

Nº 24
Bodegón
2014



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



índice

EDITORIAL	
VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN	>04
LOS VOCALES INFORMAN: COF PAMPLONA	>08
LOS VOCALES INFORMAN: COF BARCELONA	>10
LOS VOCALES INFORMAN: COF CUENCA	>11
LOS VOCALES INFORMAN: COF CÁCERES	>12
LOS VOCALES INFORMAN: COF CÓRDOBA	>13
LOS VOCALES INFORMAN: COF MÁLAGA	>14
LOS VOCALES INFORMAN: COF LAS PALMAS	>15
LOS VOCALES INFORMAN: COF PONTEVEDRA	>16
LOS VOCALES INFORMAN: COF ZARAGOZA	>22
LOS VOCALES INFORMAN: COF CASTELLÓN	>26
LOS VOCALES INFORMAN: COF SEVILLA	>28

Han intervenido

Aquilino García Perea
Vocal Nacional de Alimentación

Amelia Martí del Moral
Vocal de Alimentación del COF de Pamplona

Ana Bach Faig
Vocal de Alimentación del COF de Barcelona

Antonio Mónico Ruiz
Vocal de Alimentación del COF de Cuenca

Juan Fermín Jaraíz Arias
Vocal de Alimentación del COF de Cáceres

Fermín Jaraíz
Vocal de Alimentación del COF de Córdoba

José María García
Vocal de Alimentación del COF de Málaga

Josefa María González
Vocal de Alimentación del COF de Las Palmas

M^ª Carmen López
Vocal de Alimentación del COF de Pontevedra

María Pilar Labat
Vocal de Alimentación del COF de Zaragoza

María Pilar Zaragoza
Vocal de Alimentación del COF de Murcia

Rosa Arnau
Vocal de Alimentación del COF de Castellón

Ruperto Nuñez
Vocal de Alimentación del COF de Sevilla

EDITORIAL VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

Querido vocal.

Un nuevo número de "BODEGÓN" llega a tus manos en el que damos la bienvenida a aquéllos vocales nuevos que hoy nos acompañan.

Quiero en primer lugar, en nombre de toda la Vocalía, felicitar a nuestra presidenta del CONGRAL, Carmen Peña, por haber sido elegida presidenta de la FIP, lo que pone a nuestra organización colegial a la cabeza de la profesión en el mundo.

Estos últimos meses han sido de actividad intensa en la vocalía. Comenzando por la celebración de las **II Jornadas Nacionales de Alimentación** en Madrid: "El ejercicio alimenta tu salud".

Fueron unas Jornadas que reunieron a 120 farmacéuticos de toda España y de nuevo fueron un punto de encuentro para la profesión farmacéutica en donde se repasó la actualidad del sector, debatiéndose sobre el presente y el futuro de la Alimentación.

La Jornada tuvo el reconocimiento de **Interés Sanitario** por el **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad** y se le concedió 1 crédito por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.

Todas las ponencias se pueden consultar en el portal de la Organización Farmacéutica Colegial, **www.portalfarma.com**.

Tuvo muy buena Repercusión en medios de comunicación difundándose a través de twitter con la etiqueta #JPA14, con un alcance de 50.205 cuentas y 468.826 impresiones.

Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos se realizaron 2 notas de prensa y tuvo también una amplia difusión en medios de comunicación del sector: Infosalud El Global, Acta sanitaria, Correo farmacéutico, etc. Fue también importante la amplitud que obtuvo por parte de Europa Press.

La valoración global de la Jornada obtenida por parte de los participantes fue de 9, por lo que todos nos debemos felicitar por el trabajo realizado y nos anima a seguir organizando eventos científicos de esta naturaleza.

Coordina

M^a Pilar Zaragoza Fernández
Vocal de Alimentación del COF
de Murcia

En estos últimos seis meses he asistido también a dos sesiones del Consejo Consultivo de la **AECOSAN** y hemos presentado un póster en el Congreso de la SEÑ en Pamplona, dos en el Congreso Nacional Farmacéutico de Córdoba y uno en el Congreso Mundial de la FIP.

También se celebró una **rueda de prensa** en la que dimos a conocer los resultados del **Plenúfar 5**, Educación Nutricional en la menopausia y la repercusión en los medios fue también muy positiva. Es de resaltar la cantidad de entrevistas en prensa, radio y televisión que se suscitaron en toda España después de las ruedas de prensa que se fueron celebrando en cascada en la mayoría de las provincias y también el trabajo realizado en este sentido por los vocales provinciales.

También estuvimos presentes con los estudios Plenúfar en una mesa redonda en la ENS y en la Real Academia de Farmacia de Cataluña.

Hemos seguido avanzando en los estudios de los test genéticos y tenemos que agradecer al laboratorio Cinfa su apoyo continuo.

Tenemos mucho trabajo por delante: la capacitación de los farmacéuticos en alimentación, el planteamiento del nuevo **Plenúfar 6**, la renovación del catálogo de productos de salud, el libro blanco de la alimentación infantil... pero afrontaremos todos ellos con ilusión y trabajo colectivo.

Es de justicia dar las gracias a Pilar Zaragoza y al Colegio de Murcia y su personal por la realización de este y de los anteriores números de "BODEGÓN". Sin ellos, la calidad adquirida no sería posible.

Quiero terminar este editorial con una **noticia positiva**: según la AECOSAN, la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas en España experimentan un ligero descenso por primera vez en los últimos años.

Un abrazo muy fuerte para todos, FELIZ NAVIDAD y que los Reyes Magos en 2015 vengán cargados de buenas noticias para todos nosotros y nuestras familias !!

Aquilino García Perea.
Vocal Nacional de Alimentación.

VOCALÍA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

LA ALIMENTACIÓN EN EL REFRANERO ANTIGUO

La moderna ciencia de la cronobiología sugiere que nuestra alimentación debe ajustarse al reloj interno que cada uno posee y que suele estar sincronizado con el ritmo luz - oscuridad y sueño - vigilia pero ¿es esta es una ciencia nueva?

El refranero antiguo, de nuestro siglo de oro, se adelanta a las modernas teorías de la cronobiología y ya hace siglos que sugiere algunas ideas, interesantes de considerar:

"Levántate a las seis, almuerza a las diez, come a las seis y acuéstate a las diez y vivirás diez veces diez"

"Quien oye las doce y no va a comer, o no tiene gana o no tiene qué"

Aunque no siempre se le hacía caso a esta adelantada cronobiología:

"No hay mejor reloj y campana, que comer cuando hay ganas"

"No hay mayor tiranía, que la que obliga a comer tres veces al día"

Con respecto al comer, la recomendación central se puede resumir en el siguiente refrán:

"Hay que comer para vivir y no vivir para comer" que es muy antiguo. Quintiliano la utiliza y también figura en el Gargantúa de Rabelais y también aparece en el Diccionario Académico y en el de Correas en el S. XVII. También se utiliza en el refranero francés y alemán lo que le da extensión internacional.

En este sentido, el refranero español es menos filosófico:

"Lo que parte el colmillo, sale al carrillo", que evidencia que una buena alimentación se refleja en el aspecto físico.

Según información de la **AECOSAN**, la obesidad y el sobrepeso en niños y niñas experimentan un ligero descenso en los últimos dos años.

- Los resultados preliminares del **estudio Aladino 2013**, elaborado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, muestran una tendencia a la baja, con un descenso de más de dos puntos, en la prevalencia del exceso de peso en escolares de 7 y 8 años
- El estudio confirma que el ocio pasivo (televisión, videojuegos, etc.) y la ausencia del hábito del desayuno están vinculados al sobrepeso y la obesidad infantil
- La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, adelanta que el **Plan Integral de Apoyo a la Familia** promoverá acciones de sensibilización sobre el papel de padres y madres para "promover pequeños cambios en los hábitos de vida y alimentación" de los niños y prevenir la obesidad
- La ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Ana Mato, ha adelantado, en la entrega de premios de la **ESTRATEGIA NAOS**, algunos de los resultados preliminares del último informe sobre esta cuestión elaborado por el Ministerio, el Estudio Aladino 2013, realizado en base a una muestra de 3.426 niños y niñas de 7 y 8 años de edad, con una muestra representativa de todo el territorio nacional. Los datos, si bien indican que la prevalencia del exceso de peso entre los más pequeños sigue siendo alta, muestran una tendencia descendente, en los últimos dos años (desde el Estudio Aladino 2011). Un hecho que la ministra ha considerado esperanzador.
- En concreto, el Estudio Aladino 2013 muestra que **el sobrepeso infantil se ha estabilizado en torno al 25%**, pero **con un ligero descenso**. Si en 2011 presentaba sobrepeso el 26,2% de los niños y niñas de 7 y 8 años, en 2013 el porcentaje se reducía al 24,6%.
- En cuanto a la prevalencia de la obesidad infantil, en 2011 fue del 19,1% en la población de 7 y 8 años, frente al 18,4% de 2013.
- En suma, el exceso de peso afecta al 43% de los escolares de esta franja de edad, cuando hace dos años el porcentaje ascendía al 45,3%, lo que supone un descenso de 2,3 puntos.
- Si bien las cifras siguen siendo muy altas, esta tendencia **"debe animarnos a mirar hacia el futuro e impulsarnos a redoblar esfuerzos para revertir definitivamente la tendencia creciente de la obesidad infantil"**, ha señalado la ministra.



- Por sexos, en el Estudio Aladino 2013, cuyos resultados completos se publicarán en las próximas semanas, muestra que **el sobrepeso se presenta más en niñas**: el 24,9% frente al 24,2% de los niños. En cambio, **la obesidad afecta más a los chicos** (21,4%) que a las chicas (15,5%). Esta tendencia ya se observó en el estudio de 2011.
- Del mismo modo, se confirman algunos de los factores determinantes del exceso de peso en la población infantil: **el ocio pasivo (televisión, ordenadores, videojuegos...)** y **la ausencia del hábito del desayuno parecen estar asociados con la presencia de sobrepeso y obesidad**.
- Son datos que también estarán presentes en los resultados de la **Encuesta ENALIA**, sobre hábitos de vida y alimentación, elaborada por el Ministerio y cuyos resultados se conocerán próximamente.
- En este sentido, la ministra ha subrayado la importancia de **“promover pequeños cambios”** en estos hábitos en los niños **“e inculcarles un estilo de vida saludable y activo”**. Una tarea en la que el papel de la familia es fundamental.
- Por ello, Ana Mato ha anunciado que dentro del Plan Integral de Apoyo a la Familia que está ultimando el Ministerio, **“promoveremos acciones de sensibilización y concienciación sobre el papel de los padres y las madres”** para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil y promover los hábitos saludables en los niños, un grupo **“especialmente vulnerable”**.
- La ministra también ha subrayado la importancia de que las administraciones se comprometan en la promoción de una alimentación sana y de la actividad física por parte de los menores, **“desde las instituciones europeas a las locales”**. También los profesionales sanitarios y el sector privado, cuyo compromiso ha recordado por su participación en el **Código PAOS** de corregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores y del Plan Nacional de reducción del consumo de sal, que ya ha conseguido importantes resultados.
- La ministra ha concluido su intervención reiterando que **“combatir la obesidad es posible con pequeños cambios en nuestros hábitos de vida”**, pues **“si elegimos mejor lo que comemos, si los productos que consumimos son nutritivos y equilibrados, si hacemos deporte y nos mantenemos activos, nuestra salud será mejor en el presente y en el futuro”**.



LOS VOCALES INFORMAN: COF PAMPLONA

AÑO 2014

Actividades de formación continuada

- Curso: **El Futuro de los alimentos infantiles** (2h).
 20 de noviembre
 Ponente: Alicia Santamaría Orleans

Colaboración en la difusión de las actividades derivadas de días mundiales

- **28 de mayo. Día Nacional de la Nutrición (XIII edición)**
 El lema elegido para esta ocasión fue: "Comer sano es divertido, la obesidad infantil no".
 La jornada se centró en la importancia de llevar a cabo una alimentación y estilo de vida saludable desde la infancia para prevenir y reducir la obesidad infantil.

Colaboración en el desarrollo de campañas y/o programas de Educación Sanitaria

- **Campaña: 5 claves en hidratación.** Promovida desde la vocalía nacional de alimentación del Consejo General. Con la llegada del verano y con el fin de incidir en la adecuada hidratación de la población, especialmente en los grupos más vulnerables (personas

mayores, niños, deportistas, trabajadores al aire libre.), el Consejo General a través de su Vocalía de Alimentación, puso en marcha esta campaña. Desde el COFNA se informó de la misma, y se facilitaron los folletos informativos a las oficinas de farmacia, para su distribución a la población.

- **Campaña Europea de sensibilización para la prevención de la anafilaxia**
- **PLENUFAR 5:** Rueda de prensa para la presentación de los resultados del programa en Navarra (29 de julio) (Te adjunto recortes de prensa).

Participación en Congresos y Jornadas

Jornada Profesional de la Vocalía de Alimentación (4 de junio)
 Mesa redonda nº 2: Genómica nutricional desde la oficina de farmacia Ponencia: **Bases genéticas de la obesidad**

Póster: **"ESTUDIO DE LA DIETA Y CALIDAD DE VIDA EN LA MENOPAUSIA, EN NAVARRA: PLENUFAR 5". Congreso Nacional Farmacéutico** (Córdoba octubre de 2014).

22 NAVARRA

Diario de Navarra Jueves 31 de julio de 2014

El 29% de las mujeres tiene sobrepeso en la menopausia

El 67% reconoce no seguir la dieta mediterránea, pese a sus beneficios en la salud

El Colegio Oficial de Farmacéuticos ha detectado problemas altos de salud en el 16% entre estas mujeres

B.A.H.
 Pamplona

Vigilar la alimentación y la salud durante la aparición de la menopausia debe ser una de las prioridades para las mujeres, ya que una dieta correcta podría evitar la aparición de otros problemas médicos durante ese periodo. Es por ello que el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra se ha involucrado en un estudio nacional para determinar el estado de salud de las mujeres al final de su período fértil en el que han participado 2.500 farmacias (46 en la Comunidad foral) y casi 9.000 mujeres en toda España, de las que 161 eran navarras.

Los resultados son un tanto preocupantes, en cuanto que un

67% de las encuestadas reconocía no seguir la dieta mediterránea y un 29% presentan sobrepeso, llegando a la obesidad en el 7% de los casos.

"La incidencia es alta", reconoce esta semana la presidenta del Colegio Oficial, María Pilar García, al tiempo que aseguraba que ello representa "un importante problema de salud". En concreto, el estudio ha desvelado que el 16,3% de las mujeres que están atravesando la menopausia tienen problemas de salud "altos o severos". Se trata, entre otros, de problemas vasomotores, que derivan en sofocos y sudoración, pero también problemas de sueño, retención de líquidos o sequedad en la piel.

Este panorama animó a los farmacéuticos a iniciar una campaña de asesoramiento sobre hábitos dietéticos y estilos de vida saludables. "La finalidad es concienciar a las mujeres de seguir una alimentación variada y equilibrada, que pueda ayudarles a mantener un buen estado de salud, y mitigar los síntomas que aparecen en esta situación fisiológica de la mujer", recalca María Pilar García.

Basta con "pequeños cambios" en la vida ordinaria para conseguir unos hábitos más saludables,



De izda a dcha: Amelia Martí, la consejera Marta Vera y María Pilar García, presidenta del Colegio. CALLEJA

insistía Amelia Martí, vocal de alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra. Esos pequeños cambios pasan por una correcta alimentación y ejercicio físico, recordó. De esa forma se pueden evitar problemas cardiovasculares, la osteoporosis y demás patologías derivadas de la menopausia.

A partir de los 49 años

El estudio realizado por el Colegio Oficial data en los 49 años el comienzo medio de la menopausia y también incide en otros aspectos que pueden condicionar el estado de salud de las mujeres en esa fase. Por un lado, recalca que una de cada dos toma complementos nutricionales como calcio o vitamina D para tratar de contrarrestar los efectos de la menopausia. Pero también ha detectado que el 27% de las mujeres

encuestadas son fumadoras y consumen, de media, doce cigarrillos al día. A ellas se añade otro 27% de exfumadoras, con los efectos para la salud que conlleva el tabaquismo. "Es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y de diversos tipos de cáncer", insistían desde el Colegio.

A la presentación de los resultados del estudio, que tuvo lugar este martes, acudieron, además de la presidenta del Colegio, María Pilar García y la vocal de alimentación Amelia Martí, la consejera de Salud, Marta Vera, quien reconoció las iniciativas de este tipo "que ayudan a mejorar problemas de salud a lo largo de la vida". La consejera recalca que este tipo de estudios "ayudan a concienciar de la importancia de tener un estilo de vida saludable que nos haga sentir sanos y felices".

CLAVES

El Asesoramiento. Realizado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos se enmarca dentro del Plan de Educación Nutricional a la Población (Plenufar), que celebra ahora su quinta edición. Este plan se puso en marcha en 1992 donde los farmacéuticos formaron a más de 1.000 personas en su quinta edición. Este plan se puso en marcha en 1992 donde los farmacéuticos formaron a más de 1.000 personas en su quinta edición. Este plan se puso en marcha en 1992 donde los farmacéuticos formaron a más de 1.000 personas en su quinta edición.

El Estudio. Además del asesoramiento, se ha realizado encuestas a cerca de 8.000 mujeres (161 en Navarra) con la colaboración de 2.500 farmacias.

Consumo impulsa la atención ciudadana y traslada su sede al centro de Pamplona

Las oficinas de Información al consumidor del Gobierno foral atendieron 9.430 consultas en 2013

de M. González
de P. Cascante

PAMPLONA - Las oficinas de información al consumidor del Gobierno de Navarra atendieron el pasado año 9.430 consultas. Este dato se hizo público con motivo de la visita del consejero de Políticas Sociales, Íñigo Alii, ayer por la mañana a las nuevas oficinas del Servicio de Consumo y Arbitraje del Gobierno de Navarra, situadas desde la pasada semana en la calle Amaya, 2, de Pamplona.

El traslado de las dependencias desde los Edificios Inteligentes a su nueva sede en el centro de la ciudad, más cercana y accesible, permitirá ofrecer una mejor atención a los consumidores. Las nuevas oficinas tienen una superficie útil aproximada de 780 m2 frente a los 280 m2 de que disponían hasta ahora. Cabe recordar que, además de las habituales consultas y reclamaciones, el Servicio de Consumo y Arbitraje incluye los servicios de mediación hipotecaria y de defensa de la competencia y está atendido por 21 trabajadores.

Los teléfonos del servicio, para solicitar cita previa y realizar consultas de consumo, son el 848 42 77 33 y 848 42 77 98, de 8 a 10 horas. La atención presencial, previa cita, se desarrolla de 10 a 14,30 horas. Para solicitar los servicios de la Oficina de Mediación Hipotecaria, los teléfonos son el 848 42 69 00 y 902 165 170.

El consejero Alii estuvo acompañado en su visita por el director general de Políticas Sociales y Consumo, Mariano Oto, y por el director del Servicio de Consumo y Arbitraje, César López Dios.

El responsable del servicio destacó como la ventaja más importancia de la nueva ubicación, la ganancia en proximidad y accesibilidad de cara al ciudadano. "Es un edificio céntrico y, aunque el centro tiene problemas de aparcamiento, en nuestra anterior ubicación, en el parque Tomás Caballero, también los había con la diferencia de que aquí llega el transporte público interurbano y el de la comarca", explicó López Dios quien también destacó como mejor el hecho de contar con la oficina



El consejero Alii (i) con el dtor. de Consumo y Arbitraje, César López Dios (c), durante su visita a las oficinas.

de atención al nivel de la calle. "Los ciudadanos tienen más posibilidades de acceso al servicio que prestamos. Antes estábamos ubicados en una segunda planta, lo que es diferente a tener el servicio al ciudadano a pie de calle. Ya vivimos una experiencia similar, la oficina de información al consumidor estuvo durante un año en la avenida Roncesvalles II, y se notó mayor afluencia de personas por la ubicación tan céntrica y a pie de calle", destacó el director de Consumo y Arbitraje.

Las oficinas de información al consumidor del Gobierno de Navarra, que incluyen además de la de Pam-

LA CIFRA

16%

El número de empresas adheridas al arbitraje creció un 16%, pasando de las 1.040 en 2012 a 1.206 en 2013.

● **Reclamaciones.** Las oficinas de información al consumidor del Gobierno de Navarra, que incluyen además de la de Pamplona las de Estella, Tafalla y Sangüesa, y recogieron 2946 reclamaciones.

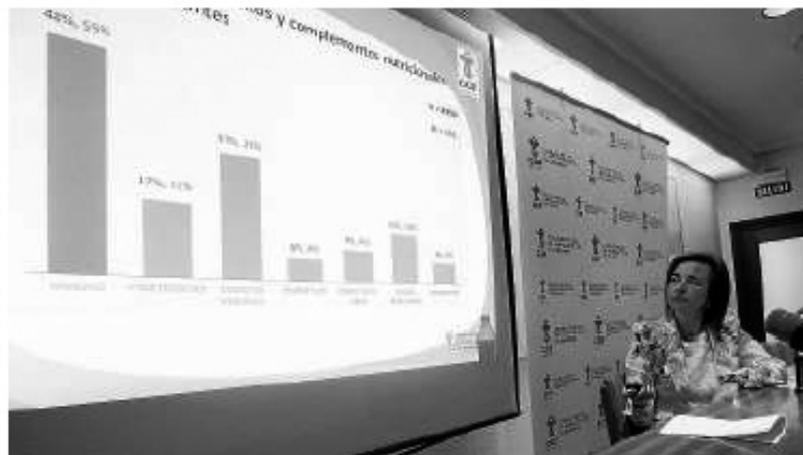
plona las de Estella, Tafalla y Sangüesa, atendieron en 2013 un total de 9.430 consultas de ciudadanos y recogieron 2.946 reclamaciones. La Junta Arbitral de consumo, por su parte, participó en 488 mediaciones y emitió 543 laudos. Cabe destacar que el número de empresas adheridas al arbitraje creció un 16%, pasando de las 1.040 en 2012 a 1.206 en 2013. Además, el Servicio de Consumo y Arbitraje participó en diez campañas de control de mercado, cinco de ellas impulsadas desde el Instituto Nacional de Consumo, tres por su propia iniciativa y dos en el marco de acciones europeas. ●

El desconocimiento, primera causa de los males de la menopausia

La presidenta del COF, Pilar García, hace balance positivo de la campaña en la que han participado 161 mujeres

PAMPLONA - Los profesionales de farmacia que han colaborado en la campaña *Educación nutricional en la menopausia* han detectado muchas carencias "por mero desconocimiento" en los hábitos y alimentación que las mujeres deben tener en cuenta para afrontar esta etapa de su vida y envejecer con salud. Unas carencias que, en opinión de la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Navarra (COF), Pilar García, "son fácilmente corregibles y evitarían problemas como sobrepeso, obesidad, sueño, sequedad de la piel, retención de líquidos así como los derivados del tabaquismo".

Estos errores han sido detectados en el transcurso de esta campaña en la que han participado 46 farmacias de Navarra, las cuales realizaron 161 encuestas a otras tantas mujeres. Los resultados de las consultas, puestas en común con las recogidas en el con-



Amelia Martí, durante la presentación de los resultados de la campaña farmacéutica. Foto: Oskar Montero

junto del Estado, permiten conocer la realidad social e informar al respecto a las mujeres que lo soliciten. Esta campaña, desarrollada en otoño de 2013, estuvo precedida de un curso de

formación para los farmacéuticos que quisieron participar y "por el que nos dieron 6 créditos", destacó Pilar García al tiempo que subrayó la importancia del programa para la actuali-

zación de conocimientos en un sector al que los usuarios piden consejos diariamente. Impulsada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, se trata de la 5ª Edi-

ción de Plenumar, un programa que en esta ocasión ha estado dirigida a las mujeres. La campaña, explicó Pilar García, tenía como finalidad "concienciar a las mujeres de seguir una alimentación variada y equilibrada, que puede ayudarles a mantener un buen estado de salud general y mitigar síntomas que aparecen en esta situación fisiológica de la mujer".

GESTIÓN DE LA UN Pilar García, junto a la vocal de Alimentación del COF, Amelia Martí, y la consejera de Salud, Marta Vera, hicieron balance de la campaña que, según destacó Martí, ha posibilitado explicar a las mujeres la necesidad de adoptar hábitos saludables, "con pequeños cambios en la vida ordinaria" como una correcta alimentación (dieta mediterránea) y ejercicio físico para evitar problemas cardiovasculares, osteoporosis y, en general, los derivados de la menopausia.

Amelia Martí es, asimismo responsable del departamento de Nutrición de la Universidad de Navarra al que el Consejo de Colegios de Farmacia le encomendó gestionar las encuestas realizadas en el conjunto del Estado, añadió Pilar García. LC.

LOS VOCALES INFORMAN: COF BARCELONA



COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
 DE BARCELONA

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS RESOLVIENDO INCERTIDUMBRES SOBRE NUEVOS INGREDIENTES

Autores: Blanco M., Arranz LI., Andrés AM., Rivero M., Aluja R., Alonso MJ., Bach-Faig A., on behalf of Grupo de trabajo de Complementos, Vocalía de Alimentación y Nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona.*

Empresa/Institución: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona.

INTRODUCCIÓN

Recientemente los complementos alimenticios han experimentado un gran auge en su comercialización tanto en número como en diversidad. Ingredientes con efecto nutricional o fisiológico (muchos con estudios científicos que avalan su efecto), con presentaciones y envases novedosos y con una publicidad cada vez más veraz y lejos del mítico producto milagro, aunque en algunos medios de comunicación como televisión o prensa todavía se siguen viendo. El objeto es la creación de una herramienta útil que facilite la información técnica y la evidencia científica para proporcionar al farmacéutico un criterio claro de los ingredientes de los complementos que suscitan controversia en el uso; así como un canal de notificación de alertas contrastado para los profesionales.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha elaborado una ficha técnica modelo de ingredientes de complementos para poder recopilar información en el caso de que un farmacéutico tenga dudas sobre su idoneidad, ya sea por el ingrediente en sí mismo, por las dosis en las que se presenta, por el tipo de fuente o forma química utilizada o por la publicidad o indicaciones que la acompaña. En la misma se especifica el tipo de ingrediente, dosificación diaria habitual, mecanismo de acción, indicación, evidencia científica, posibles interacciones con fármacos, plantas u otros complementos, precauciones y otras consideraciones, información para el farmacéutico y para el consumidor, ingredientes alternativos. También se ha aprobado un circuito de trabajo implicando 3 subgrupos de trabajo: Subgrupo de observación del mercado, Subgrupo Técnico y Subgrupo Científico; y una estrecha colaboración por parte del Centro de Información del Medicamento (CIM) del Colegio. Tras disponer de la ficha cumplimentada se proporcionará un aviso a los farmacéuticos. También se contempla la posibilidad de notificación por parte de los farmacéuticos de nuevos ingredientes a través de un formulario de alerta en la web colegial (formulario web), indicando la concentración, presentación, dosis, comentario en etiquetaje, canal de llegada y CN.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Las Vocalías de los Colegios Oficiales de Farmacéuticos así como las Comisiones y grupos de trabajo tienen una misión relevante en la resolución de incertidumbres en el mercado de complementos alimenticios. Las oficinas de farmacia son un canal adecuado para garantizar la seguridad y calidad de los productos que exigen un cuidado de la salud como los complementos alimenticios. Es importante que estos productos, cuenten con un asesoramiento u opinión especializada de un profesional que garantice su calidad e idoneidad de uso, ya que aunque sean fuentes concentradas de nutrientes, pueden interactuar con fármacos o incluso con otros complementos que la persona ya esté tomando.

*Grupo de trabajo de Complementos Alimenticios: Isabel Puigduela, Gemma Tribó, Assumpció Roset, Montse Rivero, Laura Arranz, M. José Alonso, Anna Paré, Carme Pardo, Lourdes Torras, Tura Bover, Glòria Piera, Mar Blanco, Joan M. Serra, Ana M. Andrés, Cinta Tomás, Josep Allué, Mercè Biosca, Mirnia Feu, Andreu Prados, Susa Gonzalez, Miriam Martínez, Judith Abizanda, Maria Rodriguez, Niria Faus

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA		VOCALIA D'ALIMENTACIÓ																																																																																																																																																																																																											
COMUNICACIÓ I INFORMACIÓ DE NOU INGREDIENT EN COMPLEMENT ALIMENTIÓS		NOU INGREDIENT	1																																																																																																																																																																																																										
		DATA	DATA																																																																																																																																																																																																										
<table border="1"> <tr> <th>Informació de identificació</th> <td></td> </tr> <tr> <td>1. NOME</td> <td>Propietari del producte presentat</td> </tr> <tr> <td>2. DRETS</td> <td>Propietari del producte presentat</td> </tr> <tr> <td>3. CATEGORIA/Tipus de complement</td> <td>De la família de... / De la família de...</td> </tr> <tr> <td>4. INFORMACIÓ DE ÚTILITAT</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>5. INFORMACIÓ DE PRESENTACIÓ</td> <td>Presentació: ... / Dosis: ... / Forma química: ... / Forma física: ... / Envàs: ... / Vida útil: ... / Data de caducitat: ... / Data de fabricació: ... / Data de registre: ...</td> </tr> <tr> <td>6. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>7. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>8. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>9. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>10. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>11. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>12. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>13. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>14. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>15. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>16. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>17. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>18. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>19. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>20. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>21. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>22. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>23. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>24. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>25. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>26. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>27. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>28. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>29. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>30. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>31. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>32. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>33. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>34. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>35. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>36. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>37. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>38. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>39. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>40. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>41. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>42. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>43. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>44. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>45. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>46. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>47. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>48. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>49. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>50. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>51. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>52. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>53. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>54. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>55. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>56. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>57. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>58. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>59. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>60. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>61. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>62. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>63. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>64. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>65. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>66. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>67. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>68. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>69. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>70. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>71. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>72. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>73. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>74. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>75. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>76. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>77. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>78. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>79. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>80. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>81. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>82. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>83. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>84. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>85. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>86. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>87. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>88. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>89. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>90. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>91. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>92. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>93. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>94. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>95. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>96. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>97. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>98. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>99. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> <tr> <td>100. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ</td> <td>Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...</td> </tr> </table>				Informació de identificació		1. NOME	Propietari del producte presentat	2. DRETS	Propietari del producte presentat	3. CATEGORIA/Tipus de complement	De la família de... / De la família de...	4. INFORMACIÓ DE ÚTILITAT	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	5. INFORMACIÓ DE PRESENTACIÓ	Presentació: ... / Dosis: ... / Forma química: ... / Forma física: ... / Envàs: ... / Vida útil: ... / Data de caducitat: ... / Data de fabricació: ... / Data de registre: ...	6. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	7. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	8. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	9. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	10. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	11. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	12. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	13. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	14. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	15. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	16. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	17. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	18. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	19. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	20. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	21. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	22. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	23. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	24. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	25. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	26. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	27. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	28. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	29. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	30. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	31. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	32. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	33. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	34. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	35. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	36. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	37. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	38. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	39. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	40. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	41. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	42. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	43. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	44. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	45. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	46. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	47. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	48. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	49. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	50. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	51. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	52. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	53. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	54. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	55. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	56. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	57. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	58. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	59. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	60. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	61. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	62. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	63. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	64. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	65. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	66. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	67. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	68. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	69. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	70. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	71. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	72. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	73. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	74. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	75. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	76. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	77. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	78. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	79. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	80. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	81. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	82. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	83. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	84. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	85. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	86. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	87. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	88. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	89. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	90. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	91. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	92. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	93. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	94. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	95. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	96. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	97. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	98. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	99. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...	100. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...
Informació de identificació																																																																																																																																																																																																													
1. NOME	Propietari del producte presentat																																																																																																																																																																																																												
2. DRETS	Propietari del producte presentat																																																																																																																																																																																																												
3. CATEGORIA/Tipus de complement	De la família de... / De la família de...																																																																																																																																																																																																												
4. INFORMACIÓ DE ÚTILITAT	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
5. INFORMACIÓ DE PRESENTACIÓ	Presentació: ... / Dosis: ... / Forma química: ... / Forma física: ... / Envàs: ... / Vida útil: ... / Data de caducitat: ... / Data de fabricació: ... / Data de registre: ...																																																																																																																																																																																																												
6. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
7. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
8. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
9. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
10. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
11. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
12. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
13. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
14. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
15. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
16. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
17. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
18. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
19. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
20. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
21. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
22. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
23. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
24. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
25. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
26. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
27. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
28. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
29. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
30. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
31. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
32. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
33. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
34. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
35. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
36. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
37. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
38. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
39. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
40. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
41. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
42. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
43. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
44. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
45. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
46. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
47. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
48. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
49. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
50. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
51. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
52. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
53. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
54. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
55. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
56. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
57. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
58. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
59. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
60. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
61. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
62. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
63. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
64. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
65. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
66. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
67. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
68. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
69. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
70. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
71. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
72. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
73. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
74. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
75. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
76. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
77. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
78. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
79. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
80. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
81. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
82. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
83. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
84. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
85. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
86. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
87. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
88. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
89. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
90. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
91. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
92. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
93. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
94. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
95. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
96. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
97. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
98. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
99. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												
100. INFORMACIÓ DE PRECIPITACIÓ	Indicació: ... / Mecanisme d'acció: ... / Evidència científica: ... / Precaucions: ... / Interaccions: ... / Altres consideracions: ...																																																																																																																																																																																																												



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA	
NOU INGREDIENT	
CONCENTRACIÓ	
PRESENTACIÓ (MOLLS, COMPLET, ...)	
DATA / DIA	
DIRECCIÓ / TRACTAMENT (E. SUPLENIMENT)	
CONCENTRACIÓ / DOSIS	
ORIGEN DE LA DATA (MOLLS, COMPLET, ...)	
DE JO / DE FE	
DESCRIPCIONS	
DATA DEL LLIURE	



LOS VOCALES INFORMAN: COF CUENCA

¿QUÉ COME LA FARMACIA RURAL?

En esta época donde desde la política se genera ilusión por grupos de ciudadanos como Podemos, con movimientos sociales que quieren expresar su voluntad a través de unas urnas, donde una cascada de casos de corrupción de la clase política y empresarial, sindical y profesional hacen pensar que el modelo social de la Constitución puede cambiar de rumbo. Donde la Ley más que un marco de convivencia sea un escollo y haya formas de no cumplirla de manera impune.

Ante todo esto, desde la Alcarria Conquense, se vive la farmacia rural, austera y de servicio profesional, de contacto y cercanía. Con un profesional que vive plenamente la asistencia desinteresada y siempre está de guardia. Me pregunto ¿qué comerá mi farmacia para tener buena salud en los próximos años? ¿Qué nutrientes necesita para que no desfallezca? ¿Cómo tiene que ir tomándolos? ¿Cuánto tiene que tomar? ¿Donde conseguir esos alimentos? ¿Le sirve la dieta mediterránea?

Me preocupa ver como medidas económicas como el co-pago están provocando incumplimiento terapéutico. El cerco que se establecen en las diferentes comunidades autónomas dificultan que la población lleve las recetas a la farmacia de "su pueblo", sustento vital para la misma. Escuchar por la radio como el Colectivo de los Enfermeros denuncian la limitación de prescripción de los nuevos antitrombóticos por cuestiones monetarias y así, un largo etcétera.

No obstante, creo que nunca en la historia el futuro estaba claro, nítido y que fuera a ser fácil discurrir a través de él, pero con ilusión, profesionalidad y la mano tendida, podemos afrontar los retos del futuro con seriedad y sosiego.



RUEDA DE PRENSA EN EL COF DE CUENCA SOBRE EL PLENUFAR 5 DESARROLLADO EN LA PROVINCIA DE CUENCA

El pasado día 29 de Julio se presentaron los resultados del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico 5 (PLENUFAR 5) en la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cuenca ante los medios de comunicación. El objetivo de dicho estudio era el análisis de las pautas nutricionales y la calidad de vida de las mujeres en la menopausia.

Del estudio se desprende que la mujer menopaúsica en la provincia de Cuenca sufre sobrepeso y obesidad en un 54.1% , ligeramente superior a la media nacional.

Además se constata el progresivo abandono de la dieta mediterránea, en un 61.9% de las mujeres encuestadas.

En cuanto a la calidad de vida, cerca del 20% de las mujeres sufre problemas severos en esta etapa. Entre los síntomas más referenciados se encuentra

la sequedad de piel, el insomnio y la retención de líquidos.

Casi la mitad de las encuestadas manifestaron que consumían suplementos y complementos nutricionales, siendo los más utilizados los suplementos con calcio y/o vitamina D.



LOS VOCALES INFORMAN: COF CÁCERES



LOS VOCALES INFORMAN: COF CÓRDOBA



LOS VOCALES INFORMAN: COF MÁLAGA

NUTRICIÓN APLICADA A LA OFICINA DE FARMACIA

INTRODUCCIÓN

La Vocalía de Alimentación del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Málaga (ICOFMA), junto con la Cooperativa Farmacéutica Andaluza (COFARAN), ha puesto en marcha la XXII Edición del Curso de Formación Farmacéutica Continuada (2014-2015), teniendo dicha edición dos vertientes:

1) Infancia y salud

2) Nutrición aplicada a la oficina de farmacia: Como Vocal de Alimentación me he encargado personalmente de poner en marcha esta vertiente del curso, con la colaboración de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada. Por tanto, la siguiente exposición de motivos versará sobre dicha vertiente.

OBJETIVO

Actualizar conocimientos de las necesidades nutricionales a lo largo de las diferentes etapas evolutivas de la vida y su importancia en el cuidado de la salud, así como del potencial de los alimentos funcionales en la prevención de enfermedades.

JUSTIFICACIÓN

Todos somos conscientes de que los ciudadanos reciben a diario múltiples impactos publicitarios, noticias o informes basados en estudios, mejor o peor documentados, donde se previene de los malos hábitos alimenticios que se están imponiendo, de los déficits de determinados nutrientes en que incurrimos, de los excesos de aquéllos considerados como menos recomendables, o de las bondades de algunos alimentos como la leche materna en la lactancia.

Todos los mensajes convergen o se apoyan en una misma idea: **la importancia de prestar una mayor atención a la alimentación por su trascendencia y reflejo en la salud.**

El interés de la sociedad por este tema es creciente y aún no ha tocado techo. Nosotros desde las oficinas de farmacia debemos ser un eslabón importante en la co-recta transmisión de estos conocimientos a los pacientes y clientes, contribuyendo así de una manera importante a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Con el estudio de la Nutrición, de la calidad y composición nutritiva de los diferentes grupos de alimentos, y especialmente con la actualización de conocimientos en relación a las particulares necesidades nutricionales en algunas etapas de la vida (ya sea en la lactancia, el primer año de vida, la infancia, la adolescencia o el envejecimiento), además de profundizando en las posibilidades que ahora se abren con los llamados alimentos funcionales, se ha ofrecido a los colegiados este atractivo curso de formación con la finalidad de que suponga un nuevo paso al frente para seguir actuando siempre con responsabilidad y profesionalidad.

DESARROLLO DEL CURSO

Las conferencias de este vertiente de la XXII Edición del Curso de Formación Continuada ICOFMA-COFARAN se vienen llevando a cabo según la siguiente pauta:

- 1) **Necesidades nutricionales durante la gestación y la lactancia**
- 2) **Necesidades nutricionales en el primer año de vida. Intolerancias alimentarias (gluten, lactosa, etc.)**
- 3) **Necesidades nutricionales en la infancia**
- 4) **Necesidades nutricionales en la adolescencia**
- 5) **Necesidades nutricionales en el anciano**
- 6) **Nutrición y prevención de enfermedades en la sociedad actual. Alimentos funcionales**

LOS VOCALES INFORMAN: COF LAS PALMAS

MESA REDONDA “CERVEZA Y SALUD”

El pasado 13 de marzo se celebró en Las Palmas de Gran Canaria la mesa redonda “Cerveza y Salud”, organizada por la Vocal de Alimentación del COF Las Palmas, D^a Josefa María González y Arbelo, y que contó con la participación del Profesor **Dr. Lluís Serra Majem**, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y Presidente de la Academia Española de Nutrición, y del **Dr. Manuel Á. Gargallo Fernández**, Especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Torre de Madrid.

En la mesa redonda se trataron temas como el papel de la cerveza en la dieta mediterránea actual, las evidencias científicas sobre el consumo moderado de cerveza y su relación con la obesidad, y los efectos beneficiosos del consumo moderado sobre la reducción del riesgo cardiovascular, la diabetes y la osteoporosis.



JORNADAS FORMATIVAS ABOCA

Más de 60 farmacéuticos asistieron el pasado 14 de mayo a una sesión formativa organizada por la Vocalía de Alimentación del COF Las Palmas, en colaboración con los laboratorios Aboca, en la que se abordaron dos temas de consulta frecuente en la oficina de farmacia: el estreñimiento y el sobrepeso.

La formación fue impartida por D^a M^a José Alonso, Vocal de Plantas Medicinales y Homeopatía del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona y Co-directora del Master Interuniversitario de Fitoterapia organizado por la Universidad Autónoma de Barcelona (Fundación Robert), Universidad de Barcelona (Facultad de Farmacia) y Colegio de Farmacéuticos de Barcelona.



LOS VOCALES INFORMAN: COF PONTEVEDRA

CON LA INSTALACIÓN DE CARPAS DE SALUD DEL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE PONTEVEDRA EN LAS CIUDADES DE PONTEVEDRA Y VIGO

INICIO DEL PROGRAMA DE DETECCIÓN DE DIABETES EN FARMACIAS DE PONTEVEDRA

- En la primera jornada del Programa DEDIPO, puesto en marcha ayer de forma conjunta entre el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra y el Sergas, los farmacéuticos de Pontevedra detectaron 32 ciudadanos con riesgo alto/muy alto de padecer diabetes
- 21 pacientes fueron remitidos al médico de atención primaria de acuerdo al protocolo establecido



Pontevedra, 20 de septiembre de 2014.- Como inicio del Programa de detección de diabetes y educación sanitaria en farmacias comunitarias y atención primaria de Pontevedra (DEDIPO) el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra instaló dos carpas de salud en el día de ayer, una en la Plaza de Ourense de Pontevedra y otra en la Puerta del Sol de Vigo, donde farmacéuticos realizaron pruebas de valoración del riesgo de padecer diabetes a 292 ciudadanos, 221 en Vigo y 71 en Pontevedra, que se acercaron a las carpas en horario de 11:00 a 20:00 h.

La herramienta utilizada para valorar el riesgo de padecer diabetes es el Test de Findrisk, cuestionario validado internacionalmente que consta de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas en las que se estima la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años. De los 292 ciudadanos participantes, a 32 se les detectó riesgo alto/muy alto y, tras realizarles una determinación capilar y de acuerdo al protocolo establecido, fueron remitidos 21 pacientes a su médico de atención primaria.

A lo largo de los próximos dos meses, 186 farmacias de la provincia de Pontevedra, cuyos farmacéuticos han recibido la correspondiente formación en el colegio, colaborarán con el Servizo Galego de Saúde realizando un cribado en población asintomática mayor de 18 años, dirigido a detectar personas con riesgo de desarrollar diabetes y derivarlas al médico de atención primaria para su diagnóstico en el centro de salud.

Este programa, que ha sido consensuado entre el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra y el Servizo Galego de Saúde, facilitará la detección de la diabetes de forma precoz, reduciendo así la gravedad de esta patología –además de las futuras complicaciones e ingresos hospitalarios asociados a ella– y permitirá a su vez promover estilos de vida saludables que modifiquen el estado de riesgo alto o retrasen la aparición de la enfermedad. El Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra ha apostado por un modelo de farmacia asistencial, habilitando la realización de Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD) en las farmacias de Pontevedra desde el mes de marzo de este año e iniciando ahora este servicio asistencial, que es el primer paso para la integración de la farmacia gallega en el Sistema de Atención Primaria.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra

SERVIZO GALEGO de SAÚDE

¿TES RISCO DE PADECER DIABETE?
Contéstanos tan só a 8 preguntas e poderemos informarte

O teu FARMACÉUTICO e o SERVIZO GALEGO DE SAÚDE están a colaborar para axudarte a detectar a DIABETE

Grupo Gestor **Mediagor** **ESTEVE** **COFAR**

+CORREOFARMACEUTICO.COM

PONTEVEDRA ASUME EL PILOTAJE

Cribado en diabetes, posible primer servicio concertado en Galicia

El Servicio Gallego de Salud (Sergas) y el COF de Pontevedra iniciarán el pilotaje de un programa de cribado en diabetes dirigido a detectar desde la botica futuros pacientes con esta patología.

J. G. V. | j.guillen@correofarmacologico.com | 18/09/2014 18:31

compartir Like 1 Tweetear 32 Compartir

El Servicio Gallego de Salud (Sergas) y el COF de Pontevedra tienen previsto iniciar este viernes el pilotaje de un programa de cribado en diabetes dirigido a detectar desde la oficina de farmacia futuros pacientes con esta enfermedad, y derivarlos al médico para ser tratados. "De todos los proyectos que se han presentado a la Consejería, se ha apostado por éste", ha indicado a CF Alba Soutelo, presidenta del COF de Pontevedra. Por ello, espera que "si los resultados son satisfactorios, se convierta en el primer servicio de atención farmacéutica concertado en Galicia entre la Administración y los COF".

Como informa, "186 farmacias de Pontevedra participarán durante dos meses en este programa piloto". Los farmacéuticos, que se han formado previamente, realizarán un test a los usuarios para descartar que tengan la enfermedad. En caso de duda, detalla Soutelo, "se le realizará una medición de glucemia capilar para confirmar que el usuario se encuentra dentro de los parámetros normales y, en caso negativo, derivarle al médico".

COLABORACIÓN

Los médicos y enfermeros de los centros de salud cercanos a las farmacias participantes ya están avisados del proyecto piloto que desarrollarán los farmacéuticos. Para informar de este servicio, totalmente gratuito, las farmacias dispondrán de dípticos y carteles.



A todos los participantes

A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.
- Se espera de los participantes que se mantengan en un nivel respetuoso y profesional tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.
- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.
- Se recuerda a todos los usuarios que cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, incluso un texto anónimo puede ser rastreado para dar con su autor.

VISITAS DE REGISTRO DE VIG

ATLANTICO

VIGO

Las farmacias harán pruebas gratis para la detección precoz de diabetes

Las farmacias de Vigo de toda la provincia de Pontevedra realizarán desde hoy pruebas gratuitas para la detección precoz de la diabetes a todas las personas interesadas. La prevalencia de esta enfermedad es del 18,8% y la mitad de los pacientes no saben que la tienen. En Galicia es la sexta causa de muerte y la cuarta como causa

de morbilidad crónica en Primaria. Se trata de un programa piloto, que es pionero en España, que tendrá una duración de dos meses y obedece a una colaboración entre el Sergas y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra. Hoy informarán de la campaña en una carpa en la Porta do Sol, donde harán pruebas de glucemia. La idea es detectar la diabetes de forma precoz para reducir su

gravedad, así como futuras complicaciones y posibles ingresos hospitalarios. Para ello, las personas mayores de 18 años que acudan a la farmacia podrán realizar un Test de Fíndrick: un cuestionario validado internacionalmente que consta de ocho preguntas con unas puntuaciones y que estima la probabilidad de desarrollar diabetes de tipo 2 en los próximos diez años. Si el test indica un riesgo alto la

propia farmacia le hará una glicemia basal capilar (pinchan un dedo para extraer una gota de sangre). Si los resultados confirman los del test se derivará al interesado a su centro de salud, donde recibirá la atención adecuada. Además, la iniciativa incluye un programa educativo para los ciudadanos que no son derivados pero que muestran un riesgo elevado de desarrollar la enfermedad.

www.farodevigo.es
FARO DE VIGO

Local Galicia Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio Vida y Estilo

Galicia Sociedad y Cultura Seccións Mar

Faro de Vigo - Galicia

VOTE ESTA NOTICIA

841 Tweet 11 Recomendar 13

Las farmacias de Pontevedra hacen desde hoy pruebas gratuitas para detectar diabetes

La iniciativa, pionera en España, permite derivar a personas en riesgo a los centros de salud

Carmen Villar | Santiago | 19.09.2014 | 01:44

Como el cuestionario de una revista, solo que lo querrán las farmacias pontevedresas a través de ocho preguntas es el riesgo de padecer diabetes o alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono. Si la puntuación indica riesgo alto, las boticas realizarán in situ un análisis que consiste en pinchar un dedo y extraer una gota de sangre. Y si los resultados de esta prueba confirman los del test, la siguiente visita será al centro de salud.

Así funcionará el programa piloto, pionero en España, que el Sergas desarrollará en colaboración con 186 oficinas de farmacia de Pontevedra para la detección de la diabetes de forma precoz y que empieza hoy con la instalación de dos carpas de salud, en Vigo -Porta do Sol- y Pontevedra -Praza de Ourense-, donde los farmacéuticos realizarán pruebas desde las 11.00 a las 20.00 horas, aunque en las oficinas de farmacia se prevé que el programa se desarrolle durante dos meses más.

Con la detección precoz, alega Sanidade, se reduce la gravedad de una patología que sufre en torno al 14% de la población española -el 30% en el caso de alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono-, aunque más de la mitad lo desconoce y que puede conllevar complicaciones e ingresos hospitalarios.

Servicio asistencial

Una vez evaluados los resultados del programa, la Xunta estudiará si lo extiende a toda la comunidad, es decir, valorará si concierne este servicio asistencial con las farmacias, explica la presidenta del Colegio Oficial de Pontevedra, Alba Soutelo. De lograrlo, señala, este sería "el primer paso para que la farmacia gallega se integre en el Sistema de Atención Primaria".

El cribado de la diabetes es una de las propuestas de servicios asistenciales que los farmacéuticos de Pontevedra presentaron a la Xunta, explica Soutelo, quien espera que "después de este programa vengan muchos otros". La iniciativa se produce al amparo de un convenio entre Xunta y farmacias que permite a estas prestar servicios sanitarios, que hasta ahora no se había concretado. El programa piloto también permitirá promover estilos de vida saludables.

PONTEVEDRA | Sábado, 20 de septiembre del 2014 | La Voz de Galicia



La carpa de la plaza de Ourense atendió ayer a casi medio centenar de personas voluntarias. CAPORIAS

Campaña para diagnosticar la diabetes del Sergas y los farmacéuticos

PONTEVEDRA / LA VOZ

El Sergas y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra han puesto en marcha una campaña para diagnosticar la diabetes en personas que desconocen si padecen esta enfermedad. Ayer, se instaló una carpa en

la plaza de Ourense, en Pontevedra, en la que se hacían una serie de pruebas a todas aquellas personas mayores de 18 años que lo desearan. Más de medio centenar de pontevedreses participaron en la iniciativa. A partir de ahora, la campaña

se desarrollará en las farmacias de la provincia. De forma aleatoria, se ofrecerá a los clientes de las boticas la posibilidad de someterse a unas pruebas que permitirán definir si se padece esta patología. La primera será un test de ocho preguntas.

ATLANTICO

SÁBADO, 19 DE SEPTIEMBRE DE 2014

VIGO

Los farmacéuticos ofrecen pruebas de diabetes

REDACCIÓN VIGO
localad@atlantico.net

Las farmacias de Vigo y de la provincia de Pontevedra contribuirán en la detección de personas en riesgo de padecer diabetes o alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono. Es un programa piloto que se hace en co-

laboración con el Sergas y que es pionero en España. Coincidiendo con el arranque de esta campaña, los farmacéuticos instalaron durante toda la jornada de ayer en la Porta do Sol unas carpas de salud, en las que hicieron pruebas a los ciudadanos y ofrecieron múltiples consejos de salud. ■



Numerosas personas se midieron ayer la glucemia.

VICENTE ALONSO

FARMACIA

LOS CASOS DETECTADOS SON REMITIDOS AL MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA

Con la instalación de carpas, las farmacias de Pontevedra y Vigo inician la detección de diabetes

... PONTEVEDRA 22 SEP., 2014 - 4:30 PM

El Programa de detección de diabetes y educación sanitaria en farmacias comunitarias y Atención Primaria de Pontevedra, DEDIFO, puesto en marcha de forma conjunta entre el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra y el Servicio Gallego de Salud, Sergas, inició su andadura este pasado fin de semana con la instalación de carpas de salud en la plaza pontevedresa de Durese, y otra en la Puerta del Sol de Vigo, donde los farmacéuticos realizaron pruebas de valoración del riesgo de padecer diabetes a 292 ciudadanos, 221 en Vigo y 71 en Pontevedra. 21 pacientes fueron remitidos al médico de Atención Primaria de acuerdo al protocolo establecido.

La herramienta utilizada para valorar el riesgo de padecer diabetes es el Test de Findrisk, cuestionario validado internacionalmente que consta de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas, en las que se estima la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años. De los 292 ciudadanos participantes, a 32 se les detectó riesgo alto/muy alto y, tras realizarles una determinación capilar y de acuerdo al protocolo establecido, fueron remitidos 21 pacientes a su médico de Atención Primaria.

A lo largo de los próximos dos meses, 186 farmacias de la provincia de Pontevedra, cuyos farmacéuticos han recibido la correspondiente formación en el colegio, colaborarán con el Sergas realizando un cribado en población asintomática mayor de 18 años, para detectar personas con riesgo de desarrollar diabetes y derivarlas al médico de Atención Primaria para su diagnóstico.

Detección precoz

Este programa, que ha sido consensuado entre el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra y el Sergas, facilitará la detección de la diabetes de forma precoz, reduciendo así la gravedad de esta patología—ateniendo de las futuras complicaciones e ingresos hospitalarios asociados a ella— y permitirá a su vez promover estilos de vida saludables que modifiquen el estado de riesgo alto o rebajen la aparición de la enfermedad.

El Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra ha apostado por un modelo de farmacia asistencial, fomentando la realización de Sistemas Personalizados de Detección, SPD en las farmacias locales desde el mes de marzo de este año, e iniciando ahora este servicio asistencial, que es el primer paso para la integración de la farmacia gallega en el Sistema de Atención Primaria.



www.farodevigo.es

FARO DE VIGO

Local Galicia Actualidad Deportes Economía Opinión Ocio Vida y Estilo

Grasa Vigo Comarcas Morrazo Pontevedra Deza-Tabeirós-Moestas Arousa Ourense

Faro de Vigo - Pontevedra

VOTE ESTA NOTICIA

5

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

Tweet 3

Recomendar 3

Guerra contra la diabetes

Arranca una campaña que realizará 5.000 pruebas gratuitas en Pontevedra

9 gumiary | Pontevedra | 21.09.2014 | 09:20

Es la sexta causa de muerte en España y año a año aumenta el porcentaje de enfermos de forma notoria. Es la diabetes, una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. Entre las causas de su aparición afecta la genética: una persona con un historial de personas con diabetes tiene más opciones de contraerla. Pero no solo intervienen las causas hereditarias. Una mala alimentación o la falta de ejercicio físico puede aumentar el riesgo de contraer la diabetes, la enfermedad de las personas sedentarias.



Pruebas realizadas en A Fomería. #G_Santos

Se estima que el 13,8% de la población en España, tiene esta afección, "pero de ellos, casi el 7% desconoce que tiene esta patología", según la farmacéutica Rosario García. Con el fin de reducir este porcentaje, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra, que cumple 100 años, junto con el Sergas puso en marcha el pasado viernes un programa piloto que consiste en detectar entre la población general los pacientes que tienen riesgo de desarrollar esta patología. En una carpa instalada en la plaza Ourense, un equipo de profesionales, entre las que se encuentra Rosario, realizarán unas 5.000 pruebas gratuitas a personas no diabéticas.

"Con la edad, incluso puede provocar la muerte, por eso es importante descubrir quién lo tiene y no lo sabe o quién tiene riesgo de contraerlo en 10 años", asegura la farmacéutica. A los pacientes con riesgo elevado, los derivan al médico y los que podrían padecerlo le ofrecen un programa educativo.

Reducir las carnes magras, tres días a la semana de pescado y dos de legumbres y comer diariamente verdura y ensaladas, cuatro piezas de fruta, un mínimo de litro y beber medio litro diario de agua, está entre las recomendaciones de los profesionales. También evitar el tabaco o la ingesta de alcohol y realizar media hora de ejercicio físico durante cinco días a la semana.

Tan solo por cinco minutos

"En la primera hora y media ya acudieron más de una veintena a realizar las pruebas", comentaba Rosario. Se trata de un test de Findrisk, con ocho preguntas sobre tus hábitos de salud. Tras el cual, se mide el peso, la altura, y la cintura. En caso necesario, se realiza la hemoglobina glicosilada, que mide la glucosa en sangre.

Entre los primeros que realizaron las pruebas fueron Pepa López y Antonio Véitez. Tan solo el segundo dio con riesgo elevado. "Me han explicado las consecuencias y a partir de ahora intentaré hacerles caso para reducir los efectos", prometía al acabar Antonio.



Farmacia Comunitaria

22 de Septiembre de 2014

Las farmacias de Pontevedra realizarán cribados en diabetes

Imprimir

Tweetar 5



Se trata del primer servicio concertado de este tipo entre el Servicio Gallego de Salud y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra.

El Servicio Gallego de Salud y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra colaboran mediante la implantación de un programa piloto para la detección de personas en riesgo de padecer diabetes o alteraciones del metabolismo de hidratos de carbono.

Esta iniciativa del cribado en diabetes se desenvuelve por primera vez en España y ha empezado a realizarse desde el pasado 19 de septiembre. El programa proporcionará, a través de un enfoque colaborativo y multidisciplinario, la detección temprana de diabetes, lo que reduce la gravedad de esta enfermedad, además de futuras complicaciones.

Así, las farmacias pontevedresas realizarán esta prueba de Findrisk a mayores de 18 años, a través de un cuestionario validado de ocho preguntas con

puntuaciones predeterminadas, en la que se estimará la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en la próxima década. En el caso de que la puntuación indique un alto riesgo, la farmacia hará una prueba mediante la extracción de una gota de sangre. Si los resultados confirman el riesgo de padecer esta enfermedad, el farmacéutico derivará a esta persona a su centro de salud para ser atendido por un especialista. Además, esta iniciativa incluye un programa educativo para los ciudadanos que, sin tener la necesidad de ser derivados a centros de salud, presentan un alto riesgo de desarrollar esta enfermedad en el futuro. Está previsto que el programa se desarrolle durante dos meses y luego se realizará una segunda evaluación para estudiar los resultados y su posible extensión al resto de la Comunidad.

5

+

Tweetar

+CORREO FARMACEUTICO.COM

NUEVO PROYECTO PILOTO

Pontevedra inicia un piloto para cribar en diabetes

Se espera que sea el primer servicio gallego concertado.

U G V | 1 03AMM0014 RD 10

compartir

El Servicio Gallego de Saúde y el COF de Pontevedra iniciaron la semana pasada el pilotaje de un programa de cribado en diabetes dirigido a detectar, desde la farmacia, futuros pacientes con esta enfermedad, y derivarlos al médico para ser tratados. Como informe a CF Alba Soutelo, presidenta del COF, "186 farmacias de Pontevedra participarán durante dos meses en este programa piloto".

Los farmacéuticos, que se han formado previamente, realizarán un test a los usuarios, para descartar que tengan la enfermedad. En caso de duda, detalla Soutelo, "se le realizará una medición de glucemia capilar para confirmar que el usuario se encuentra dentro de los parámetros normales y, en caso negativo, derivarlo al médico".

COLABORACIÓN

Los médicos y enfermeros de los centros de salud cercanos a las farmacias participantes ya están avisados del proyecto piloto que desarrollarán los farmacéuticos. Para informar de este servicio, totalmente gratuito, las farmacias dispondrán de dípticos y carteles.

"De todos los proyectos que se le han presentado a la Consellería, se le ha apostado por este", indica Soutelo. Por ello, espera que "si los resultados son satisfactorios, se convierta en el primer servicio de atención farmacéutica concertado en Galicia entre la Administración y los COF".



A todos los participantes

A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.
- Se espera de los participantes que se mantengan en un nivel respetuoso y profesional tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.
- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.
- Se recuerda a todos los usuarios que cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, incluso un texto anónimo puede ser rastreado para dar con su autor.

Leer más



Los farmacéuticos realizaron pruebas gratuitas de diabetes

CC BY-NC-SA PontevedraViva

Pontevedra

Las farmacias pontevedresas se unen para detectar la diabetes: harán pruebas gratis durante dos meses

Por Redacción
 hace 2 días



Los farmacéuticos realizaron pruebas gratuitas de diabetes
 CC BY-NC-SA PontevedraViva

Con un simple cuestionario de tan sólo ocho preguntas, validado internacionalmente, **puede estimarse la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años**. Se llama el test de Findrisk y es el primer paso que dieron los pontevedreses que se acercaron a la carpa instalada por el Servicio Gallego de Saúde y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Pontevedra durante este viernes en la Plaza de Ourense.

Todos ellos eran mayores de 18 años y participaron en este programa piloto para la **detección de personas en riesgo de padecer esta patología** o alteraciones del metabolismo de los hidratos de carbono.

En el caso de que la puntuación del test haya indicado riesgo alto, se realizará en la farmacia una glucemia basal capilar, es decir, un análisis que se realiza pinchando uno de los dedos y extrayendo una gota de sangre. **Si los resultados de este análisis confirman los del test, se derivará a la persona a su centro de salud** donde se continuará con la actuación sanitaria adecuada a cada paciente.

Esta iniciativa, que se desarrolla por primera vez en España, dio comienzo en esta carpa, pero **todos los interesados podrán acercarse durante los dos próximos meses a cualquier farmacia de la ciudad para realizar esta prueba**. Posteriormente, se realizará una evaluación según los resultados y se estudiará su extensión al resto de la comunidad autónoma.

El programa facilitará, mediante un abordaje colaborativo y multidisciplinar, la detección de la diabetes de forma precoz, reduciendo así la gravedad de esta patología – además de las futuras complicaciones e ingresos hospitalarios asociados a ella –, y **permitirá a la vez promover estilos de vida saludables que modifiquen el estado de riesgo alto o retrasen la aparición de la enfermedad**.

Además, la iniciativa incluye también un programa educativo para los ciudadanos que, sin precisar ser derivado al centro de salud, muestren un riesgo elevado de desarrollar la enfermedad.

En España se calcula que **por lo menos el 30% de la población sufre algún tipo de alteración del metabolismo de los hidratos de carbono, y la prevalencia global de la diabetes es del 13,8%**. De estos enfermos, aproximadamente la mitad desconocen que tienen esta patología. En Galicia, la diabetes ocupa el sexto lugar como causa de mortalidad y la cuarta como causa de morbilidad crónica en Atención Primaria.

Para comentar, tienes que formar parte de la comunidad de Pontevedra Viva. Únete a nosotros.

EL GLOBAL.net Email: [Recordarme](#)
Lunes, 22 de Septiembre de 2014

Portada Editorial / Opinión Política Sanitaria Farmacia Industria Farmacéutica Suplementos y Especiales
Ediciones COFM Internia

Compartir FARMACIA /

Recomendar
Twitter
Compartir

Herramientas
Imprimir

Las boticas potevedresas inician el programa de detección de diabetes

Imágenes



1 / 1

Los farmacéuticos potevedreses realizaron pruebas de valoración del riesgo de padecer diabetes a 292 ciudadanos (221 en Vigo y 71 en Pontevedra)

Temas relacionados: Servicio Gallego de Salud - Pacientes - Formación - Atención Primaria - Diabetes

EL GLOBAL / PONTEVEDRA
@EGlobalNet

Lunes, 22 de septiembre de 2014 / 13:26

Como inicio del Programa de detección de diabetes y educación sanitaria en farmacias comunitarias y atención primaria de Pontevedra (Dedipo) el colegio de farmacéuticos de esta provincia instaló dos carpas de salud, donde farmacéuticos realizaron pruebas de valoración del riesgo de padecer diabetes a 292 ciudadanos (221 en Vigo y 71 en Pontevedra). La herramienta utilizada para valorar el riesgo de padecer diabetes es el Test de Findrisk, cuestionario validado internacionalmente que consta de ocho preguntas con puntuaciones predeterminadas en las que se estima la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 en los próximos diez años. De los 292 ciudadanos participantes, a 32 se les detectó riesgo alto/muy alto y, tras realizarles una determinación capilar y de acuerdo al protocolo establecido, fueron remitidos 21 pacientes a su médico de atención primaria.

A lo largo de los próximos dos meses, 166 farmacias de la provincia de Pontevedra, cuyos farmacéuticos han recibido la correspondiente formación en el colegio, colaborarán con el Servicio Gallego de Salud realizando un cribado en población asintomática mayor de 18 años, dirigido a detectar personas con riesgo de desarrollar diabetes y derivarlas al médico de atención primaria para su diagnóstico en el centro de salud.

Este programa, que ha sido consensuado entre el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra y el Servicio Gallego de Salud, facilitará la detección de la diabetes de forma precoz, reduciendo así la gravedad de esta patología (además de las futuras complicaciones e ingresos hospitalarios asociados a ella) y permitirá a su vez promover estilos de vida saludables que modifiquen el estado de riesgo alto o retrasen la aparición de la enfermedad. Desde el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra se indicó que "se ha apostado por un modelo de farmacia asistencial, habilitando la realización de Sistemas Personalizados de Dosificación (SPD) en las farmacias de Pontevedra desde el mes de marzo de este año e iniciando ahora este servicio asistencial, que es el primer paso para la integración de la farmacia gallega en el Sistema de Atención Primaria".

EL GLOBAL.net Email: [Recordarme](#)
Lunes, 22 de Septiembre de 2014

Portada Editorial / Opinión Política Sanitaria Farmacia Industria Farmacéutica Suplementos y Especiales
Ediciones COFM Internia

Compartir FARMACIA /

Recomendar
Twitter
Compartir

Herramientas
Imprimir

El cribado de diabetes abre el camino hacia el 'cataloguño' gallego

Imágenes



1 / 1

Temas relacionados: Valencia - SEFAC - FEFE - Setar - Sergas - Servicio Gallego de Salud - Pacientes - Atención - Cataluña - Irpaga - Atención Farmacéutica - Avuietd Marco - Conserjo - Cartera de Servicios - Diabetes

EL GLOBAL / PONTEVEDRA
@EGlobalNet

Lunes, 22 de septiembre de 2014 / 9:08

Las farmacias de Pontevedra realizarán el pilotaje y el Sergas no descarta concertarlo como servicio en el futuro

Un año después de que en septiembre de 2013 la firma del nuevo concierto de prestaciones farmacéuticas entre el Servicio Gallego de Salud (Sergas) y sus colegios farmacéuticos abriese la puerta a una futura cartera de servicios en sus boticas —al mencionar expresamente en su articulado la posibilidad de "implantar servicios relacionados con la prestación sanitaria y farmacéutica a los usuarios— ambas partes acaban de iniciar el camino para convertir las intenciones en realidad.

Como primera experiencia de la que extraer conclusiones para a ese futuro cataloguño de servicios en la farmacia gallega, este 19 de septiembre se ha iniciado un programa piloto de detección precoz de diabetes en las farmacias de Pontevedra que se prolongará durante dos meses. Desde el propio Sergas se confirma que "según los resultados se estudiará su extensión al resto de Galicia". Por tanto, si los mismos son positivos, este cribado de diabetes podría ser el primer servicio del cataloguño hecho realidad. En concreto, las boticas potevedresas participarán en este cribado realizando gratuitamente el test de Findrisk, cuestionario validado internacionalmente para estimar las probabilidades de padecer diabetes tipo 2 en adultos en los siguientes diez años.

Cartera valenciana

Otros compañeros que también trabajan en hacer realidad una cartera de servicios en sus boticas son los farmacéuticos valencianos. En su caso, también utilizando como 'percha' el nuevo acuerdo marco de prestaciones farmacéuticas que negocian con su Generalitat. En este sentido, el documento base que ya perfila el grupo de trabajo de atención farmacéutica (AF) sobre este área recoge que todo nuevo servicio deberá basarse en "la capacitación del farmacéutico, acreditación de la farmacia, protocolos, revaluaciones y remuneración". Posteriormente, cada servicio concreto se planteará con agendas individuales.

Otro de las premisas muy presentes en las reuniones ya celebradas de este grupo de trabajo, así como en la Comisión de Asistencia Farmacéutica que posteriormente perfilará las propuestas (formada por representantes de la Generalitat, COF provinciales, FEFE, Setac y Setar), es la necesidad de aprovechar los proyectos ya existentes. Por ejemplo "los colegios valencianos tienen muy trabajada la AF domiciliaria y, por su parte, nosotros tenemos iniciativas sólidas en seguimiento y SPD", indica Otón Belver, representante de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac) en dicha comisión.

LOS VOCALES INFORMAN: COF ZARAGOZA

La actividad de la Vocalía en este Otoño se ha centrado en la difusión de los datos del Plenifar 5 y la participación en dos actividades de gran repercusión regional.

La primera el 31 de Octubre con la celebración de La **VI Jornada Aragonesa de Nutrición**, dirigida siempre a personal sanitario, tanto estudiantes como profesionales de la salud y en el que participa el Colegio de Farmacéuticos de Zaragoza, en particular la Vocalía de alimentación que este año se encargó de un taller de Valoración nutricional en ancianos con gran éxito de participación.



Y la segunda, en la Semana Académica de la Diabetes que se celebró en Zaragoza del 10 al 14 de Noviembre de 2014 programada por el Gobierno de Aragón a través de la Dirección General de Salud Pública en colaboración con la Universidad de Zaragoza.

Los mensajes claves de la campaña tenían como objetivo crear conciencia sobre como las opciones saludables pueden ser la opción más fácil, así como los pasos que los individuos pueden dar para

tomar decisiones informadas sobre qué comer. Haciendo un énfasis especial en la importancia de comenzar el día con un desayuno saludable.

Por parte del Colegio de Farmacéuticos hubo tres conferencias: la primera sobre farmacología de la Diabetes la segunda sobre Atención Farmacéutica y la tercera de la Vocalía de alimentación, que se centro en ese desayuno saludable.



Por otra parte en la revista bimensual que el colegio publica, se incluyó un artículo sobre los resultados de la campaña Plenufar 5.

También hubo entrevistas en directo en radio Ebro, La Cope y Aragón Radio y artículos en la prensa local, concretamente El Periódico de Aragón, sobre dichos resultados a lo largo del mes de septiembre.

Actualidad Farmacéutica

PLENUFAR

Las farmacias aragonesas participan en un estudio sobre la menopausia

El estudio, realizado por 135 farmacias en Aragón, concluye que la mitad de las mujeres en la menopausia sufren algún tipo de enfermedad crónica. El 66% de las mujeres no siguen la dieta mediterránea y el 30% son fumadoras.



El inicio de la menopausia en Aragón se sitúa en los 48,8 años, mientras que en el conjunto de España aparece a los 46,3 años. Así se determina en una encuesta llevada a cabo en 135 farmacias aragonesas a 761 mujeres en aras de conocer mejor su estado a través de su calidad de vida y proporcionar una adecuada información en este grupo de población.

La encuesta ha detectado también que más de la mitad de las mujeres menopausadas sufren algún tipo de enfermedad crónica como hipertensión y diabetes y el 17% presenta en sus hábitos alimentarios relacionados con la menopausia ciertos hábitos inadecuados, asociados en la población de mujeres a investigar.

Este estudio forma parte del quinto Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico centrado en la menopausia. Una iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, llevada a cabo en Aragón por los Colegios de Farmacéuticos de Huesca, Zaragoza y Teruel.



El número de farmacias que han participado en la campaña

Sobrepeso
Con respecto a sus hábitos alimentarios el estudio revela que casi un 47% de las mujeres en esta etapa de la vida presentan problemas de sobrepeso y obesidad. Más de la mitad de las mujeres (50,7%), reconocen tener algún

problema relacionado con el síndrome metabólico - como diabetes o hipertensión -, entre otros, que genera la aparición de síntomas relacionados a la menopausia. Sin embargo la mayoría de las mujeres, el 66%, no sigue la dieta mediterránea, a pesar de las beneficios derivadas que pueden tener en esta etapa de la vida. Para la

Oficina de Farmacéuticos de Zaragoza **Plan Label** - como es un hecho a destacar, en que una buena alimentación y unos hábitos de vida saludables ayudan a evitar a un gran número de mujeres el riesgo de osteoporosis, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, etc., y por tanto contribuir a mejorar sus condiciones de salud.

En el estudio han participado 135 farmacias aragonesas a casi 800 mujeres (761) en la menopausia.

LOS VOCALES INFORMAN: COF MURCIA

- Presentación del libro "Muje**r**, Ginecología y Cerveza"
- BIENESTAR Y SALUD EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA MUJER
- Presentación del póster de Plenufar en el Congreso de Córdoba.



AL-38 PLENUFAR 5: Educación nutricional en la menopausia en la Región de Murcia

ZARAGOZA FERNANDEZ, M.R.¹ TOVAR ZAPATA, F.² SIERRA ALARCÓN, E.³ MORALES ARNAL, F.⁴ NAVARRO ZARAGOZA, F.⁵
 1. C. O. de Farmacéuticos de la Región de Murcia; 2. Universidad de Murcia



INTRODUCCIÓN

La Asociación para el Estudio de la Menopausia define la menopausia como un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación, el inicio de una etapa de la vida que se conoce como el climaterio¹. En los países desarrollados la expectativa de vida en las mujeres se ha extendido hasta los 85 años, correspondiendo más de un tercio de la vida de la mujer a la menopausia, postmenopausia y senilidad. Las mujeres en este periodo pueden sufrir el impacto de las enfermedades relacionadas con la edad (cáncer, osteoporosis, patologías cardiovascular y demencia²). Por tanto, la evaluación de la calidad de vida, la salud y una alimentación saludable ayudan a valorar el efecto de la menopausia en el bienestar de la mujer³.

En España la edad media de la menopausia se sitúa alrededor de los 51,4 años⁴.

PLENUFAR V, es una campaña de la Vocería Nacional de Alimentación del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CONGRAL) dirigida a mujeres en la etapa del climaterio.

Esta campaña se desarrolla en el territorio nacional desde el 1/10 al 31/12 de 2013, con la finalidad de promover una alimentación saludable para mejorar la calidad de vida en este grupo poblacional.

OBJETIVOS



1. Evaluar los hábitos alimenticios en mujeres peri y postmenopausiales de nuestra Región, de forma que se pueda conocer su adhesión a un patrón de dieta saludable mediterránea y analizar el impacto del climaterio en su salud.

2. Detectar posibles deficiencias nutricionales, errores dietéticos y malos hábitos de vida y, al mismo tiempo, advertir sobre las consecuencias que pueda tener en su futuro.

METODOLOGÍA

La valoración de los hábitos alimenticios y el estudio de la calidad de vida de las mujeres en las etapas referidas, se llevó a cabo mediante una encuesta que recogió información de aspectos relacionados directa o indirectamente con estas cuestiones.

El CONGRAL elaboró una guía de aplicación de la encuesta para asesorar al farmacéutico en su aplicación y unificar el proceso de recogida de datos, facilitando que los resultados obtenidos sean representativos y comparables entre los participantes.

RESULTADOS

Se han realizado 118 encuestas a mujeres, por los farmacéuticos inscritos en esta campaña, de las cuales un 39% se encuentran en fase perimenopáusica y un 61% en postmenopáusica.

La media de edad es 54,3 ± 6,8 años.

La tasa de adhesión a la dieta mediterránea se sitúa en: 3,4% muy buena 46,4% buena y 53,6% mejorable.

El 38,1% de las mujeres encuestadas tienen sobrepeso y un 12,7% presentan obesidad.

En cuanto a la influencia del climaterio sobre la presentación de problemas de salud hemos encontrado: 2,9% severos, 13,4% altos, 69,1% moderados y el 14,6% no presentan.

En tabla 1 se desglosan los antecedentes generales y personales de las mujeres entrevistadas en la Región de Murcia.

TABLA 1:
 Resultados de las encuestas realizadas a mujeres de la Región de Murcia (n=118)

Edad en la que se encuentra la mujer	Perimenopausia 39%	Postmenopausia 61%
Edad (n=118) 54,3 años		
ANTECEDENTES PERSONALES		
peso actual (n=118) 57,6 kg	altura 161,3 cm 5,2 cm	
IMC 25,4 (n=118) 24,9 kg/m ²	obesidad 12,7%	
Diabetes	Nunca 54,2%	Actual 35,2%
Hipertensión	Nunca 54,2%	Actual 35,2%
Quemada (Número de lesiones por quemadura 2,4) 1,2 lesiones por quemadura		
Enfermedades crónicas		
osteoporosis 41,5%	Cáncer ginecológico 1,7%	otras patologías 12%
Diabetes 2,5%	HTA (medicada) 11,9%	
HTA 24,6%	otras patologías 12,3%	
Insuficiencia cardíaca 3,4%		
Problemas de vista 8,5%	Alzheimer 15,3%	Alzheimer 17,8%
Menopausia 11,9%	Problemas de vista 11%	Cáncer ginecológico 1,7%
Plasma de lipoproteínas 14,4%		
ANTECEDENTES GINECO-OBSTÉTRICOS		
Edad en que comenzó la menstruación 12,7 ± 5,8 años		
Edad de la última menstruación 46,1 ± 3,7 años		
Número de hijos 1,8 ± 1,3 hijos		
Suavemente menopausia 34,7%	Actual 5,8%	No actual 75,2%
		Previa 14,6%

CONCLUSIONES



1. Casi la mitad de las mujeres de la Región de Murcia siguen una alimentación saludable. Un porcentaje similar, presentan problemas de sobrepeso y obesidad.
2. El 54,2% de las mujeres encuestadas presenta alguna enfermedad crónica, que podría mejorar incrementando su tasa de adhesión a la dieta mediterránea.
3. Sería conveniente una Educación para la Salud (Eps) por parte del farmacéutico en la farmacia comunitaria, como centro sanitario accesible, sobre hábitos alimenticios a esta población específica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia. "¿Qué es la menopausia?" 2008; Disponible en: <http://www.aeem.es/>; Acceso 2/10/2014.
2. Palacios S, Henderson K, W. Sjöström M et al. "Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region". Climacteric. 2010; 13:419-28.
3. Shroder H, Pitt M, Eubach R et al. "A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women". J Nutr. 2011; 141:1140-5.

AGRADECIMIENTOS/ A todos farmacéuticos de la Región de Murcia que han participado en esta campaña.

RECETAS HISTÓRICAS PAPARAJOTES MURCIANOS

El paparajote es un postre típico y genuino de la huerta murciana

Los habitantes de Murcia sienten un especial cariño por este dulce que envuelve una hoja de limonero. Hasta el punto de que es un emblema de la repostería de la ciudad.

La sencillez del paparajote es un argumento más en su favor, a su fácil elaboración, los ingredientes tan saludables y el bajo precio.

El paparajote presenta un aspecto rústico, propio del medio en que nació, pero lo compensa con su inmenso sabor y un jugoso tacto al paladar.

PAPARAJOTES MURCIANOS

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 1/2 litro de leche
- 1/2 sobre de levadura
- 500 gr. de harina
- 100 gr. de azúcar
- Aceite de oliva
- Azúcar glas y canela en polvo para espolvorear
- Una pizca de sal
- Hojas de limonero



ELABORACIÓN:

Paso 1: Realizar la masa

En un recipiente amplio, batir los huevos y agregar la pizca de sal, la levadura y la leche. Añadir la raspadura de limón, dos cucharadas grandes de azúcar y, poco a poco, la harina que admita, hasta conseguir una masa no muy espesa.

La masa debe ser consistente como para adherirse a la hoja

Paso 2: Untar las hojas

Las hojas de limonero se impregnan en la masa hasta quedar completamente rebozadas por ambas caras. Para ello previamente es necesario lavarlas a conciencia. Luego se sumergen en el bol con la masa y de ahí directamente a la sartén.

Paso 3: Freír

Con el aceite caliente se van colocando uno a uno los buñuelos que forman la hoja rebozada en el interior de la sartén. Se deben voltear con cuidado para no desprender la masa de la hoja o bien poner aceite suficiente para que se doren por ambas caras.

Una vez que el paparajote está bien doradito se retira de la sartén y se coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Paso 4: Espolvorear

Finalmente se espolvorean por ambas caras con una mezcla de azúcar glas y canela en polvo.

Presentación en mesa y acompañamiento.

Los paparajotes se sirven en una fuente adornada con unas ramitas de canela, una hoja de menta o una flor del limonero. Se limpian bien los bordes de la fuente para que el aceite o la canela que se hubiera podido desprender no desmerezcan la presentación.

Este postre típico de la huerta se suele acompañar de un vino dulce o mistela. Los comensales gustan mucho de alternar los bocados al paparajote con el sorbo del licor.

Muy importante es recordar para aquellos que se acercan por primera vez a este delicioso postre que la hoja de limón que contiene no debe comerse pues es muy indigesta.

Se usa sólo par adornar y condimentar la masa.



LOS VOCALES INFORMAN: COF CASTELLÓN

EL PLENUFAR 5 REVELA QUE LA APARICIÓN DE LA MENOPAUSIA EN LAS CASTELLONENSES SE SITÚA EN LOS 49,7 AÑOS

El inicio de la menopausia en Castellón se sitúa en los 49,7 años y las mujeres en esta etapa de la vida presentan sobrepeso u obesidad en un 38,8% de los casos. Así se desprende de una encuesta llevada a cabo en farmacias de toda España, con la participación de 30 farmacias de Castellón y que ha desvelado también que el 61% de las castellanenses en edad menopáusica no sigue la dieta mediterránea y el 22,4% tiene problemas de salud altos o severos, como presencia de síntomas vasomotores – sofocos o sudoración entre otros -, además de sequedad en la piel, retención de líquidos o problemas de sueño.

Estos son algunos de los datos presentados en el marco del Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico 5, centrado en la educación nutricional en la menopausia.

El presidente del Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Castellón, Sergio Marco, ha destacado la gran labor que han llevado a cabo las farmacias castellanenses al participar un año más en el Plenúfar “Los colegiados de Castellón se ha implicado una vez más en este estudio nutricional que ha demostrado ser de gran utilidad para conocer los hábitos alimenticios de la población, y es que el colectivo no somos ajenos al potencial que tenemos en cuanto a la promoción de la Salud Pública porque tenemos un contacto con la ciudadanía de manera continua y cercana”.

Sobrepeso y obesidad

La vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos, Rosa Arnau, señala que las principales conclusiones del estudio son, en primer lugar que la edad de aparición de la menopausia en Castellón se sitúa en los 49,7 años, mientras en el conjunto de España es en los 49,3 años, y que el sobrepeso y la obesidad constituyen un “problema de primer orden en nuestra sociedad, y en especial entre las mujeres en etapa perimenopáusica y postmenopáusica, alcanzado al 38,8% de las encuestadas, y en España al 48,3%”.



Aunque el 48,8% de las mujeres en este proceso admite tomar suplementos y complementos nutricionales como calcio o vitamina D, fitoestrógenos, entre otros, para prevenir la aparición de síntomas asociados a la menopausia, la mayoría de ellas, el 61%, no sigue la dieta mediterránea, a pesar de los beneficios demostrados que puede tener en esta etapa de la vida. Para la vocal de Alimentación, Rosa Arnau, "este es un hecho a corregir, ya que una correcta alimentación y unos hábitos de vida saludables ayudan a evitar a un gran número de mujeres contraer osteoporosis, reumatismos, enfermedades psiquiátricas, etc. y por tanto contribuirán a mejorar sus condiciones de salud. El consumo de frutas, verduras y pescados y la reducción de carne roja, grasas y sal puede ayudar a mejorar la sintomatología de las mujeres en edad menopáusica. También es recomendable la práctica de ejercicio de forma habitual, que deberá adecuarse a las características físicas de cada persona".

El tabaquismo está presente en el 27,1% de las mujeres que declararon ser fumadoras y un 22,5% exfumadoras. Además, el 42,6%, reconocieron padecer alguna patología crónica, destacando la hipertensión arterial en un 17,1% de los casos. En cuanto a la calidad de vida un alto porcentaje de mujeres tenía una valoración subjetiva de su estado de salud buena, aunque el 22,4% presentaban un nivel alto o severo de síntomas de la menopausia. Los síntomas que con mayor porcentaje se notificaron como severos fueron la sequedad de piel, el insomnio y la retención de líquidos.

Sobre Plenufar

Plenufar 5 ha sido reconocida como actividad de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y acreditada con 6 créditos por Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid

Plenufar 5 es una iniciativa del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de su vocalía de Alimentación, y cuenta con la colaboración de Central Lechera Asturiana, Coca-Cola España y Ferrer Internacional.

Hace aproximadamente dos décadas que el Consejo General de Farmacéuticos, a través de su Vocalía de Alimentación, respondiendo a la inquietud y responsabilidad sanitaria y social de los farmacéuticos, se involucró en la educación nutricional de la población, con el objetivo de mejorar su salud y calidad de vida. Por este motivo, en el año 1992 se puso en marcha el primer Plan de Educación Nutricional a la población, Plenufar, en el que 3.000 farmacéuticos formaron a amas de casa. Posteriormente se desarrolló en el año 2000 Plenufar 2 dirigido a escolares de edades comprendidas entre 10 y 14 años. En el año 2005, Plenufar 3, en el que se asesoró y valoró el estado nutricional de los mayores. Y, por último, en 2009 se desarrolló Plenufar 4, eligiendo a las mujeres en estado preconcepcional, embarazadas y madres lactantes.

LOS VOCALES INFORMAN: COF SEVILLA

ESTEROLES VEGETALES Y SALUD CARDIOVASCULAR COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN RICOFESE



ALIMENTACIÓN Y SALUD CARDIOVASCULAR

Cada vez hay más evidencias del potencial de la comida en prevenir o retrasar la aparición de las enfermedades cardiovasculares. Esto se ha demostrado con alimentos y nutrientes específicos y, sobre todo, con patrones alimentarios. El conocimiento actual de las propiedades beneficiosas de los alimentos ha conducido al desarrollo del concepto de alimentos funcionales, los cuales se definen como alimentos que contienen un componente con efecto selectivo sobre una o varias funciones del organismo, que proporciona un efecto beneficioso para la salud más allá de su valor nutricional. Entre las dianas terapéuticas de los alimentos funcionales, la salud cardiovascular ocupa un lugar prioritario. Destacan los alimentos ricos en fibra soluble, esterole vegetales, ácidos grasos omega-3, vitaminas, y sustancias antioxidantes.

En España, tanto la morbilidad como la mortalidad cardiovascular han experimentado un ascenso constante debido, posiblemente, a la modificación, entre otros, de los hábitos dietéticos. Entre los cambios alimenticios ocurridos en la población destacan el incremento de la ingesta de grasas y el descenso de la de pescado, legumbres y frutas y verduras frescas.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en los países occidentales, incluido España. Hoy en día nadie pone en duda la importancia de la dieta para controlar los niveles sanguíneos de colesterol total y colesterol LDL, claro marcador del riesgo de sufrir trastornos cardiovasculares.

Tabla 1. Cantidad de colesterol en sangre¹

	TOTAL (mg/dl)	LDL (mg/dl)	HDL Hombre	HDL Mujer
ÓPTIMO	<200	<100	>40	>50
ALTO	200-239	100-160	<40	<50
MUY ALTO	>240	>160	<40	<50

Una reducción de un 10% en el colesterol plasmático se estima que disminuye el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular entre un 20-55%, dependiendo de la persona y especialmente de la edad. Para lograr esta reducción, además de los recursos farmacológicos de eficacia constatada (por ejemplo estatinas), son claves las medidas dietéticas y las encaminadas a cambiar el estilo de vida, como el incremento de la actividad física o el abandono del hábito tabáquico².

Dentro de las medidas dietéticas propuestas destaca la utilización de esteroides vegetales, compuestos estructuralmente parecidos al colesterol que se encuentran de manera natural, aunque en baja concentración, en aceites vegetales, legumbres, cereales y frutos secos. Tienen un efecto hipocolesterolemico significativo y se han venido empleando en el tratamiento de la hipercolesterolemia desde principios de los años 50.

ESTEROLES VEGETALES

Los esteroides vegetales o fitoesteroides son esteroides derivados de plantas con estructuras similares y funciones análogas al colesterol de los animales³. Incluyen dos familias de compuestos: los esteroides y los estanoles, derivados saturados de los anteriores. Los esteroides pueden ser convertidos a estanoles por hidrogenación química. Cabe destacar que dado que normalmente los estanoles son mucho menos abundantes que los esteroides, cuando se habla en términos generales de esteroides vegetales se suele hacer referencia a estos últimos².

FUENTES

Los esteroides vegetales son compuestos presentes de manera natural, en pequeñas cantidades, en alimentos de origen vegetal. Se han descrito más de 200 tipos diferentes de esteroides vegetales, siendo el más abundante el sitosterol o β -sitosterol, el campesterol y el estigmasterol. Los aceites vegetales son las principales fuentes, aunque en menor proporción se encuentran también en legumbres, frutos secos y cereales⁴.

En las dietas occidentales la ingesta diaria de estas sustancias se estima en unos 150-400 mg, aproximadamente la misma que la ingesta de colesterol, siendo mayor en algunas dietas vegetarianas y en la dieta japonesa, en las cuales puede llegar a 300-500 mg/día³.

MECANISMO DE ACCIÓN

En condiciones normales, el colesterol, tanto el procedente de la dieta como el de origen biliar, se absorbe entre un 35% y un 70% en el intestino.

Los esteroides vegetales, al ser parecidos estructuralmente al colesterol, pero más hidrofóbicos, poseen mayor afinidad por las micelas de absorción y pueden, por competición, desplazar al colesterol de las mismas, disminuyendo así la absorción intestinal del colesterol e incrementando su eliminación por vía fecal. Posteriormente, a diferencia del colesterol, los esteroides vegetales prácticamente no son absorbidos en el intestino (0,4%-3,5%)⁴.

EFICACIA Y SEGURIDAD

La eficacia de los esteroides vegetales en el control de la hipercolesterolemia ya se puso de manifiesto en los años 50, cuando se utilizaban concentrados de esteroides libres para tratar a pacientes con colesterol elevado. Sin embargo, no fue hasta los años 90 cuando aparecieron los primeros productos alimenticios enriquecidos con ésteres de esteroides vegetales.

Se ha demostrado que un consumo diario de 1 a 3 gramos de esteroides vegetales reduce el nivel de colesterol plasmático y en concreto el colesterol LDL entre, aproximadamente, un 5 y un 15% sin que se aprecien cambios en los niveles plasmáticos del colesterol HDL².

En base a su capacidad para reducir los niveles de colesterol LDL y la ausencia de efectos adversos, recientemente la Sociedad Europea de Arteriosclerosis (EAS) ha publicado un documento consenso sobre el uso de esteroides vegetales en el tratamiento

de la dislipemia y la prevención de la enfermedad cardiovascular⁵. En este documento se concluye que los alimentos funcionales enriquecidos con fitoesteroles pueden ser considerados en:

- Individuos con niveles altos de colesterol y riesgo cardiovascular bajo o intermedio que no siguen tratamiento farmacológico
- Como tratamiento conjunto a la terapia farmacológica en pacientes con alto o muy alto riesgo cardiovascular que mediante el tratamiento con estatinas no consiguen los objetivos de colesterol LDL
- En adultos y niños (>6 años) con hipercolesterolemia familiar.

Además de la reducción de los niveles de colesterol LDL⁶, la ingesta regular de una leche fermentada enriquecida con fitoesteroles en pacientes con hipercolesterolemia puede tener un impacto positivo global en sus hábitos alimentarios y en otros parámetros de estilo de vida, tal y como ha puesto de manifiesto los resultados del estudio RECIPE publicado en 2012⁷.

PREVENCIÓN PRIMARIA DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

En prevención primaria la modificación terapéutica del estilo de vida será la primera estrategia a seguir. Dentro de ésta incluiremos las modificaciones de la ingesta junto con el abandono del hábito tabáquico, la reducción del peso y el incremento del ejercicio físico. Con estas acciones conseguiremos parar o disminuir el desarrollo de arteriosclerosis.

Las modificaciones terapéuticas del estilo de vida incluye, entre otros y centrándonos en los lípidos aportados mediante la dieta, la reducción de la ingesta de grasas saturadas y de colesterol, el incremento de la de ácidos grasos omega-3; y además se pueden añadir otras opciones dietéticas terapéuticas para mejorar las cifras de colesterol LDL, entre ellas el aumento de la ingesta de alimentos que contienen esteroides vegetales⁸. Ya que los esteroides vegetales han demostrado reducir la concentración sérica de colesterol total y de colesterol LDL.



BIBLIOGRAFIA

1. Guía Didáctica del Colesterol Elevado. Disponible en: www.nusa.es/recursos-educativos/guia-colesterol/
2. Esteroides vegetales y Alimentación Diaria. Yogur Vivo nº21. Otoño 2005. Disponible en: www.nusa.es/revistas-profesionales/yogur-vivo/
3. El Libro Blanco de los Esteroides Vegetales 2ª Edición. 2005. Palou A, Picó C, Bonet ML, Oliver P, Serra F, Rodríguez AM, Ribot J
4. Los esteroides vegetales en la alimentación funcional. Alim. Nutri. Salud Vol.14, nº4, pp.102-110,2007. Disponible en: www.institutodanone.es/cas/publicaciones3.htm
5. Plant sterols and plant stanols in the management of dyslipidaemia and prevention of cardiovascular disease. European Atherosclerosis Society Consensus Panel on Phytosterols. Atherosclerosis 232(2014)346-360
6. Plant sterol-enriched fermented milk enhances the attainment of LDL-cholesterol goal in hypercholesterolemic subjects. Plana N, Nicolle C, Ferre R, Camps J, Cos R, Villoria J, Masana L. Eur J Nutr (2007)1-8
7. La adición de leche fermentada suplementada con esteroides vegetales mejora el cumplimiento de los cambios en el estilo de vida en los pacientes hipercolesterolémicos. Estudio RECIPE. Masana L, Lagares M, Pintó X, Reinares L, Zúñiga M. Clin Invest Arterioscl 2012;24(4):173-180 5
8. Law MR. Plant sterol and stanol margarines and health. West J Med 2000; 173:

Nº 24
Bodegón
2014

