la altura que condiciona una mayor dosis de radiación ultravioleta y la reflexión de esta sobre las superficies cubiertas de nieve o hielo.

Algunos factores de riesgo para el melanoma, como el número de nevos melanocíticos o de léntigos solares, se han encontrado aumentados en sujetos que practican deportes de resistencia al aire libre. Se puede asumir, pues, un riesgo incrementado de melanoma para estos deportistas.



DERMATITIS DE CONTACTO ALÉRGICA:

Es un proceso frecuente en los deportistas. Dentro de la lista de alérgenos implicados se citan los artículos deportivos de cuero, las gafas de natación, las pinzas nasales, los tapones auriculares, los zapatos con aditivos de goma o cromados, las fibras de vidrio de los palos de Hockey y las cremas tópicas con salicilatos, antibióticos, antisépticos y yodo. El tratamiento se basa en evitar el contacto con el alérgeno y el uso de corticoides tópicos durante la fase aguda.



Conclusión

La práctica deportiva regular es un pilar fundamental para una vida saludable. Si bien puede tener inconvenientes para la piel, estos pueden minimizarse con medidas preventivas y de cuidado adecuadas. Conocer los beneficios y riesgos, así como las patologías cutáneas más comunes en deportistas, permite a los farmacéuticos asesorar a sus pacientes sobre cómo proteger y mantener la salud de su piel durante la práctica deportiva.

Bibliografía:

-Kolbach R M, Cossio T ML, Sáenz de Santa María P ML, Carreño O N, de la Cruz F C, Fajre W X. *Dermatosis en los deportistas [Sport dermatoses]*. Rev Med Chill. 2008 Feb; 136(2): 249-55. Spanish. Epub 2008 May 7. PMID: 18483681.

-Pódcast sobre deporte y piel, Consejo General de Colegios Farmacéuticos <https://farmaceuticos.com/farmaceuticos/farmacia/vocalias/dermofarmacia/podcast>

MARTA LARRUGA MARTÍNEZ
Vocal Dermofarmacia



Alimentación antiinflamatoria

Y cómo dar respuesta a los pacientes en las oficinas de farmacia



INMACULADA MARCO MORALES
Vocal Alimentación

El otro día, en el mostrador de la farmacia, se originó un debate entre los pacientes sobre lo que era la *'alimentación antiinflamatoria'*.

Unos decían que era la última tontería que se había puesto de moda, otros decían que no era nada nuevo, que simplemente era otro nombre para la famosa y valorada internacionalmente *'dieta mediterránea'*, y el tercer sector no conocían el término y estaban escuchando.

Pues bien, en este artículo intentaré dar un poco de luz para que tengamos claro qué es *'la alimentación antiinflamatoria'* y poder dar respuesta a nuestros pacientes en el mostrador.

Empezaré hablando de la inflamación. Todos sabemos que es un proceso natural, una respuesta del organismo frente a lo que percibe como un ataque. El sistema inmune es el encargado de organizar esta defensa, identificando el daño y enviando miles de células al lugar donde se está produciendo la *'agresión'* para frenarla. La inflamación es el resultado de esta acumulación de células en un lugar del cuerpo determinado y se trata de un proceso de protección muy necesario.



El problema surge cuando esta inflamación se cronifica y no se aprecia de forma visual, sino que se intuye a través de diversos síntomas inespecíficos como: fatiga constante, insomnio, falta de concentración, problemas intestinales como diarrea, estreñimiento, gases o reflujo, acné, dolores de cabeza frecuentes, dolor articular, aumento de peso y dificultad para perderlo... Estos síntomas los podemos tener de forma puntual, pero cuando son muy frecuentes y nos impiden llevar el día a día con normalidad, pueden indicar que estamos sufriendo inflamación.

Es difícil relacionar estos síntomas con la inflamación porque no vemos nada inflamado, pero se ha visto que, modificando los hábitos de vida, mejoran o incluso desaparecen.

¿Qué es la alimentación antiinflamatoria?

La alimentación antiinflamatoria está basada en el consumo elevado de alimentos ricos en antioxidantes y nutrientes, como frutas, verduras, pescados grasos y aceites saludables; y a su vez, hay que evitar alimentos procesados y azúcares refinados.

El azúcar es el alimento más inflamatorio que existe debido a los picos de glucosa que origina en el cuerpo y porque es perfecto para las bacterias '*nocivas*' del intestino. El truco es acostumbrar al paladar a los sabores naturales de los alimentos sin necesidad de añadirles dulzor y, en caso de querer endulzar un plato, añadir canela de **Ceilán** o **miel cruda**.

1. Frutas

Las frutas son alimentos muy nutritivos, hidratantes y saciantes. Es interesante variar (tomar frutas de todos los colores) y respetar las temporadas. Además, se deben incorporar hábitos para evitar picos de glucosa, como por ejemplo, evitar los zumos y tomar las frutas junto con alguna proteína o grasa saludable como los yogures naturales o los frutos secos.



2. Grasas saludables:

Las grasas saludables son esenciales para multitud de funciones en el organismo y debemos incluirlas en nuestra alimentación diaria, teniendo en cuenta que no todas las grasas son iguales, ni mucho menos inflamatorias. Por eso, es esencial aprender a diferenciarlas:



GRASAS MONOINSATURADAS:

Este grupo se encuentra dentro de las insaturadas y se ha demostrado que tienen efecto antiinflamatorio debido a los ácidos grasos Omega 9 que contienen. A este grupo pertenecen las **aceitunas** y su **aceite de oliva**, los **aguacates** y los **frutos secos**.

GRASAS POLIINSATURADAS:

En este grupo encontramos las de origen animal, como los **pecados azules**, ricos en Omega 3 y las de origen vegetal, como **aceite de girasol** puro, rico en Omega 6 y, por tanto, proinflamatorio, conviene equilibrar bien su consumo.



GRASAS SATURADAS:

Dentro de este grupo están las carnes, los **huevos**, los **quesos**, la **mantequilla**... y se ha visto que es importante que formen parte de nuestra alimentación siempre y cuando su origen sea el adecuado.

GRASAS TRANSATURADAS:

No son para nada beneficiosas, ya que son muy inflamatorias y deberíamos evitarlas al máximo. Están presentes en la gran mayoría de **productos procesados** que contienen grasas hidrogenadas como el **aceite de girasol, de palma o de colza**. El proceso de hidrogenación, consiste en añadir hidrógeno a los ácidos grasos insaturados que contienen aceites, para convertirlos en grasas transaturadas. Estas son más sólidas a temperatura ambiente y tienen mayor vida útil, lo que las hace ideales para prolongar la fecha de caducidad de los procesados.



3. Lácteos:

La leche es uno de los alimentos nutricionalmente más completos. Por ello, **si la digerimos bien**, es importante incorporarla en nuestra dieta y, por supuesto, incorporar también los lácteos fermentados como yogures, Kéfir o los quesos artesanales, puesto que son considerados el alimento perfecto para la microbiota; además, suele sentar mejor porque contiene menos lactosa.



He visto catalogar los lácteos en general como inflamatorios e insanos y, recomendar, en cambio, tomar bebidas vegetales pensando que son más nutritivas; cuando en realidad el valor nutricional de estas es escaso, ya que son prácticamente agua con un 2%-15% del vegetal y, en muchas ocasiones están hidrolizados, provocando que liberen más azúcares. Por lo tanto, estas bebidas vegetales están recomendadas como sustitutos de la leche solo cuando esta no nos sienta bien.



4. Verduras y hortalizas:

Forman un papel fundamental en nuestra salud debido a su riqueza en nutrientes esenciales como vitaminas y minerales. Además, la gran cantidad de agua que contienen algunas contribuyen a una buena hidratación.

Los carbohidratos de las verduras casi no producen picos de glucosa en sangre debido a la fibra y agua que presentan. Por eso, una estrategia para no tener dichas subidas cuando comemos un plato rico en carbohidratos, es tomar un plato de verduras antes, por ejemplo, una ensalada previa a la paella.

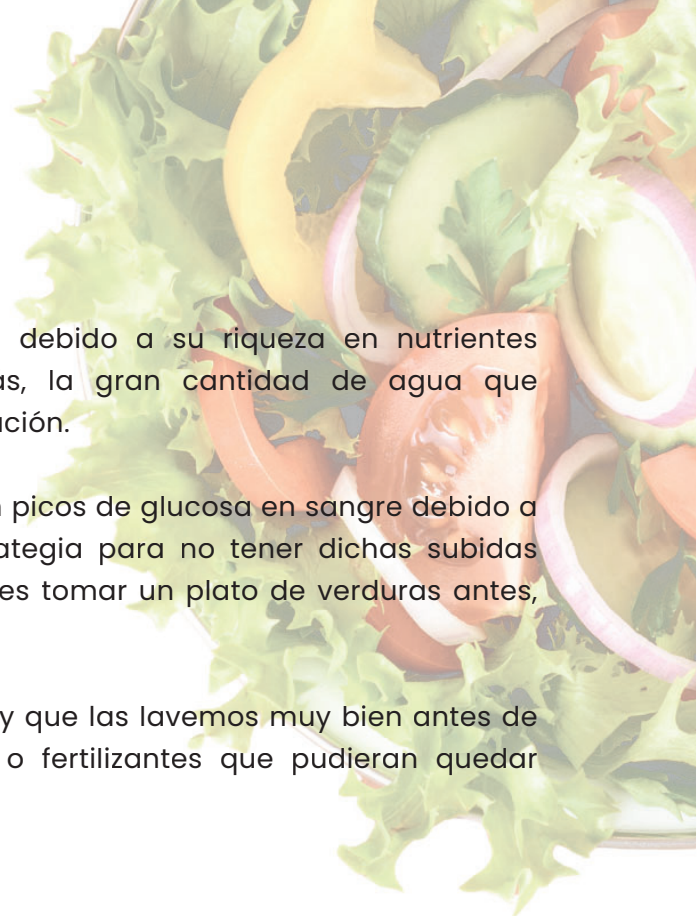
Es importante que sean de temporada, de la zona y que las lavemos muy bien antes de consumirlas para eliminar pesticidas, herbicidas o fertilizantes que pudieran quedar sobre ellas.

5. Cereales integrales:

Los cereales integrales, como la **avena** o el **arroz integral**, **centeno integral**, **quinoa** o **espelta integral** con fermentaciones lentas proporcionan panes que son los que mejor digestión presentan y los más nutritivos, ya que nos aportan fibra de buena calidad, antioxidantes y proteínas, además de carbohidratos complejos.

En una dieta antiinflamatoria deberíamos reducir al máximo las harinas refinadas, que, por ejemplo, podemos encontrar en el pan blanco que consumimos en la actualidad. Estas suponen un pico de glucosa en sangre, ya que han pasado por un proceso en el que se elimina la capa exterior, donde se encuentra la fibra, quedando su valor nutricional reducido casi a cero.

Por ello, si consumimos pan, lo mejor es elegir uno de masa madre, de fermentación larga y elaborado con harinas integrales. Estos panes suelen ser más caros, pesan más y se nota la calidad.



6. Pescados y mariscos:

Son fuente de proteína de alta calidad, ricos en yodo, selenio, hierro y zinc. Además, contienen vitamina B12.

Pese a que los pescados azules (**sardina**, **boquerón**, **caballa**, **salmón**...) son los que más cantidad de Omega 3 contienen, los **moluscos** también aportan gran cantidad de este ácido graso.

Debemos evitar pescados procesados como surimi o gulas, ya que no contienen a penas pescado y sí muchos aditivos e ingredientes perjudiciales como el glutamato monosódico.



7. Carnes:



Son alimentos muy saciantes y una gran fuente de proteínas de gran valor biológico que proporciona todos los aminoácidos esenciales para el organismo. Además, nos proporciona zinc, fósforo, vitamina B12 y todas las del grupo B, creatina y colina. Otro beneficio de las carnes es que el hierro que contienen podemos absorberlo con mayor facilidad que otros alimentos.

Es importante variar entre los distintos tipos de carne, priorizando la proveniente de los animales menos alterados y mejor alimentados, es decir, aquellos animales que están en libertad y se alimentan de lo que encuentran en el campo.



8. Huevos:

Se trata de un alimento muy nutritivo, con proteínas de gran valor biológico, con todos los aminoácidos esenciales para nuestro desarrollo, ricos en vitaminas del grupo B y la vitamina A, conteniendo de la misma forma mineral como el fósforo, el hierro y el selenio.



Tendemos a desechar la yema por miedo a su grasa y su mala fama, pero es muy buena para la salud cardiovascular y tiene propiedades antiinflamatorias por los ácidos grasos Omega 3 que contiene. Además, son ricos en luteína y zeaxantina que son muy beneficiosos para el bienestar visual y cerebral.

La forma de cocinarlos influye en su perfil nutricional, por ello es recomendable evitar los fritos y priorizar los **cocidos**, **revueltos**, en **tortilla** o a la **plancha**.

Comprar los huevos de gallinas que pastan el aire libre hará que puedan mantener todas sus propiedades, por ello es recomendable fijarse en su numeración y comprar los huevos del **número 0** (*ecológicos*) o **1** (*camperos*).

9. Especias e infusiones:

Sabemos que el alcohol y las bebidas carbonatadas son productos proinflamatorios. Por tanto, debemos recurrir a ellos solo ocasionalmente y sustituir su uso por hierbas o especias que pueden infusionar el agua y, además, aportar propiedades beneficiosas para la salud.

Algunas de las que más beneficios nos aportan son la **cúrcuma** por sus efectos antiinflamatorios de la curcumina; el **jengibre**, que además de su efecto antiinflamatorio, también es antibacteriano, antivírico y antioxidante; la **canela de Ceilán**, que nos ayuda a reducir los picos de glucosa en sangre; o el **boldo y cardo mariano** que estimulan la desintoxicación hepática.



Pautas para la alimentación antiinflamatoria:



Hemos visto que los alimentos que ingerimos son esenciales para nuestra salud y bienestar, pues podemos evitar y reducir la inflamación crónica, pero los hábitos que seguimos son cruciales para conseguirlo.

Para que la alimentación sea antiinflamatoria debe seguir las siguientes pautas:

1. Debe ser variada, saciante y completa.
2. Compuesta por alimentos (no productos) antiinflamatorios.
3. Rica en Omega 3.
4. Rica en fibra.
5. Debe mantener sana la microbiota.
6. Evitar los picos de glucosa.
7. Comer despacio, masticando lo suficiente.
8. No beber mucha agua con las comidas, ya que podría diluir el ácido clorhídrico del estómago y empeorar la digestión de los alimentos.
9. Cocinar los alimentos con las técnicas adecuadas y sin pasarse en los tiempos de cocción, puesto que algunos nutrientes son muy sensibles al calor y pueden perderse o descomponerse y, porque al utilizar altas temperaturas, se pueden generar compuestos químicos dañinos como las acrilamidas catalogadas como posibles agentes cancerígenos.
10. Realizar descansos metabólicos necesarios para que el hígado no se sature a través de varias estrategias como pueden ser: separar las comidas, al menos cuatro horas entre unas y otras; reducir la exposición a tóxicos (alcohol, tabaco...), infusiones de hierbas colagogas o aumenta el consumo de antioxidantes (alimentos ricos en vitamina C, E, selenio o zinc).





ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

FRUTA DE TODOS LOS COLORES

TODAS LAS VERDURAS.

LEGUMBRES (Guisantes, lentejas, garbanzos, alubias, habas,...).

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.

TUBÉRCULOS (Patata, boniato...).

CARNE DE CALIDAD.

PESCADO AZUL Y BLANCO.

HUEVOS.

LÁCTEOS FERMENTADOS (Yogur o queso).

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA CRUDO.

ESPECIAS (Romero, tomillo, orégano, perijil...).

CACAO PURO.



ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS CON MODERACIÓN (En menor cantidad)

HARINAS O CEREALES, PAN INTEGRAL (1-2 veces al día).

BOLLERÍA CASERA (Sin azúcar, sin edulcorantes, sin harinas refinadas (1-2 veces por semana).

CARNES PROCESADAS (1-2 veces por semana).



ULTRAPROCESADOS (ALIMENTOS INFLAMATORIOS) (Consumo ocasional)

ZUMOS.

MERMELADAS.

GALLETAS.

CEREALES DE DESAYUNO.

YOGURES DE SABOR O LIGHT.

REFRESCOS (Normales o light).

CHOCOLATE CON LECHE.

HARINAS REFINADAS.

BOLLERÍA INDUSTRIAL.

PAN BLANCO.

GRASAS FRITAS Y OXIDADAS (Aceites sensibles a altas temperaturas).

CARNES ULTRAPROCESADAS (Salchichas, mortadela...).





RECOMENDACIONES SEMANALES DE INGESTA POR GRUPO DE ALIMENTOS

VERDURAS (2 raciones al día).

HUEVO (1 huevo al día).

PESCADO (3-4 veces a la semana, alternando blanco y azul).

CEREALES INTEGRALES (2-4 veces a la semana).

CARNE (2-4 veces a la semana, carne roja máximo 1-2).

GRASAS BUENAS (A diario).

LÁCTEOS (1-2 veces al día).

LEGUMBRES (2-4 veces a la semana).

FRUTAS (2-3 raciones al día).

FRUTOS SECOS O SEMILLAS (A diario, unos 15 gr. al día).

TUBÉRCULOS (A diario).

PAN INTEGRAL (1-2 veces al día).



INMACULADA MARCO MORALES
Vocal Alimentación



Higiene dental infantil

Recomendaciones bucodentales hasta los 6 años



MAR LARROSA FLOR

Centro de Información del Medicamento

Departamento Formulación Magistral

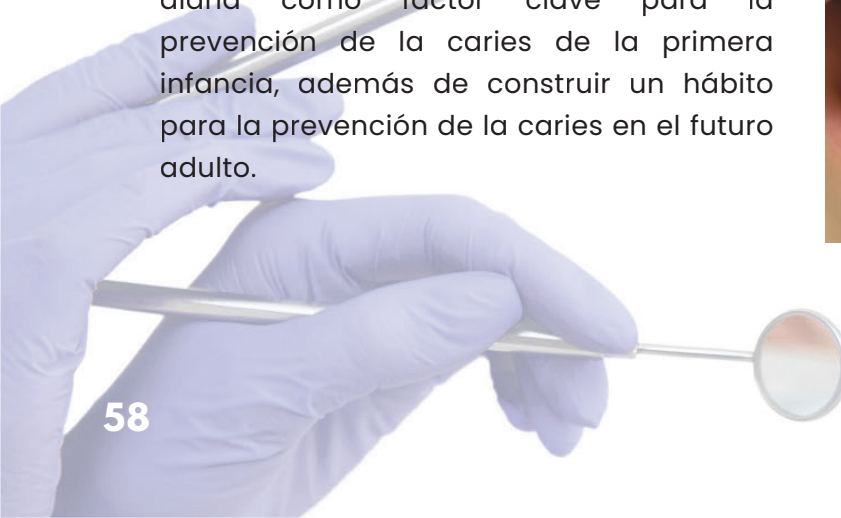
Según el último *Informe sobre la situación mundial de la salud bucodental* publicado por la OMS, la caries dental no tratada es la afección con mayor prevalencia a nivel mundial, se estima que afecta a más de un tercio de la población mundial.



La caries es una enfermedad infecciosa causada principalmente por la bacteria *Streptococcus mutans*, que, al proliferar en la cavidad bucal, degrada los azúcares y almidones procedentes de la dieta, produciendo ácidos que dañan el esmalte dental causando la caries.

Afecta a todos los grupos de edad, desde los primeros dientes de leche a la salida de la detención permanente, cuya prevalencia aumenta hasta la vejez.

Puesto que se trata de una enfermedad infecciosa, desde la Asociación Española de Pediatría, insisten en que la prevención de la caries empieza cuando la mujer embarazada y su pareja cuidan su dentadura, tratan sus caries y tienen una higiene dental correcta. Además, desde la aparición del primer diente de leche, señalan la importancia de la higiene oral diaria como factor clave para la prevención de la caries de la primera infancia, además de construir un hábito para la prevención de la caries en el futuro adulto.



Recomendaciones desde la Sociedad Española de Odontopediatría

La higiene oral del niño es de gran importancia y es responsabilidad de los padres o cuidadores hasta que el niño adquiera la habilidad motora suficiente para hacerlo solo (sobre los 7-10 años). A partir de este momento, y hasta la adolescencia, se recomienda la supervisión por un adulto en el cepillado nocturno.

Con una buena higiene dental, preservaremos el espacio en la mandíbula para las piezas dentales adultas y evitaremos la aparición de infecciones y cavitaciones, que provocan dolor en el niño, tanto en los dientes temporales como en los permanentes.



Higiene oral en lactantes

Pese a la inexistencia de riesgo de caries por ausencia de piezas dentales, es conveniente eliminar los restos de leche para:

- Prevenir la aparición de candidiasis.
- Ayudar a eliminar las molestias de la futura erupción dental mediante el masajeo de encías.
- Establecer vínculos afectivos.
- Acostumbrar al bebé a la manipulación de la cavidad oral para la higiene en el futuro.



Para la higiene oral en lactantes hasta la salida de los primeros dientes de leche, se recomienda mojar una gasa en suero fisiológico, alrededor de nuestro dedo, y pasarlo suavemente por la encía y el interior de la cavidad del bebé, o bien usar dediles de silicona específicos para la higiene dental infantil.

Una vez el lactante empieza la alimentación complementaria, hay una serie de recomendaciones para evitar la transmisión de las bacterias causantes de las caries a la boca del bebé. Por ejemplo, evitar soplar los alimentos, probar la comida con los cubiertos con los que va a comer el bebé, evitar compartir utensilios como vasos, cucharas..., ya que la saliva sirve de vehículo para la transmisión de las bacterias. También hay que evitar limpiar los chupetes con la propia boca del progenitor y nunca mojarlos en azúcar o líquidos dulces.

Higiene oral desde el primer diente hasta los 3 años

Además de limitando el consumo de azúcares, las caries dentales se pueden reducir o prevenir de forma eficaz con una aportación óptima de fluoruros, bien en las formas aplicadas profesionalmente (barniz y gel) y los programas comunitarios (en el agua, la sal o la leche), como de forma tópica con el cepillado. Cepillarse los dientes con dentrítico fluorado dos veces es una forma sencilla y eficaz de administración tópica de fluoruro. La OMS y otros organismos de salud pública recomiendan una concertación de fluoruro en el dentrítico de entre 1000 ppm y 1500 ppm.



Desde la erupción del primer diente se recomienda la higiene dental, al menos, dos veces al día, con especial importancia por la noche.

Se recomienda usar una gasa, dedal de silicona o cepillo dental de lactantes y la **cantidad equivalente a un grano de arroz de pasta dental de 1000 ppm de ion flúor.**

A partir de la erupción de los molares temporales se recomienda pasar el hilo dental por las zonas de contacto entre los molares antes de ir a dormir. Se puede usar hilo dental con cera o bien posicionadores de hilo o *flossers*, para facilitar el acceso a las muelas, dado el pequeño tamaño de la boca del bebé.



Higiene oral de 3 a 6 años

Las recomendaciones se mantienen, pero utilizar la **cantidad equivalente a un guisante** o a la anchura del cabezal del cepillo de pasta dental con **1000 ppm de ion flúor**.

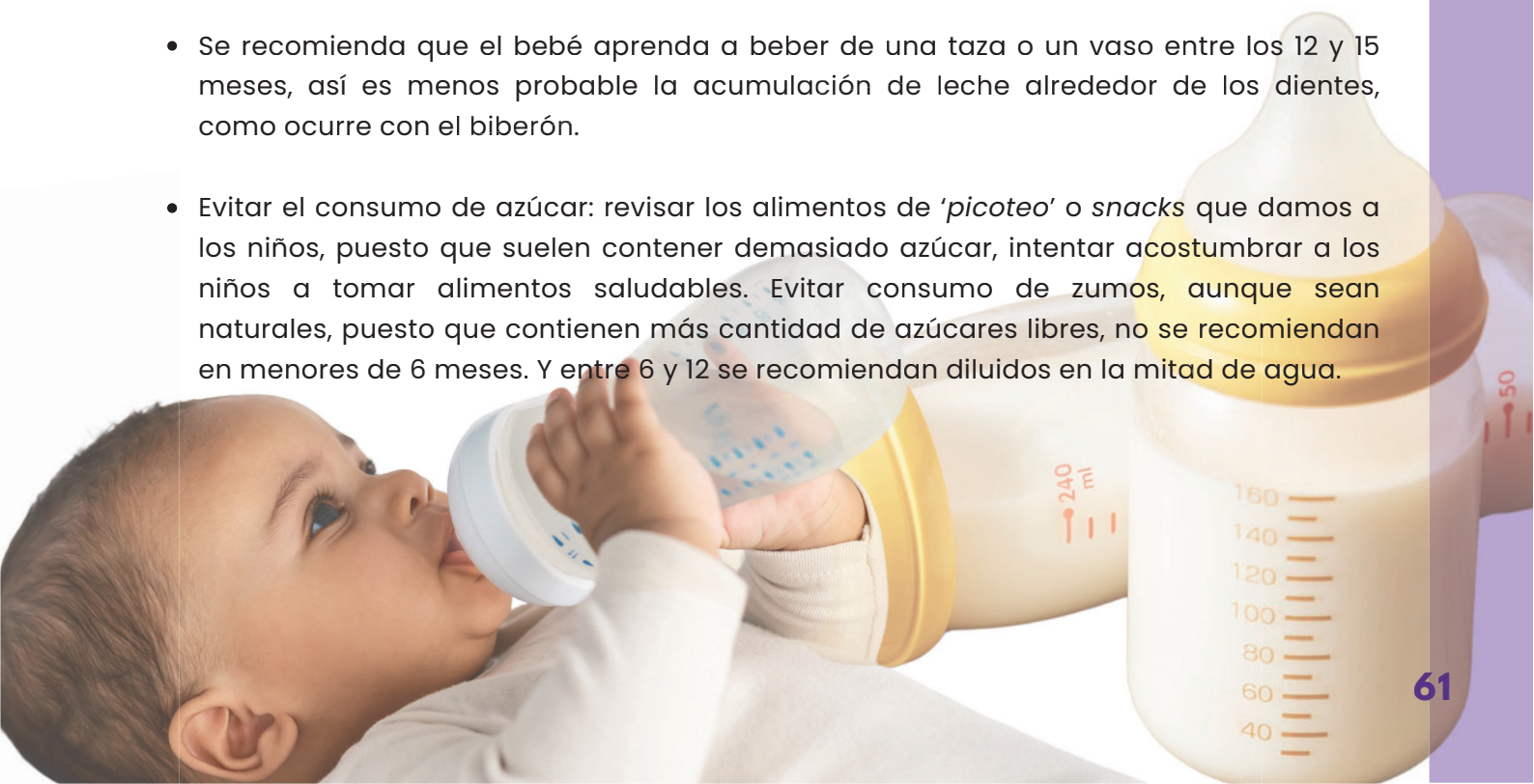
Higiene oral a partir de los 6 años



Se recomienda utilizar la **cantidad equivalente a un guisante** o a la anchura del cabezal del cepillo de pasta dental con **1450 ppm de ion flúor**. Se podrá incrementar la concentración de flúor de 5000 ppm en función del riesgo de caries.

Otras recomendaciones para evitar las caries

- No se recomienda acostar a los bebés con un biberón de leche u otro tipo de alimento.
- Evitar que los bebés estén todo el día con algo en la boca, es un error darles un biberón o taza con algún líquido. En todo caso, debería contener solamente agua.
- Se recomienda que el bebé aprenda a beber de una taza o un vaso entre los 12 y 15 meses, así es menos probable la acumulación de leche alrededor de los dientes, como ocurre con el biberón.
- Evitar el consumo de azúcar: revisar los alimentos de *'picoteo'* o *snacks* que damos a los niños, puesto que suelen contener demasiado azúcar, intentar acostumbrar a los niños a tomar alimentos saludables. Evitar consumo de zumos, aunque sean naturales, puesto que contienen más cantidad de azúcares libres, no se recomiendan en menores de 6 meses. Y entre 6 y 12 se recomiendan diluidos en la mitad de agua.



Lactancia materna

La leche materna, al contener lactosa (glucosa + galactosa), también puede producir caries.



Algunos lactantes presentan caries a edades tempranas. Esto se debe a que muchos lactantes se duermen comiendo y se despiertan varias veces para comer. Cuando esta lactancia nocturna se prolonga sin restricciones y sin tomar las medidas necesarias de higiene entre tomas, existe un gran riesgo de caries. Todo esto combinado con una alimentación complementaria rica en alimentos azucarados y sin la correcta exposición al flúor, la exposición

temprana a bacterias de la saliva de los padres y, a veces, agravado por posibles defectos en el esmalte, siempre se puede agudizar el riesgo.

Desde el punto de vista de la conservación de los dientes, lo ideal sería que, una vez erupcionado el primer diente de leche, se fuera disminuyendo gradualmente la lactancia materna durante las noches. Es importantísimo realizar la limpieza dental inmediatamente después de la toma, e ir dejando espacio entre tomas para que los dientes tengan tiempo de recuperarse de los ataques ácidos que se producen con cada ingesta de alimentos. Se recomienda disminuir las tomas nocturnas a partir del año.



Además de todas estas medidas higienicodietéticas, es recomendable la visita a un odontopediatra desde el primer año de vida del bebé para detectar cualquier posible anomalía tanto en el esmalte como en el proceso de dentición.

Bibliografía:

- Informe sobre la situación mundial de la salud bucodental-Organización mundial de la salud (OMS), 2022.
- Dientes del bebé ¿Hay que limpiar ya el primer diente del bebé?-Web AEP en familia.
- Protocolo de diagnóstico, pronóstico y prevención de la caries de la primera infancia-Sociedad Española de Odontopediatría.
- Guía del cuidado dental en bebés de 0 a 24 mese-Sociedad Española de Odontopediatría.

MAR LARROSA FLOR

Centro de Información del Medicamento
Departamento Formulación Magistral



EL SIBO

desde la Oficina de Farmacia



LINA GRANELL VIDAL
Farmacéutica. Dietista-Nutricionista

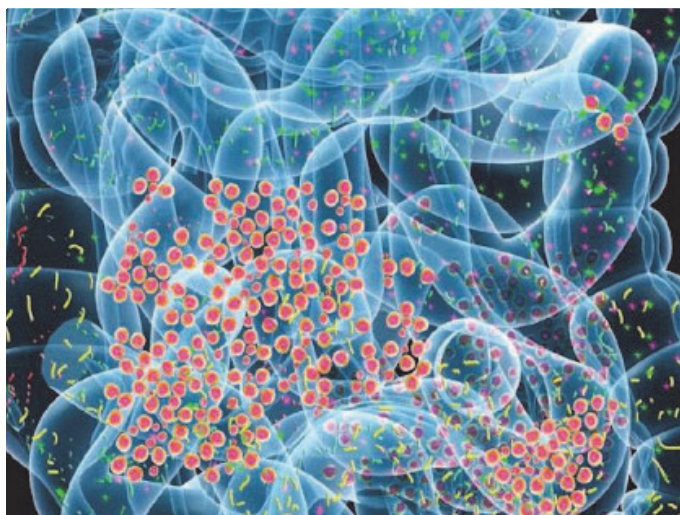
En la práctica farmacéutica, cada vez es más frecuente atender a pacientes con síntomas digestivos inespecíficos que, tras un largo periodo de pruebas y consultas médicas, son finalmente diagnosticados con **sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO)**. Como profesionales sanitarios de referencia, los farmacéuticos desempeñamos un papel clave en la identificación de posibles casos, la educación sanitaria del paciente y el apoyo en su tratamiento, con el fin de mejorar su calidad de vida.



En un sistema digestivo saludable, el intestino delgado no debería contener bacterias en grandes cantidades, ya que su función principal es la digestión y absorción de nutrientes. En cambio, el colon alberga una microbiota intestinal diversa y abundante, con concentraciones que van desde 10^9 hasta 10^{12} UFC (unidades formadoras de colonias).

Se denomina **SIBO** a la proliferación excesiva de bacterias en el intestino delgado proximal, superando las 10^5 , es decir, se trata de una disbiosis intestinal.

Existe una conexión directa entre el intestino nervioso, conocida como el eje intestino-cerebro, que funciona de manera bidireccional. Este vínculo se establece principalmente a través del nervio vago, donde el 80% de la comunicación ocurre en sentido aferente, es decir, desde el intestino hacia el sistema nervioso central. Por ello, mantener una buena salud intestinal resulta clave para el bienestar neurológico.



Tipos de SIBO

Actualmente, se han descrito hasta 4 clases de SIBO:



1.SIBO de Hidrógeno: SIBO producido por un exceso de bacterias productoras de hidrógeno.

2.SIBO Metano o IMO (Sobrecrecimiento intestinal de metanógenos): SIBO producido por un exceso de arqueas. El gas producido por estas, es el gas metano.

3. SIBO sulfuro de hidrógeno: SIBO producido por un exceso de bacterias productoras de sulfuro de hidrógeno.

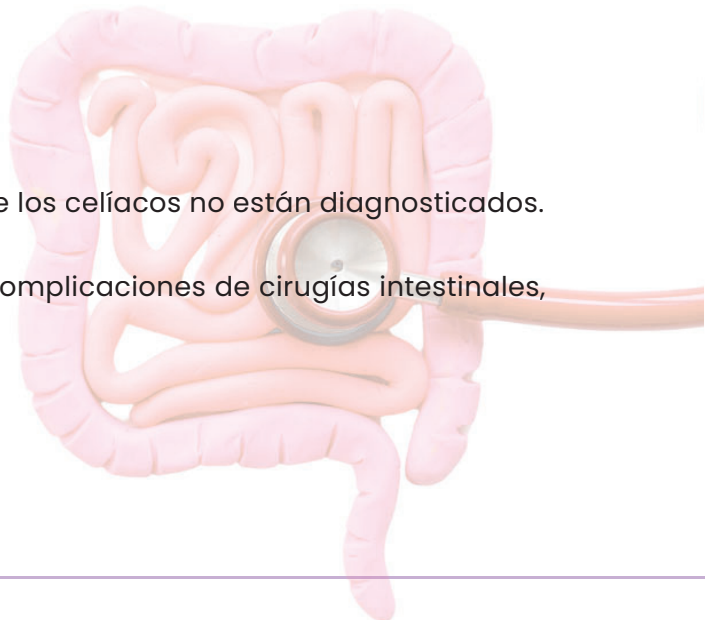
4. SIBO fúngico o SIFO (Sobrecrecimiento fúngico en el intestino delgado): SIBO producido por el crecimiento patológico de levaduras.

Factores de riesgo y causas del SIBO

Se pueden conocer hasta 15 principales causas más habituales por las que una persona puede desarrollar SIBO, especialmente de hidrógeno y metano, son:

- 1.Genética y constitución.
- 2.Uso crónico de inhibidores de la bomba de protones, ya que reducen la formación de ácido en el estómago.
- 3.Infección por *Helicobacter pylori*.
- 4.Abuso de antibióticos y otros fármacos tales como quimioterapia, anticonceptivos, corticosteroides, AINEs, entre otros.
- 5.Mala higiene bucal mantenida en el tiempo (disbiosis oral), favorece la alteración de la microbiota de la boca.
- 6.Malos hábitos alimentarios como abusar de alimentos ultraprocesados y alcohol, comer deprisa sin masticar bien y no permitir periodos de ayuno suficientes, de al menos 12 horas entre cena y desayuno.
- 7.Estrés crónico y factores psicoemocionales.
- 8.Pacientes con hipotiroidismo.
- 9.Tabaquismo.
- 10.Intoxicaciones alimentarias (SIBO postinfeccioso, tras una gastroenteritis importante).
- 11.Déficit en la secreción biliar o pancreática.

12. Alteración del sistema inmune intestinal.
13. Celiacía no diagnosticada ni tratada. Un 70% de los celíacos no están diagnosticados.
14. Padeecer endometriosis.
15. Otras enfermedades como Crohn, divertículos, complicaciones de cirugías intestinales, Parkinson, gastritis atrófica autoinmune...



Síntomas de SIBO

Los síntomas asociados al SIBO pueden variar de un tipo a otro de SIBO, pero se pueden resumir en los siguientes:

- Hinchazón y distensión abdominal, que normalmente va empeorando a medida que avanza el día.
- Gases y eructos.
- Dolor abdominal.
- Ruidos abdominales.
- Náuseas.
- Diarrea o estreñimiento, o alternancia entre ambos.
- Síntomas extra-digestivos como son cansancio, debilidad, 'niebla mental', ansiedad, depresión, alergias, picores en la piel, debilidad del sistema inmune o dolores crónicos.



Diagnóstico del SIBO

La prueba principal, más rápida, menos invasiva y menos costosa que se realiza para el diagnóstico del SIBO es el **test de aire espirado con lactulosa o lactitol**. Consiste en soplar a través de una boquilla en unos tubos para medir, cada 25 minutos durante 3-4 horas, la cantidad de hidrógeno y metano del aliento tras tomar el sustrato.

El hidrógeno y metano son gases producidos por la microbiota. Su elevación en la primera parte del test (los primeros 90 minutos) nos indica SIBO positivo:

- SIBO positivo a hidrógeno (H_2), cuando hay un aumento de 20 ppm o más de hidrógeno respecto al valor basal, antes del minuto 90 y/o
- SIBO positivo al metano (CH_4) cuando hay un aumento de 10 ppm o más de metano en cualquier momento de la curva.

A la hora de interpretar las gráficas, es muy importante valorar los síntomas que se pueden producir o no durante la realización de la prueba. Para que se considere negativa, no debería haber síntomas durante la misma.

Tratamiento del SIBO

La tríada del tratamiento en el SIBO consiste en:

1. Tratamiento con antibiótico y/o herbáceos

El tratamiento médico habitual es con antibióticos farmacológicos, y para ello, es ideal tener el test de aire espirado, ya que en función de qué gas se eleva, se opta por unos fármacos u otros. Otra opción, es empezar por un tratamiento más conservador, y recurrir al tratamiento con herbáceos con acción antibiótica:





Antibióticos farmacológicos:

Se emplean antibióticos de amplio espectro entre 7 y 14 días para corregir el SIBO. En muchas ocasiones, son necesarios varios ciclos de este tratamiento.

- **SIBO por elevación de Hidrógeno (H₂)** suelen pautar Rifaximina.
- **SIBO por elevación de Metano (CH₄)** con o sin elevación visible de Hidrógeno (H₂), suelen asociar dos antibióticos, Rifaximina + Neomicina/Metronidazol.
- **SIBO por sulfuro de hidrógeno**, el más infradiagnosticado, el tratamiento suele ser la combinación de Rifaximina + Gastrodenl + Molibdeno.
- **SIBO fúngico** suele pautarse Fluconazol + Mycostatin.

Productos herbáceos con acción antibiótica:

Son especies botánicas con actividad bacteriostática, antifúngico o antiviral. Se pueden usar distintos extractos herbáceos solos o combinados, como: aceite de orégano, aceite de tomillo, berberina, alicina, ajeno o artemisa, canela, entre otros.

Este enfoque terapéutico con antibióticos va orientado a corregir el sobrecrecimiento y reestructurar el equilibrio de la microbiota, pero si no se actúa sobre la causa del SIBO, hay riesgo de recaídas, hasta en un 40-50% de los casos.



2. Abordaje nutricional para adaptar la alimentación

Al mismo tiempo que se inicie el tratamiento farmacológico, hay que abordar la alimentación. Por ello, tenemos que derivar también a un dietista-nutricionista especializado en disbiosis intestinal.

La dieta para el tratamiento del SIBO con mayor evidencia científica, es la **Dieta baja e FODMAPs** '*Fermentable Oligossacharides, Dissacharides, Monossacharides and Poliols*', que limita el aporte de todos los azúcares fermentables que pueden ser usados por la microbiota como sustrato energético. Es importante explicar al paciente que sin estar asociada a tratamiento antibiótico o herbáceo, no erradicará el SIBO. Asimismo, no es una dieta para seguir de por vida, siendo el objetivo del tratamiento nutricional mejorar los síntomas digestivos, sabiendo qué alimentos y qué cantidades tolera una persona. Solo existe una excepción que es el caso del **SIBO sulfuro de hidrógeno** en la que se recomienda una **dieta baja en compuestos azufrados**.

La dieta baja en FODMAPs consta de tres fases diferenciadas:

1. **FASE 1** estricta o de limpieza (4 semanas), en la que se debe valorar si ha habido mejora en los síntomas que presenta el paciente.
2. **FASE 2** recuperación de la microbiota y permeabilidad intestinal (suele durar desde 2 meses hasta varios dependiendo de la evolución del paciente).
3. **FASE 3** de personalización y mantenimiento, en la que el objetivo es evitar las recaídas.

3. Gestión del estrés crónico y estado de ánimo

El estrés crónico favorece la proliferación de las bacterias. Por ello, es fundamental tener en cuenta el descanso nocturno, sincronizar tus ritmos circadianos, así como aprender a gestionar cómo afrontar situaciones de tu día a día que generan estrés crónico. Importante derivar a otro profesional como es el psicólogo/a.

Como conclusión, el **tratamiento del SIBO** requiere un enfoque integral y personalizado que incluya intervención médica, nutricional y psicológica para lograr la recuperación efectiva y evitar recaídas.

LINA GRANELL VIDAL
Farmacéutica. Dietista-Nutricionista



ENTREVISTA

con Ane González

GANADORA CONCURSO FOTOGRAFÍA

¿Qué te inspiró a capturar esta imagen?

Mi intención principal era poder simbolizar la multitud de funciones que realizamos los farmacéuticos y que muchas veces, por desgracia, no se ven. Por ese motivo, el nombre de mi fotografía es 'Somos mucho más que una cruz'. Un título que engloba toda la esencia que he intentado plasmar y que, creo, se ha conseguido.

¿Cuál fue el mensaje o la emoción que quisiste transmitir con esta fotografía?

Lo más relevante que quería transmitir era la importancia del papel del farmacéutico para los pacientes, la sociedad y nuestra comunidad. Un mensaje de esperanza para todos aquellos que necesitan ayuda farmacéutica y que, nosotros como profesionales, estamos deseando poder ofrecerles siempre que lo necesiten.

¿Cómo fue el proceso de capturar esta imagen? ¿Algún desafío?

El primer paso fue intentar plasmar lo que era solo una idea, en una realidad. Es decir, convertir lo que estaba en mi imaginación en un elemento que realizase el símbolo que nos representa. Nuestra cruz.

Luego me centré en buscar los elementos adecuados para que fuera una imagen artística, colorida y llamativa que mostrase muchos de los elementos que el paciente puede encontrar en las oficinas de farmacia.

Con respecto al desafío, podría decir que sin duda fue plasmar la idea y que se entendiera, representando al colectivo farmacéutico a la perfección.





¿Qué significado tiene esta fotografía en el contexto de la farmacia y la salud?

'Somos mucho más que una cruz', el título de mi fotografía engloba esta pregunta a la perfección. Es decir, la imagen expresa el significado de poder abarcar las funciones y tareas que lleva a cabo el farmacéutico como sanitario en su día a día.

¿Cómo crees que la fotografía puede ayudar a visibilizar el papel de las farmacias en la sociedad?

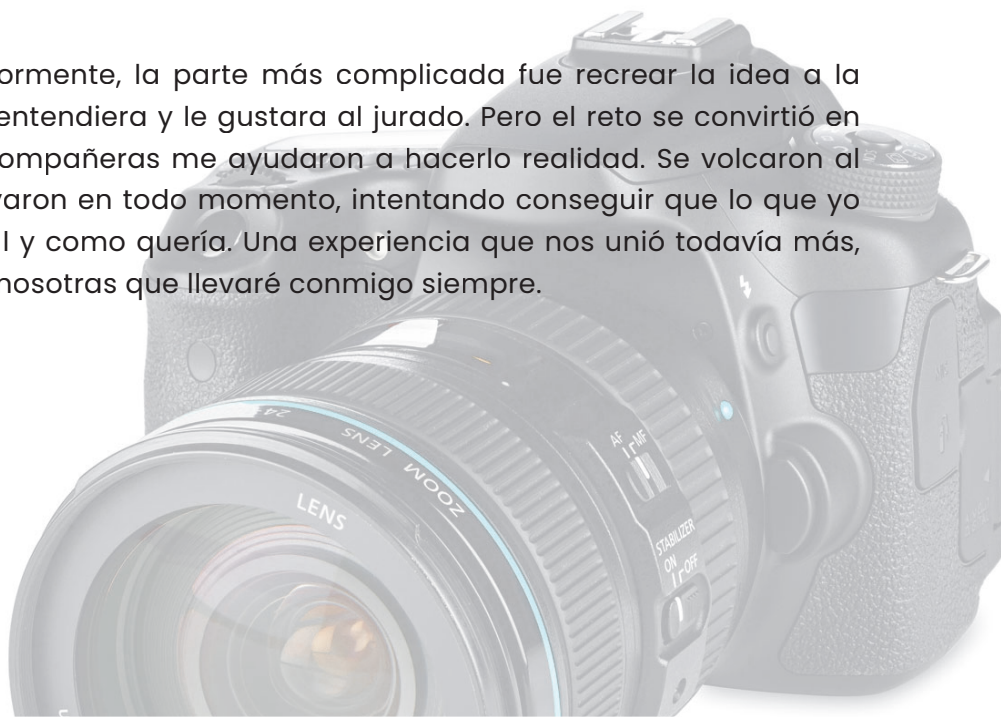
Soy del pensar que, con una sola fotografía, se puede englobar todo lo positivo que intenta hacer el farmacéutico para ayudar a cada uno de los pacientes que llegan a la farmacia durante la jornada laboral. Por eso, con esta imagen se ha intentado potenciar la farmacia, todas sus funciones y toda la gama de productos que se pueden encontrar en las oficinas de farmacia.

En un mundo tan digital, ¿crees que la imagen sigue siendo una herramienta poderosa para comunicar sobre la salud?

Sí, no me cabe la menor duda. El poder de la fotografía es embriagador. Es capaz de causar, en un solo primer impacto, una sensación única que puede permanecer en la memoria. Es capaz de transmitir sentimientos de todo tipo y de conseguir captar la atención de cualquiera, siendo una herramienta de comunicación muy intensa y llena de poder.

¿Cuál fue el mayor reto de plasmar la farmacia y la salud en una fotografía?

Como he comentado anteriormente, la parte más complicada fue recrear la idea a la realidad, intentando que se entendiera y le gustara al jurado. Pero el reto se convirtió en pura felicidad cuando mis compañeras me ayudaron a hacerlo realidad. Se volcaron al máximo conmigo y me apoyaron en todo momento, intentando conseguir que lo que yo había imaginado, se viera tal y como quería. Una experiencia que nos unió todavía más, creando una conexión entre nosotras que llevaré conmigo siempre.



En tu opinión, ¿qué papel juegan las farmacias en la vida de las personas y cómo crees que la fotografía puede reflejarlo?

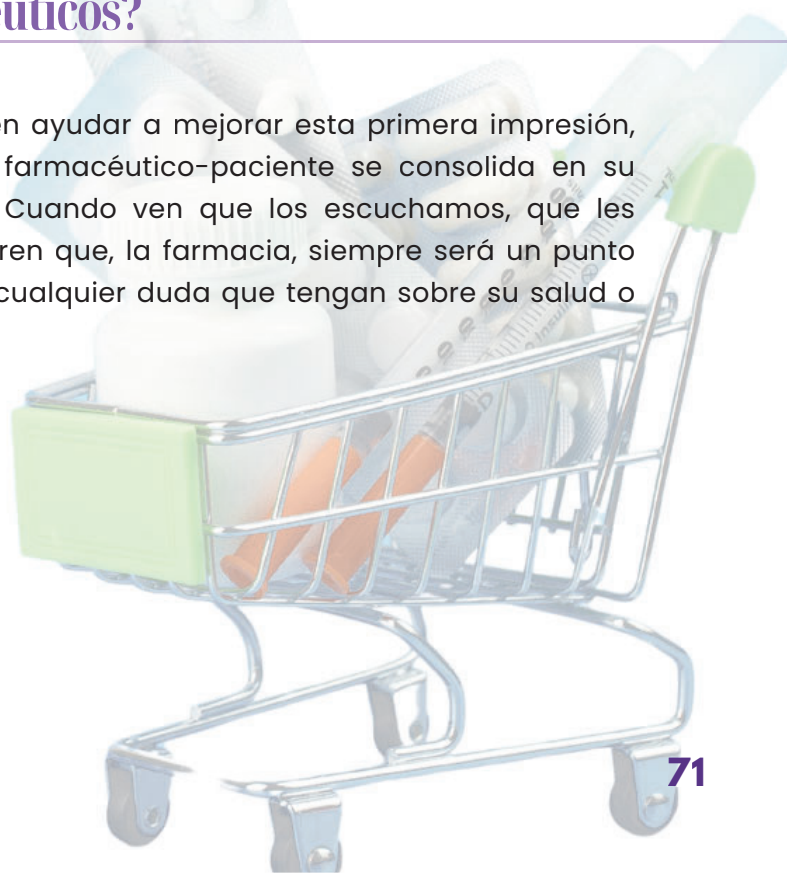


Las farmacias son el punto más importante en la relación paciente-farmacéutico. Los farmacéuticos no solo dispensamos medicamentos, ayudamos a cada uno de los pacientes que acuden a nosotros, les ofrecemos consejos personalizados para cada necesidad y, además, les aclaramos las dudas que no han podido solucionar en la consulta del médico.

Por eso, creo que la fotografía es la forma más cercana de poder mostrar el lado más humano del farmacéutico. No solo somos una figura detrás de un ordenador. Somos personas que nos preocupamos por las necesidades de nuestros pacientes, ofreciéndoles siempre el mejor trato para que sientan que puedan confiar en nosotros cada vez que lo necesiten.

¿Crees que las imágenes pueden ayudar a cambiar la percepción que la gente tiene de los farmacéuticos?

Sí, y para bien. Aunque las imágenes pueden ayudar a mejorar esta primera impresión, también soy del pensar que esa relación farmacéutico-paciente se consolida en su totalidad cuando nos tienen cara a cara. Cuando ven que los escuchamos, que les damos nuestros mejores consejos y descubren que, la farmacia, siempre será un punto seguro donde pueden venir a consultarnos cualquier duda que tengan sobre su salud o tratamiento.



¿Cómo describirías el día a día en una farmacia si tuvieras que explicarlo solo con imágenes?

Yo plasmaría cuatro momentos esenciales que se convertirán en fotografías que, para mí, son la esencia más bonita y especial de nuestra profesión.

La primera es la escucha y comprensión con el paciente. Cuando nos cuentan sus problemas y les damos soluciones, pudiendo ver en sus rostros como hemos aliviado sus preocupaciones lo máximo posible.

En segundo lugar, la relación con las compañeras. En mi caso es esencial tener una buena relación con ellas. Son compañeras, pero sobre todo, se han convertido en amigas con las que sé que puedo contar tanto a nivel profesional como personal.

La tercera sería el consejo farmacéutico, es decir, cuando los pacientes escuchan atentamente todas las recomendaciones que les damos para que puedan sentirse mucho mejor.



Y la última sería el aprendizaje diario en las situaciones a las que me tengo que afrontar cada día. Ser farmacéutica es como estar presente en un examen constante, donde cada dispensación es una prueba distinta, en la cual no sabes qué te vas a encontrar. Un trabajo entretenido y emocionante que cambia cada vez que llega un nuevo paciente.

¿Hay algún momento en tu día a día que crees que merece ser fotografiado?

De forma personal me quedaría con los momentos en la rebotica con las compañeras, donde nos relajamos, disfrutamos de la compañía mutua y vivimos experiencias laborales que nos fortalece como profesionales.

En el ámbito farmacéutico, hay dos momentos que me encantaría que se fotografiasen. El primero es poder ver la cara de satisfacción del paciente cuando nos cuenta que nuestros consejos le han hecho mejorar. Y, como no, el hecho de poder ayudar a cada uno de los pacientes que vienen a nuestra farmacia. Sin duda, es todo un orgullo ser parte de la mejora de cada una de las personas que confían en nosotros.

¿Cómo describirías la evolución de la farmacia desde la introducción del Código Datamatrix?

Comodidad, rapidez y facilitarnos el día a día. Todo cosas buenas que estamos encantadas de poder vivir. Además, ha sido un orgullo que como farmacéutica se haya realizado de manera pionera en Castellón, siendo la primera muestra en la farmacia donde tengo el placer de trabajar. Y como no, es un proceso ecosostenible que ayuda a cuidar mucho más el medioambiente. ¡Todo ventajas!

Como farmacéutica, ¿qué aspectos de la profesión te gustaría que se mostraran más al público?

El problema es que la sociedad piensa que las farmacias solo son un punto de dispensación de medicamentos, y aunque en parte sea así, las oficinas de farmacia somos mucho más. Pero, todas las personas que trabajamos cara al público sabemos que esta profesión no es un camino de rosas. Hay situaciones complicadas que nos hacen resaltar la paciencia y la calma que tenemos, y eso creo que se debería valorar y agradecer mucho más.

También ofrecemos a cada uno de nuestros pacientes recomendaciones sanitarias, consejos de estilo de vida y, muchas más cosas. Además, destacaría el área de dermocosmética, una de mis categorías favoritas dentro de la farmacia. La importancia de una buena rutina facial, no solo con fines estéticos y antiedad, sino para la mejora de patologías dérmicas como acné y dermatitis, y para potenciar su autoestima y confianza.

Sentirnos cómodos con nuestra piel influye muy positivamente en nuestro estado anímico.



¿Cómo ha evolucionado la imagen de la farmacia y el farmacéutico en los últimos años?

¡Creo que ha mejorado muchísimo! Ahora somos un perfil más profesionalizado. Antes la gente venía puramente a por medicamentos, recetados en centros de salud u hospitales o recomendados por el farmacéutico. Hoy en día, la farmacia es un punto que abarca muchas más áreas como la dermofarmacia, la nutrición deportiva, salud bucodental, puericultura... Es un placer ayudarles en todos y cada uno de ellos.

¿Piensas que los medios visuales pueden ayudar a reforzar la confianza de la sociedad en los farmacéuticos?

El primer medio visual que me viene a la cabeza son las redes sociales. Estas nos ayudan a acercarnos y conectar con un público menos habitual, los jóvenes. Que, por suerte, cada vez nos visitan más a menudo y confían en nosotros.

Gracias a las RRSS, nos piden consejos sanitarios de todo tipo. Además, las redes sociales han impulsado el interés por las marcas de venta en farmacia, dejando a un lado las firmas que se pueden encontrar en grandes superficies.

Como no, el consejo farmacéutico siempre será más personalizado y profesional del que pueden dar en otros espacios no sanitarios ni especializados en la materia. Nos fijamos en sus antecedentes, su tipo de piel, edad, necesidades y posibles reacciones adversas al juntar diferentes productos. Y, por último, me gustaría destacar los controles de calidad, seguridad y mucho más, que tiene que pasar un producto para estar en una oficina de farmacia, los cuales no son tan necesarios para estar en otras superficies. Por eso, es un honor ver como cada vez más gente joven se acerca a las farmacias gracias a las redes sociales.

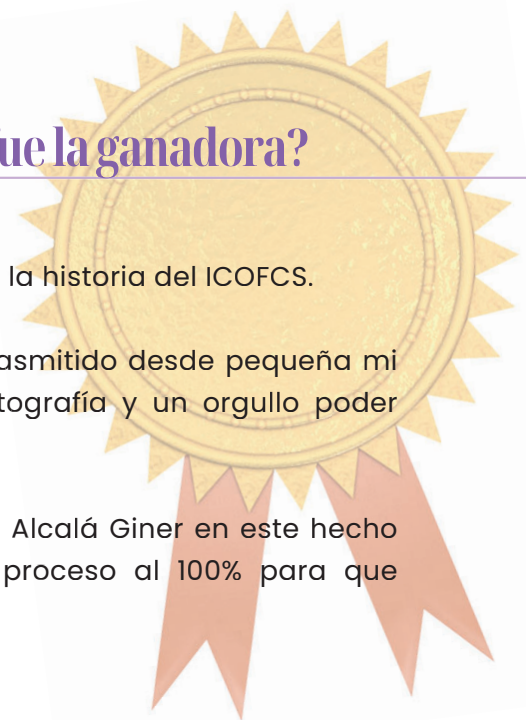


¿Qué sentiste al descubrir que tu fotografía fue la ganadora?

Fue una verdadera alegría e ilusión por poder formar parte de la historia del ICOFCS.

Me encantaría recalcar que este es un 'hobby' que me ha transmitido desde pequeña mi padre, ya que él siempre ha sido un apasionado de la fotografía y un orgullo poder nombrarle en un día tan especial como este. ¡Gracias!

Y como no, el hecho de poder hacer partícipe a la Farmacia Alcalá Giner en este hecho tan especial, los cuales me han ayudado y facilitado el proceso al 100% para que completase este proyecto tal y como me lo había imaginado.



¿Cómo crees que esta imagen puede impactar a otros compañeros farmacéuticos?

Espero que esta portada, los anime a participar en próximas ediciones, ya que cualquiera podría haber sido el elegido, y vivir esta experiencia tan buena.

Además, es un acto que ayuda a visibilizar la importancia de nuestra profesión, porque cada uno tenemos una forma de plasmar la imagen de la farmacia, y eso es lo bonito, las diferentes formas de expresarlo.

¿Algún comentario a añadir que quieras resaltar que no has podido plasmar en las preguntas anteriores?

Quiero no perder la oportunidad de dar las gracias al Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón y a la Junta de Gobierno por escoger mi fotografía y permitir que una simple idea se haya convertido en la ganadora del concurso, siendo la portada de esta edición de nuestra revista colegial. ¡Gracias a todos!



INFORMAR



DISTRIBUCIÓN, PRESCRIPCIÓN, DISPENSACIÓN Y USO DE MEDICAMENTOS VETERINARIOS. **77**

LA IMPORTANCIA DE LA VACUNACIÓN. **83**

ANÁLISIS DE AGUAS Y ACEITES EN EL ICOFCS. **87**

Distribución, prescripción, dispensación y uso de medicamentos veterinarios

Las consultas más frecuentes



RAQUEL SELMA GRACIA

Centro de Información del Medicamento
Departamento Formulación Magistral

Actualmente, existen alrededor de 9 millones de perros y casi 6 millones de gatos en España, unas cifras que van en aumento. Según las estimaciones, el 49% de las personas en España conviven con un animal de compañía, el cual repercute en que cada vez nos llegue más recetas veterinarias a la farmacia. Con motivo de la aplicación del Real Decreto 666/2023, de 18 de julio, por el que se regula la distribución, prescripción, dispensación y uso de medicamentos veterinarios y las consultas más frecuentes que se están realizando últimamente, se recuerdan y se aclaran diferentes aspectos a seguir en la prescripción veterinaria:



¿Qué formatos de recetas se admiten?

Pueden existir tanto:

- **RECETA DE PAPEL** manuscrita original. Las recetas se conservarán durante 5 años en la farmacia.
- **RECETA ELECTRÓNICA** a través de programas autorizados como PRESCRIVET. Las farmacias pueden darse de alta en PRESCRIVET a través de su web.



¿Qué requisitos debe cumplir la receta?

No existe formato de receta oficial veterinaria (excepto en el caso de estupefacientes). No obstante, necesita los siguientes requisitos mínimos:

- Número de receta.
- Prescripción ordinaria o excepcional.
- Fecha de emisión.
- Plazo de validez de la receta.
- Nombre completo, teléfono del responsable del animal.
- Especie/Identificación del animal o números de animales.
- Nombre completo, datos de contacto del veterinario: número de teléfono, correo electrónico y número de colegiado (*el número del colegiado no será necesario si en la receta se informa que se hace en un talonario expedido por la organización colegial*) y firma.
- Nombre del medicamento prescrito y de su principio o principios activos, indicación, forma farmacéutica y concentración, cantidad o número de envases prescritos, posología con indicación expresa de la vía de administración, dosis y duración del tratamiento; especificando el porcentaje de envase total que se estima que va a utilizar en el tratamiento.
- Declaración de que los tratamientos con antimicrobianos se prescriben conforme al artículo 107.3 y 4 del Reglamento (UE) 2019/6, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 11 de diciembre de 2028: Metafiláctico/profiláctico.
- Cualquier advertencia necesaria para garantizar un uso correcto y en particular, si procede, para garantizar un uso prudente, en concreto, en el caso de antimicrobianos.

Las recetas destinadas a animales de producción incluirán el tiempo de espera, aunque sea igual a cero, y el código REGA.

NÚMERO DE RECETA		ORDINARIA / EXPECIONAL	
 <p>DATOS DEL RESPONSABLE DEL ANIMAL</p> <p>NOMBRE Y TELÉFONO DEL RESPONSABLE ESPECIE Y NÚMERO DE ANIMALES</p>	 <p>DATOS DEL VETERINARIO</p> <p>NOMBRE CORREO TELÉFONO NÚMERO COLEGIADO</p>	 <p>DATOS DEL MEDICAMENTO</p> <p>NOMBRE FORMA Y CONCENTRACIÓN NÚMERO DE ENVASES POSOLOGÍA, DOSIS, DURACIÓN INDICACIÓN</p>	
CÓDIGO REGA Y TIEMPO DE ESPERA EN ANIMALES DE PRODUCCIÓN		VALIDEZ EN X DÍAS	
DECLARACIÓN TRATAMIENTOS ANTIMICROBIANOS METAFILÁCTICO/PROFILÁCTICO		FECHA PRESCRIPCIÓN	FIRMA

En recetas de **FÓRMULAS MAGISTRALES** además deberá incluir:

- Composición cuantitativa y cualitativa de los principios activos del medicamento.
- Enfermedades a tratar.
- Cantidad de medicamento a elaborar.

¿Qué plazo de validez tiene la receta?

Generalmente, es 1 MES desde su firma o desde el inicio de la fabricación en el caso de las autovacunas, salvo:

- **CINCO DÍAS** en el caso de tratamientos con un medicamento **antimicrobiano**.
- **DIEZ DÍAS** en el caso de **estupefacientes**.
- **TRES MESES** en el caso de **tratamientos periódicos o crónicos** (debe estar especificado en la propia receta). Estos tratamientos no podrán incluir medicamentos con sustancias antimicrobianas, estupefacientes o psicotrópicos, gases medicinales, autovacunas, fórmulas magistrales o preparados oficinales.
- **SEIS MESES** en el caso de **tratamientos preventivos** en especies no consideradas animales de producción.

¿Cuántos envases puedo dar en una misma receta?

Se puede recetar **uno o varios medicamentos** en la misma receta, siempre que sean destinados a tratar **una única patología** de un animal o grupo de animales de una misma especie ubicados en una misma explotación, o bajo el cuidado de un mismo propietario en el caso de animales de compañía. En el caso de prescripciones excepcionales de medicamentos de uso humano para fines veterinarios, se aplicará el mismo criterio. **SE DISPENSARÁ TODO EN UN ÚNICO ACTO DE DISPENSACIÓN.**

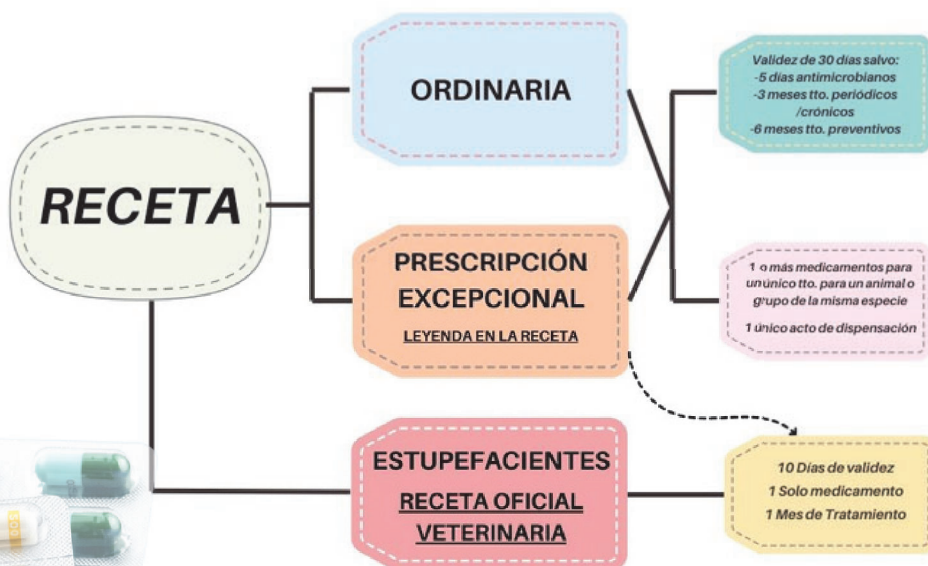


¿Qué requisitos debe cumplir la prescripción de un estupefaciente?

Se requiere una **receta oficial veterinaria de estupefacientes** que deberá ajustarse al contenido, los criterios básicos y especificaciones técnicas establecidos en el anexo III del real Decreto 1675/2012, de 14 de diciembre, por el que se regulan las recetas oficiales y los requisitos especiales de prescripción y dispensación de estupefacientes para uso humano y veterinario. Los talonarios los pueden conseguir en el propio Colegio de Veterinarios. Las dispensaciones de estupefacientes se registrarán en el libro de estupefacientes.

RECETA OFICIAL DE ESTUPEFACIENTES		COLEGIO DE:
PRESCRIPCIÓN Dps: (Consignar el medicamento - forma farmacéutica, vía de administración, dosis por unidad y unidades por envase). Duración del tratamiento: Posología: Tiempo de espera: Número envases / unidades (en letra)		COLEGIADO N°: PROPIETARIO Nombre y Apellidos: Dirección: Especie animal: Identificación individual del animal: Código identificación animal/ foto/ de explotación:
IDENTIFICACIÓN ENTIDAD DISTRIBUIDORA		VETERINARIO Nombre y Apellidos: Dirección: Teléfono: Fecha de la prescripción: ____/____/____ Firma:
La validez de esta receta expira a los 10 días naturales de la fecha de prescripción.		FARMACIA (NIF/CIF, datos de identificación, fecha de la dispensación y firma)
 VET1201400301		

1 ENVASE POR RECETA
DURACIÓN MÁXIMA PARA UN MES DE TRATAMIENTO



¿Qué significa la prescripción excepcional por el vacío terapéutico?

En la propia receta debe llevar la **leyenda 'PRESCRIPCIÓN EXCEPCIONAL'**. Se establece que cuando no existan medicamentos veterinarios autorizados para una enfermedad, el veterinario podrá, de forma excepcional y bajo su responsabilidad personal directa, en particular para evitar sufrimientos inaceptables, tratar al animal o animales afectados con:

- Prescripciones de **medicamentos de uso humano** para fines veterinarios (se incluyen los estupefacientes).
- Prescripciones de **fórmulas magistrales, preparados oficinales o autovacunas**.
- Medicamentos veterinarios con similar efecto terapéutico al deseado, autorizado, para **uso en otra especie** o para tratar **otra enfermedad** en la misma especie.
- Medicamentos veterinarios, con similar efecto terapéutico, **autorizado en otro Estado miembro**.

¿Puedo sustituir un medicamento por otro?

Se podrá realizar la sustitución siempre que el medicamento tenga la misma composición cualitativa y cuantitativa en principios activos y la misma forma farmacéutica, vía de administración, dosificación e indicación; debiendo estar autorizado para la especie de que se trate. El farmacéutico anotará y firmará el dorso de la receta o en el campo habilitado en receta electrónica.

NO SE PODRÁ SUSTITUIR LAS PRESCRIPCIONES EXCEPCIONALES Y MEDICAMENTOS INMUNOLÓGICOS, BIOLÓGICOS, así como aquellos otros que, por razón de sus características de disponibilidad y estrecho rango terapéutico (NTI), pueda determinar la AEMPS.



Proyecto ESUAVet (Antiguo ESVAC)

Declaración anual de la venta de medicamentos veterinarios que contengan en su composición antimicrobianos como principio activo. Este año 2025 la inscripción se abre desde el 3 de febrero hasta el 31 de marzo y se realiza a través de la aplicación web ESVAC.

Desde el año pasado se incorpora la declaración de la especie de destino para la que se ha dispensado el medicamento, se amplía el listado de medicamentos a declarar, incluyendo en general

cualquier tipo de antimicrobiano, añadiendo, por tanto, antivirales, antifúngicos o antiprotozoarios a los antibacterianos de los que se estaban realizando las notificaciones hasta el momento y se debe notificar los medicamentos de uso humano con antimicrobianos que se hayan dispensado para animales en caso de percepción excepcional.



Bibliografía:

-Real Decreto 666/2023, de 18 de julio, por el que se regula la distribución, prescripción, dispensación y uso de medicamentos veterinarios.

-Real Decreto 1675/2012, de 14 de diciembre, por el que se regulan las recetas oficiales y los requisitos especiales de prescripción y dispensación de estupefacientes para uso humano y veterinario.



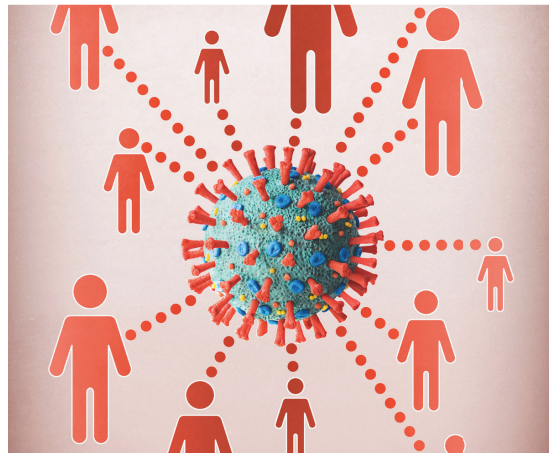
RAQUEL SELMA GRACIA
Centro de Información del Medicamento
Departamento Formulación Magistral



Vacunación contra la COVID-19 y la gripe

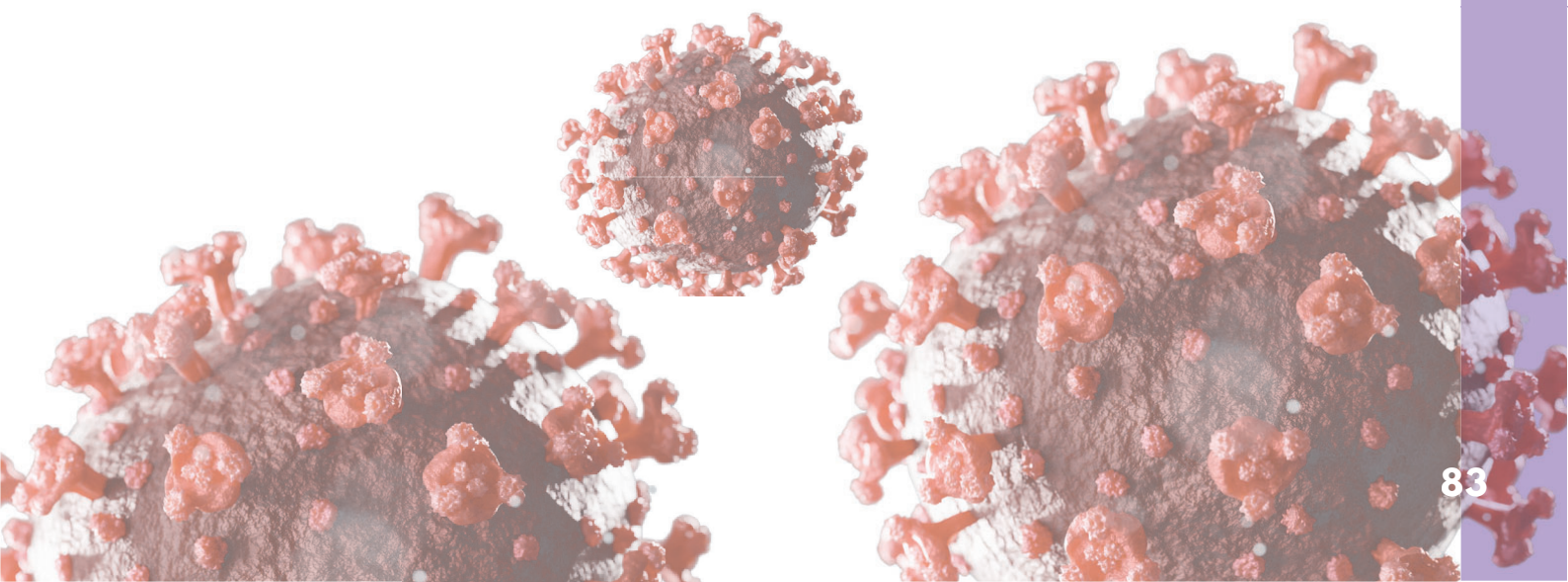
Su importancia en personas vulnerables

La vacunación es una herramienta fundamental en la prevención de enfermedades infecciosas, especialmente en las estaciones frías, cuando los virus respiratorios tienden a circular con mayor intensidad. En este artículo abordaremos la relevancia de vacunarse contra la COVID-19 y la gripe, con especial énfasis en las personas vulnerables, quienes enfrentan un mayor riesgo de complicaciones graves.



COVID-19 y gripe: Un desafío conjunto para la salud pública

El virus SARS-CoV-2, causante de la COVID-19, sigue presente en nuestras comunidades, adaptándose y generando variantes que pueden impactar tanto en la población general como en los grupos más vulnerables. Por otro lado, la gripe continúa siendo una amenaza estacional que causa millones de infecciones y cientos de miles de muertes en todo el mundo cada año. Ambos virus tienen síntomas similares, como fiebre, tos, fatiga y malestar general, pero su coexistencia puede suponer un desafío para los sistemas sanitarios. Coinfecciones, diagnósticos tardíos y hospitalizaciones saturadas son riesgos que aumentan en otoño e invierno, especialmente entre personas mayores, inmunodeprimidas o con enfermedades crónicas.



Personas vulnerables, un grupo prioritario



Las personas vulnerables, incluyendo mayores de 65 años, embarazadas, pacientes con enfermedades crónicas (como diabetes, hipertensión o EPOC), e individuos inmunodeprimidos, son los más afectados por la gravedad de ambas enfermedades. Estas poblaciones:

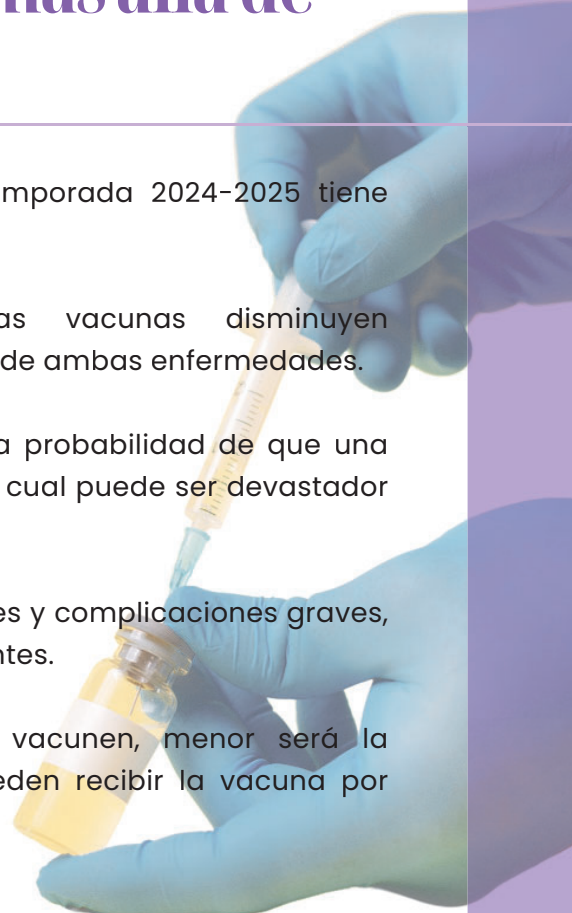
- Tienen un mayor riesgo de hospitalización y muerte.
- Sufren complicaciones más severas, como neumonías, insuficiencia respiratoria o exacerbaciones de sus patologías de base.
- Pueden experimentar coinfecciones que agraven su estado clínico.

La vacunación no solo protege directamente a estas personas, sino que reduce la transmisión comunitaria, creando una barrera de protección a nivel poblacional.

Beneficios de la vacunación, más allá de la protección directa:

La vacunación contra la COVID-19 y la gripe en esta temporada 2024-2025 tiene beneficios claros:

- **Reducción de la morbilidad y mortalidad:** Las vacunas disminuyen significativamente el riesgo de desarrollar formas graves de ambas enfermedades.
- **Prevención de coinfecciones:** La inmunización reduce la probabilidad de que una persona contraiga simultáneamente COVID-19 y gripe, lo cual puede ser devastador para la salud.
- **Alivio para el sistema sanitario:** Al evitar hospitalizaciones y complicaciones graves, se liberan recursos para atender otras necesidades urgentes.
- **Protección comunitaria:** Cuantas más personas se vacunen, menor será la circulación viral, protegiendo incluso a quienes no pueden recibir la vacuna por razones médicas.



La importancia de la vacunación en otoño-invierno 2025:



- **Nuevas variantes del SARS-CoV-2:** Aunque las vacunas actuales han sido adaptadas, las variantes emergentes pueden complicar los cuadros clínicos, haciendo que la vacunación sea aún más crucial.
- **Incremento de la circulación viral:** Con el retorno a la normalidad, los contactos sociales aumentan, incrementando el riesgo de transmisión.
- **Descenso en las tasas de vacunación:** En algunos grupos poblacionales, la fatiga pandémica y la desinformación han reducido la adherencia a las campañas de vacunación, dejando desprotegidas a muchas personas.



El rol de los farmacéuticos en la promoción de la vacunación:

Los farmacéuticos desempeñan un papel clave en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Desde su posición como profesionales accesibles, tienen la capacidad de:

- **Informar y sensibilizar:** Resolver dudas sobre la seguridad y eficacia de las vacunas, combatiendo mitos y desinformación.
- **Facilitar el acceso a la vacunación:** En muchos países, las farmacias ya son puntos de vacunación autorizados, lo que permite aumentar las coberturas vacunales.
- **Identificar a personas en riesgo:** Orientar a los grupos vulnerables sobre la importancia de vacunarse y derivarlos a los servicios de salud correspondientes.

Conclusión

En la temporada de otoño-invierno, la vacunación contra la COVID-19 y la gripe es una prioridad ineludible, especialmente para las personas vulnerables. Proteger a estas poblaciones no solo es una cuestión de salud individual, sino de responsabilidad colectiva.

Los farmacéuticos, como agentes clave en la promoción de la salud, deben seguir impulsando campañas de vacunación y educando a la comunidad sobre la importancia de esta medida preventiva. Solo a través de un esfuerzo conjunto podremos minimizar el impacto de estas enfermedades y garantizar un entorno saludable para todos.



Análisis de aguas y aceites en el ICOFCS

El Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón lleva años desempeñando un papel esencial en el control de calidad de productos clave para la salud y el consumo humano a través de su laboratorio especializado.

Esta parte del Colegio, es reconocido oficialmente por su excelencia técnica, realiza estudios de aguas de consumo humano, aguas envasadas y de piscina, así como el control de calidad del aceite de oliva, uno de los productos más emblemáticos de nuestra región.

COMPROMISO CON LA EXCELENCIA:

El laboratorio del ICOFCS opera bajo los estándares de calidad más rigurosos, avalados por la certificación ISO 9001:2015. Además, cuenta con la autorización del Decreto 216/1999 como laboratorio de Salud Pública y está inscrito en el Registro de Entidades Colaboradoras en Materia de Calidad Ambiental de la Generalitat Valenciana. Estas certificaciones garantizan la calidad del servicio.

ANÁLISIS DE AGUAS:

La calidad del agua es un elemento fundamental para la salud pública. Por ello, el laboratorio realiza análisis físico-químicos y microbiológicos para garantizar que las aguas de consumo humano y recreativas cumplan con la normativa vigente. Este trabajo incluye controles de potabilidad, evaluación de aguas envasadas y análisis de piscinas, asegurando que los parámetros de calidad protejan tanto a los consumidores como al medio ambiente.

CONTROL Y CALIDAD DEL ACEITE DE OLIVA:

El aceite de oliva, un pilar de la dieta mediterránea, es otro foco de atención del laboratorio. Sus análisis verifican parámetros esenciales como la acidez, el índice de peróxidos y los componentes químicos que determinan su calidad. Esto no solo beneficia a los productores, garantizando la excelencia de sus productos, sino también a los consumidores, al asegurarles un alimento de alto valor nutricional y organoléptico.

MÁS ALLÁ DE LOS ANÁLISIS:

El laboratorio también amplía sus servicios a áreas como el control bacteriológico de superficies, ofreciendo soluciones a prensas y

entidades preocupadas por la higiene y seguridad alimentaria. Este enfoque integral refuerza el papel del ICOFCS como garante de la salud pública y el bienestar de la sociedad.

Con estas iniciativas, el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón no solo mantiene su liderazgo en el ámbito farmacéutico, sino que también contribuyen al desarrollo de una cultura de calidad, sostenibilidad y salud en Castellón y su entorno.

Puedes contactar con el laboratorio enviando un correo electrónico a laboratorio.aguas@cofcastellon.org o llamando al teléfono **964 23 64 70** de **lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas.**



¿QUÉ ES EL PRECIO MENOR AJUSTADO?

La Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios (DGFPS) ajusta temporalmente el precio de diferentes presentaciones farmacéuticas de productos con problemas de suministro o stock insuficientes. Siendo posible dispensar temporalmente productos con un precio mayor al que ha fijado el Ministerio. La DGFPS hace una revisión mensual de estos productos.



AVISO FACTURACIÓN

El ICOFCS tiene habilitado el sistema para la recepción de la Facturación mediante las cajas COM y sobres COM de las recetas de la facturación mensual. Con este sistema tendrás que pegar unas etiquetas con un código de barras en las cajas COM y los sobres COM que traerás al ICOFCS con la facturación mensual, las cuales podrás sacar de la parte privada de la web.



Posición correcta de la pegatina con la información de la farmacia y código de barras.

DISPENSACIÓN RECETAS COMUNIDAD VALENCIANA

Se podrán aceptar recetas médicas de otras comunidades autónomas, independientemente del color.

En cambio, se aceptarán **SOLO** recetas **grises** editadas por la Conselleria de Sanidad de la Comunidad Valencia.



FarmaHelp

Al servicio del paciente, **conectado con** las farmacias de tu entorno

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos



FarmaHelp es una herramienta digital y gratuita de la Organización Farmacéutica Colegial que permite al farmacéutico comunitario contactar con las farmacias de su entorno cuando un paciente necesite algún medicamento y no disponga del mismo.

Su principal objetivo es conectar a la red de Farmacias Comunitarias para ayudar a farmacéutico y paciente a encontrar y luchar contra la falta de medicamentos.

Puedes darte de alta en FarmaHelp a través del ICOFCS a través de:

Teléfono: 964 23 64 70

Email: cofcastellon@cofcastellon.org



CAMBIO DE DOMICILIO

Si realizas un cambio de domicilio debes comunicarlo al Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón mediante la Secretaría Virtual. O, si lo deseas, también puedes enviarnos un correo electrónico notificándonos el cambio a: cofcastellon@cofcastellon.org

HORARIO ICOFCS

Te recordamos que el horario de atención al público en el Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón es el siguiente:

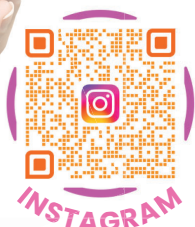
Lunes a viernes

de 8:30 a 19:00

[De forma ininterrumpida]



SÍGUENOS EN





NRI: 3798-2021/09681

¿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