

nº19

- EXPOCOFARCA 2022
- VIVE COFARTE
- CANTABRIA DA LA BIENVENIDA A BIDAFARMA  
Nuevo almacén en Castro Urdiales
- BOSQUE BIDAFARMA  
Una apuesta por un mundo más saludable

**bida**  
farmacéutica

Feliz  
Navidad  
y un 2023 lleno  
de salud



Grupo  
**bida**  
farma

# 'MÁS FARMACIA' EL PODCAST DE BIDA FARMA



**+farmacia**  
bidafarma podcast

Escanea  
el código QR



¡Ahora en  
Spotify!





# 1

**EDITORIAL**  
página 3

# 2

**CONGRESO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN FARMACÉUTICA Y CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO**  
páginas 4-7

# 3

**CANTABRIA DE LA BIENVENIDA A BIDAFARMA**  
páginas 8-9

# 4

**EL ALMACÉN DE CEUTA CUMPLE 20 AÑOS**  
páginas 10-11

# 5

**ACTUALIDAD**  
páginas 12-25

# 6

**BIDAFARMA, PREMIO LEAN & GREEN**  
página 34

# 7

**FEMENINO PLURAL**  
páginas 44-45

# 8

**VISITAS A LA COOPERATIVA**  
páginas 46-47

# 9

**AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE**  
páginas 50-51

# 10

**ESTE 2023 + BIDA - ESTRÉS**  
páginas 52-53

# 11

**SERVICIOS**  
páginas 53-63

# 12

**DEPORTE Y FARMACIA**  
página 64

## Grupo Bidafarma S.C.A

Carretera Santa Fe - Granada Km. 3,6,  
A-92 C.P. 18320 Santa Fe. (Granada).

## Consejo de redacción

Luis Menchén Fernández, María Macías Infante,  
Ana Belén Marcos Castillo, Nuria Mérida Guzmán,  
Rafael Luis Millán Gómez, Cristina Muñoz Mérida,  
María Jesús Oya Amate, Ignacio Pérez Ortiz

## Coordinación editorial

Javier Rodríguez Fabre.

## Coordinación periodística

Ana Zurita Berbel y Jesús Hernández Albarracín.

## Diseño y maquetación

Sara Romero Ortega.

## Preimpresión, impresión fotomecánica

Gráficas Piquer C/ Al Mediterráneo N° 29. Pol. Ind.San Rafael  
Huércal de Almería (ALMERÍA).



## Depósitos legales:

Edición Andalucía Oriental: GR 639-2017  
Edición Andalucía Occidental: GR 640-2017  
Edición Andalucía Sur: GR 641-2017  
Edición Islas Canarias: GR 642-2017  
Edición Extremadura: GR 643-2017  
Edición Castilla-La Mancha: GR 644-2017  
Edición Castilla y León: GR 645-2017  
Edición Madrid y Norte: GR 646-2017  
Edición Galicia: GR 647-2017  
Edición Baleares: GR 648-2017

## ISSN

Registro de comunicación de soporte  
Edición Andalucía Oriental: 2530-7754

Edición Andalucía Occidental: 2530-7746  
Edición Andalucía Sur: 2530-7738  
Edición Islas Canarias: 2530-7673  
Edición Extremadura: 2530-7703  
Edición Castilla-La Mancha: 2530-7681  
Edición Castilla y León: 2530-769X  
Edición Madrid y Norte: 2530-772X  
Edición Galicia: 2530-7711  
Edición Baleares: 2530-7762

SOPORTE VÁLIDO, RECONOCIDO POR LA  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y  
ORDENACIÓN FARMACÉUTICA, REGISTRO  
2017/9



# EDITORIAL

---

**S**e dice que los meses que rodean al cambio de año son un momento bifronte; de hecho, su mes más representativo, enero, lleva el nombre del dios Jano, el de las dos caras. Es un tiempo en el que se mira atrás y, también, hacia el futuro. En esos meses se hace memoria y se hacen promesas, se fijan objetivos. Pues bien: la progresiva vuelta a la normalidad de la sociedad, de la que la farmacia forma parte, tras salir de lo más duro de la pandemia de la covid 19, no puede derivar en un pacto con el olvido. No puede ser un ejercicio de desmemoria. Sería un indicador de haber aprendido poco de tantas y tan duras lecciones.

En los momentos más duros, que afortunadamente quedaron atrás, definidos por el pánico institucional y social, una ola de responsabilidad y compromiso con la mejora de la salud de las personas recorrió los años 2021 y 2022 e impulsó decisiones organizativas y de gestión con el respaldo y el impulso de la Administración, de las instituciones profesionales y de la sociedad civil en general en las que la farmacia jugó un rol fundamental. La capilaridad del modelo, la eficiencia de la distribución cooperativa y la flexibilidad de la red nacional de las oficinas de farmacia facilitaron la adopción de medidas extraordinarias que acercaron los recursos sanitarios a una ciudadanía secuestrada, en primer término por el obligado confinamiento y, después, por el bloqueo funcional de buena parte de las organizaciones asistenciales. Tras la piedra de toque de la distribución de vacunas que hizo resonar en todo el país (y fuera de él) la altísima calidad del trabajo que se hace en nuestra cooperativa, llegaron prácticas asistenciales innovadoras como la prescripción colaborativa, la renovación de tratamientos crónicos o la dispensación en las farmacias comunitarias de medicación hospitalaria, entre otras, en las que la distribución cooperativa, de la mano de los colegios profesionales, indudablemente tuvo mucho que ver. Todo ello era la expresión de un compromiso excepcional de la farmacia con los pacientes de la mano de la Administración: era un proyecto de país alentado en cierta medida por el pánico, por el miedo al desastre.

Afortunadamente, ya no hay pánico. Pero las necesidades persisten y las heridas que ha dejado la pandemia en las personas, en las familias y en las organizaciones encargadas de dar respuesta a sus necesidades de salud, siguen ahí. Lo mejor de esas prácticas extraordinarias debe implantarse en la cotidianeidad. Es el momento de incorporar a la nueva normalidad legislativa y asistencial todas esas medidas en las que nuestro modelo de farmacia ha demostrado que es realmente útil a la sociedad. Más que útil: necesario. Y ello es una responsabilidad que debemos asumir todos: farmacéuticos, pacientes y Administración sanitaria. Durante el año 2023 deben cuajar todos esos esfuerzos en esa nueva realidad asistencial, en la que la farmacia emerge como un pilar fundamental, como la más instructiva de todas las lecciones aprendidas.

# CONGRESO INTERNACIONAL DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL FARMACÉUTICA Y CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

**Bajo el lema “La Farmacia, unida en la recuperación de la atención sanitaria”, ambas citas se celebraron simultáneamente en Sevilla con participantes de más de cien países**

El pasado mes de septiembre, coincidiendo con la celebración del Día del Farmacéutico, Sevilla se convirtió en capital mundial de la Farmacia al celebrarse, de forma conjunta y en la misma sede, el 80º Congreso Internacional de la Federación Internacional Farmacéutica y el 22º Congreso Nacional Farmacéutico, que reunió a más de 5.000 profesionales farmacéuticos de todo el mundo.

Entre el 18 y el 22 de septiembre, tuvo lugar el Congreso de la Federación Internacional Farmacéutica, organizado por la Federación Farmacéutica internacional (FIP), y del 20 al 22 el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos se celebró la vigésimo segunda edición de su Congreso Nacional Farmacéutico.

Con el lema “Somos farmacéuticos: Asistenciales, sociales y digitales”, este 22º Congreso Nacional Farmacéutico contó con 11 mesas redondas, cuatro sesiones de innovación y 25 sesiones técnicas, en las que se repasaron los temas de máxima actualidad profesional a los que se añadieron otras actividades de proyección internacional.

El congreso sirvió, además, para repasar las lecciones aprendidas por todo el mundo durante la pandemia para prepararse ante futuras emergencias. Todo ello a través de tres grandes bloques temáticos: ‘No desaprovechar nunca una crisis, lecciones para hacer frente al futuro’, ‘La ciencia y las pruebas que respaldan la respuesta a la Covid-19’ y ‘Cómo hacer frente a desafíos éticos nuevos y de carácter excepcional’.



Entre los temas que se trataron en este congreso se encontraban los nuevos modelos de continuidad entre niveles asistenciales, la atención farmacéutica domiciliaria, la seguridad del paciente en el entorno digital, las salidas profesionales, los trabajos de la mesa de la profesión farmacéutica, la innovación social, la actualidad de aspectos clínicos y terapéuticos relacionados con el COVID-19, la cartera de servicios profesionales farmacéuticos asistenciales en el SNS, la digitalización, o la salud pública, etc. Los ejes temáticos abordaron alimentación, laboratorio clínico, dermofarmacia, distribución, investigación y docencia, farmacia hospitalaria, industria, farmacia comunitaria, óptica oftálmica y acústica audiométrica, ortopedia y temas de salud pública.

Al ciclo de conferencias y encuentros se añadió una zona expositiva conjunta como oportunidad para marcas, productos y soluciones de una manera directa y personalizada a los profesionales. Además, con motivo del 22º Congreso Nacional Farmacéutico se otorgaron diversos premios con el objetivo de dar a conocer la destacada labor profesional de los farmacéuticos, las mejores comunicaciones científicas, los trabajos relacionados con los Servicios Asistenciales y la comunicación en redes sociales.

El acto fue clausurado por el presidente de la Junta de Andalucía, Juan Manuel Moreno, que aprovechó la ocasión para “expresar la gratitud de todos los andaluces por la ingente labor desarrollada por los farmacéuticos y las farmacias en Andalucía, España y el mundo.”



Jesús Aguilar, presidente del Consejo General de Colegios Farmacéuticos, en sus palabras aseguró que, tras los días de Congreso “nos llevamos mucho por hacer, mucho para seguir trabajando desde la Farmacia en una Sanidad que responda a lo que los ciudadanos nos están demandando”. En este sentido, declaró que “es el momento de reforzar la colaboración de la Farmacia Comunitaria en la Atención Primaria; porque con ella podemos mejorar la asistencia sanitaria de este siglo. Nosotros seguiremos trabajando de manera proactiva y continua con las administraciones y autoridades, firmes en nuestra vocación de servicio público”.

Antonio Mingorance, como presidente del Consejo Andaluz de Farmacéuticos y Bidafarma, despidió la cita reconociendo que para los farmacéuticos andaluces “ha sido un inmenso honor acoger estas dos grandes citas, y nos sentimos muy orgullosos de haber podido mostrar al mundo los proyectos y experiencias innovadoras que se están desarrollando en Andalucía, en el marco del modelo de la farmacia asistencial, para mejorar las prestaciones farmacéuticas y sanitarias”. En esta misma

línea, Manuel Pérez, presidente del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla, destacó que ha sido un hito histórico para Sevilla y para la farmacia sevillana, “haber tenido el gran privilegio de acoger sus respectivos congresos y convertirnos, por unos días, en la gran capital mundial y española de la profesión farmacéutica y del modelo asistencial de farmacia”.

“

**Para los farmacéuticos andaluces ha sido un honor haber mostrado al mundo proyectos y experiencias innovadoras que se están desarrollando en Andalucía**

**Antonio Mingorance**  
Presidente Bidafarma







### OPORTUNIDAD TRAS LA AMENAZA

Nuestra compañera Macarena Gómez, directora Farmacéutica y de Calidad de Bidafarma, participó en el XXII Congreso Nacional Farmacéutico en la sesión titulada “El valor de las buenas prácticas de distribución para la farmacia española”.

Durante su ponencia, la directora farmacéutica evidenció el cambio que ha supuesto la directiva europea de buenas prácticas de distribución en nuestra actividad como almacén de distribución y su repercusión en las oficinas de farmacia. Según explicó, “esta directiva ha marcado cambios a nivel organizativo, de instalaciones, equipos y en la implantación

de los sistemas de gestión dentro de un almacén de distribución, lo que ha supuesto que la oficina de farmacia cuente con plena seguridad acerca de la cadena de suministro”.

Por otro lado, puso de manifiesto que “estamos preparados técnicamente para afrontar cualquier cambio legislativo y contingencia que se presente”. Para ello, contamos con equipos de alta tecnología que generan una alta eficiencia en la calidad del servicio que Bidafarma ofrece a sus socios. La automatización y la transformación digital llevada a cabo en los últimos años en la cooperativa “nos ha hecho ganar en gestión y puntuali-

dad, minimizando las incidencias al máximo y ofreciendo un servicio de calidad a la farmacia”, comentó.

“La pandemia nos ha hecho muy útiles colaborando con la administración sanitaria en lo que a distribución de material sanitario se refiere”, apuntó la directora farmacéutica, quien, recordó a los asistentes que “Bidafarma ha participado en la gestión de la vacunación covid, así como en otros proyectos de instituciones públicas y privadas, a través de su alta capacidad técnica y de recursos, y la capilaridad de su red de farmacias socias a nivel nacional”.







### TELEDERMA E INHACHECK EN EL CONGRESO

Bidafarma presentó a los asistentes las herramientas Inhacheck y Telederma en sendos pósters científicos demostrando el compromiso con la salud de los pacientes. El sistema Telederma, formado por una red de farmacéuticos de farmacia comunitaria convenientemente acreditados a través de una formación específica, fue seleccionado para comunicación oral tras demostrar el valor asistencial del farmacéutico habiendo descartado lesiones en pacientes preocupados y detectado precozmente lesiones, mejorando su pronóstico. Nuria Gómez, gerente de Proyectos Sanitarios y Nuevos Proyectos de Bidafarma, explicó a los asistentes que “gracias a la calidad de las imágenes dermatoscópicas de Telederma, menos del 13% de los casos fueron dudosos. Destacamos el resto de casos, derivados a consulta presencial con urgencia dado que se trataban de cáncer o precáncer de piel”. Además, a puntó que “tras el envío de cerca de 900 pruebas, se evidencia que se puede hacer un cribado rápido en el 60% de los casos”.

El servicio Inhacheck, que pone al servicio del farmacéutico una herramienta para medir cuantitativamente el uso de los inhaladores y la educación del paciente en su uso, también se presentó a los asistentes al congreso. “Resulta muy necesario que el farmacéutico realice una evaluación objetiva del uso de inhaladores a la hora de la dispensación, y una educación correctiva sobre el mismo si se detectan errores en su manejo”, desveló Nuria Gómez. Quien, además, incidió en la importancia del farmacéutico en el sistema sanitario ya que “es inasumible por parte de ningún sistema sanitario que éste financie un tratamiento médico que no va a conseguir su efecto terapéutico por no hacer buen uso de la forma farmacéutica en la que se dispensa”.





# CANTABRIA DA LA BIENVENIDA A BIDAFARMA

**El consejero de Sanidad del Gobierno de Cantabria, Raúl Pesquera, inauguró en la localidad cántabra el centro logístico que surtirá a más de 500 farmacias de Cantabria, Álava y Vizcaya**

Las nuevas instalaciones de Bidafarma en Cantabria abrieron sus puertas el pasado 14 de octubre, constituyendo el almacén número 30 de la cooperativa. Un centro logístico que cuenta con una extensión de 3.000 metros cuadrados y da cobertura sanitaria a más de 500 oficinas de farmacia de la Comunidad de Cantabria y las provincias de Vizcaya y Álava, lo que supone un paso más en su servicio a las farmacias españolas.

“Hoy Cantabria está de enhorabuena, ya que la empresa de distribución farmacéutica Bidafarma abre uno de sus almacenes logísticos en Castro Urdiales, un hito importante para la región”, comentaba el consejero de Sanidad del gobierno cántabro, Raúl Pesquera.

En este sentido, el presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, calificó el proyecto de “ilusionante”. Durante la visita a las instalaciones, en la que hizo de guía de las autoridades de la zona, comentó “hemos puesto todos los medios a nuestro alcance y vamos a seguir trabajando para el futuro”, e hizo hincapié en la importancia de este emplazamiento porque “es el primero que se abre en Cantabria, una tierra muy querida”, además de ser el primer almacén que abre tras la pandemia, “hace el número 30 de los que Bidafarma tiene repartidos por toda España”. Asimismo, insistió en que es el primer almacén de Bidafarma que se hace “íntegramente con tecnología propia”, pero “no será el último”.

Mediante doce rutas activas, Bidafarma Cantábrico garantiza el acceso a la población de las más de 25.000 referencias disponibles en el centro logístico. Este almacén de Bidafarma, se encuentra ubicado en una localización estratégica para poder surtir a oficinas de farmacia de gran parte del norte de España y está dotado con la más alta tecnología, permitiendo la automatización del despacho de medicamentos.

Además, al igual que en el resto de almacenes de la cooperativa, realizará promoción de servicios sanitarios y actividades relacionadas con la salud, formación en oficinas de farmacia y actividades con

asociaciones de pacientes. Por otro lado, también ofrece a sus farmacias socios servicios de innovación y proyectos sanitarios, para potenciar la función asistencial de la botica.

Por su parte, la alcaldesa de Castro Urdiales, Susana Herrán, que también asistió a la inauguración, agradeció el compromiso del Gobierno de Cantabria y de Bidafarma por optar por el municipio para implantarse y crear “esos 50 puestos de trabajo”. Esta elección por parte de una empresa con una “trayectoria importante a nivel nacional”, deja constancia de que el polígono ‘El Vallegón’ cuenta con un “posicionamiento estratégico” único.

En el recorrido por las instalaciones del almacén y su posterior inauguración participaron también el director general, Jesús Porres, el vicepresidente, Antonio Pérez Ostos, la presidenta del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria, Rita de la Plaza; los directores generales de Ordenación, Farmacia e Inspección, y Transformación Digital y Relaciones con los Usuarios, Raquel Olalla y Santiago García Blanco, respectivamente.

“

**El presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, calificó el proyecto de “ilusionante”. Durante la visita a las instalaciones comentó: “Hemos puesto todos los medios a nuestro alcance y vamos a seguir trabajando para el futuro**







# EL ALMACÉN DE CEUTA CUMPLE 20 AÑOS

**El 23 de julio de 2002 echaba a andar en el despacho de la tarde el almacén de medicamentos en Ceuta**

**E**n época pretérita, Ceuta llegó a disponer de hasta cuatro pequeños almacenes de distribución farmacéutica, el régimen de desgravación fiscal de nuestra ciudad hizo fértil la proliferación de este modelo de negocio. Con el transcurrir del tiempo, la globalización nacional de la distribución y, sobre todo, las nuevas exigencias de la Ley del Medicamento, fueron causas suficientes para que uno tras otro echase el cerrojo, la situación se volvía insostenible.

Corrían los primeros años de la década de los 90, las oficinas de farmacia de Ceuta necesitaban informatizarse, de la mano de María Dolores de Guindos y José M<sup>º</sup> Partida, el Centro Cooperativo Farmacéutico que facilitaba este servicio, tuvo un primer contacto con las boticas ceutíes. La puerta estaba abierta, a la informatización con Unycop le sucedieron los comerciales de la cooperativa, pronto, todas las farmacias se hicieron socias. Las ventajas eran claras, solo un inconveniente: el envío de medicamentos desde los almacenes de Puerto Real y Sevilla no era lo más idóneo, cualquier temporal de Levante o revisión de aduanas (el famoso punto rojo del ministerio de Hacienda) daba al traste con las rotaciones establecidas, las farmacias quedaban desabastecidas y los pacientes sin su medicación. Ceuta necesitaba un almacén de medicamentos en plaza urgentemente.

Muchos apoyaban este propósito que encontró alguna dificultad como la falta de locales adecuados, entre ellos Aurelio Puya y Antonio Ruiz, vocal y presidente del COF Ceuta respectivamente, además de Carlos Sánchez Luque, presidente de Cecofar y Cayetano Suárez, director comercial de la cooperativa. El consistorio de la Ciudad Autónoma con su alcalde presidente, Juan Vivas a la cabeza, fueron en todo momento defensores a ultranza del proyecto. Citando sus palabras: "la garantía del abastecimiento del medicamento es algo fundamental para la salud de la población".



*Ceuta, 23 de julio de 2002*

Por fin se encontró una nave en Muelle Cañonero Dato que, aunque necesitaba bastante arreglo, la localización y las dimensiones eran adecuadas. Comenzaba una nueva era. Mientras se gestionaban permisos, finalizaban las obras y se acondicionaba el local, empezó la selección de personal y la formación de este en otros centros de la Península, concretamente en Ciudad Real y Huelva además de Sevilla que sería en adelante el centro nodriza de Ceuta.

Unos dos años después de colgar el letrero "en obras" y tras cuatro meses de formación, comenzamos a recibir los primeros medicamentos de los laboratorios, ya se veía color en las estanterías, era finales de mayo del 2.002. Llegaron también las primeras inspecciones a la nave: el Puerto, bomberos, prevención de riesgos... y por último el inspector de Sanidad que dio el pistoletazo de salida. Todo en orden, estábamos autorizados, podíamos salir a la calle para abastecer las farmacias. El 23 de julio de 2.002 echaba a andar en el despacho de la tarde el almacén de medicamentos en Ceuta.

En octubre del mismo año, Juan Vivas inauguraba las instalaciones de Muelle Cañonero Dato junto a las autoridades locales y el consejo rector de la cooperativa. El acto fue seguido por una cena en el casino de Ceuta a la que asistieron también, los farmacéuticos de la ciudad y los empleados del almacén.



“La peculiaridad de las farmacias en Ceuta, al depender de un barco y una aduana, hacen que sea imprescindible contar con un almacén en la ciudad y creo que las farmacias ceutíes corresponden a la cooperativa con la fidelidad que demostramos en nuestro día a día”.

**Mario de Miguel.**  
Presidente del COF de Ceuta.



“Recuerdo aquel momento con nostalgia y una elevada sensación de satisfacción por el esfuerzo y compromiso que cristalizó en la apertura de un almacén de distribución farmacéutica de tipo cooperativo. Gracias a al esfuerzo de la junta directiva que apostó por Ceuta”.

**Antonio Ruiz Moya.**  
Presidente del COF de Ceuta en 2002.



“Tanto la Junta Directiva de Bidafarma, como el Colegio y las autoridades autonómicas y nacionales de la época apostaron por el almacén porque comprendieron que para la sociedad civil ceutí era muy importante no depender del barco para el acceso a un medicamento”.

**Aurelio Puya.**  
Primer vocal.



Casi sin darnos cuenta nos han pasado 20 años por encima, que se dice pronto. Muchos sarampiones hemos sufrido junto a nuestras 24 farmacias que entonces eran 21: la certificación de calidad, la robotización de Sevilla, bajadas de precios, el cambio del programa informático a SAP, las transmisiones por internet, la receta electrónica, nuevas normas de Buenas Prácticas de Distribución y para rematar la faena, los últimos años con pandemia... da para llenar un libro con mil y una anécdotas acontecidas.

Debo agradecer a todos y cada uno de los socios de Ceuta su fidelidad y sobre todo lealtad en todo este tiempo. Su apoyo incondicional a una cooperativa que es suya, que hoy se llama de otra forma, Bidafarma, más grande, más robusta, más moderna, con unos colores distintos, aunque pinte igual en el corazón, tratando siempre de contribuir al progreso de la farmacia mediante un servicio excelente e integral, rozando el larguero siempre en ese “error cero” tan deseado e ideado por nuestro amigo Patricio Cisneros, en beneficio de la salud y de la sociedad.



**Bidafarma, más grande, más robusta, más moderna, con unos colores distintos, aunque pinte igual en el corazón, tratando siempre de contribuir al progreso de la farmacia mediante un servicio excelente e integral**

Y, como no, desde estas líneas enviar un recuerdo muy especial tanto a Juan Villar que hasta su jubilación estuvo en cada una de las reuniones de zona caballas, como a todos los compañeros y directivos de la cooperativa que han pasado a lo largo de estos 20 años, que en realidad son 30, por esta Ceuta nuestra, a veces tan complicada pero tan querida, aportando su trabajo impecable y bien hacer. Los que estuvieron en la foto analógica y los que están ahora en la digital. Un abrazo a todos.

**Inmaculada Martín Casasola.**  
Gerente de Bidafarma Ceuta.



**bida** | **expo**  
farma **servicios**  
27/OCT/2022

**TRAS EL OBLIGADO PARÓN PANDÉMICO,  
JEREZ DE LA FRONTERA ACOGIÓ ESTE EXTRAORDINARIO EVENTO,  
QUE HA VUELTO CON MÁS FUERZA ESTE AÑO 2022**





**E**l pasado 27 de octubre, las farmacias Bidafarma tuvieron la ocasión de volver a disfrutar de nuestro ya clásico Exposervicios, en el que se dan cita Industria, distribución y farmacias, que conviven en una jornada de gran interés comercial, social y lúdico, convirtiéndose este día en una reunión ineludible para el sector.

Las instalaciones de IFECA en Jerez de la Frontera fueron las encargadas de albergar este evento en el que unas 350 farmacias y más de 600 personas pudieron visitar los diferentes stands que todas las empresas participantes ponen a su disposición para presentar sus productos y servicios, ofreciendo promociones exclusivas para la cita.

Exposervicios permite a todos los asistentes convivir en una agradable jornada que actúa como punto de encuentro entre compañeros de profesión, convirtiéndose así en un acto social que trasciende más allá de lo estrictamente comercial. El programa permite amenizar la estancia desde la llegada con el clásico desayuno con churros, pasando por las diferentes charlas formativas, almorzando juntos y cerrando la jornada, en esta ocasión, con la actuación del monologuista Santi Rodríguez que hizo las delicias del respetable con su talento cómico.

De esta forma, Exposervicios consigue aunar el interés por estar al día en todos los aspectos que nuestro sector puede ofrecer a través de las diferentes empresas que lo conforman, al tiempo que nos cita con multitud de compañeros con los que compartir un rato agradable más allá de nuestras habituales rutinas.

Y para los que no tuvieron ocasión de asistir presencialmente a este singular día, Exposervicios ofreció una segunda oportunidad con su versión digital durante los días 2, 3 y 4 de noviembre a través de la web de Bidafarma; en la que una visita virtual nos permitía disfrutar de las mismas oportunidades desde cualquier punto del país.

Una vez más, la jornada fue todo un éxito del que nos sentimos orgullosos de haceros partícipes.

**Muchísimas gracias y hasta la próxima edición.** ❤️

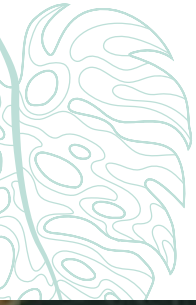
“

**El evento acogió a más de 350 farmacias que pudieron visitar los distintos stands que todas las empresas participantes ponen a su disposición**



# XI CONVENCIÓN AVANTIA EN SANTA CRUZ DE TENERIFE

Más de 350 farmacias se dieron cita en la isla canaria para conocer las novedades de este servicio de Bidafarma



La isla de Tenerife acogió los pasados días 3 y 4 de octubre la XI Convención Avantia, una edición muy especial al ser la primera que se celebraba tras el parón de la pandemia que, además de presentar las novedades y logros de Avantia, contó con un programa formativo de charlas con ponentes de diferentes ámbitos y de alto nivel.

Hasta la isla canaria se desplazaron más de 350 asistentes de Bidafarma provenientes de todos los puntos del país para ser partícipes de la “re-evolución” de Avantia. Esta nueva edición de la convención profesional, cuya inauguración corrió a cargo de Antonio Pérez Ostos, vicepresidente de Bidafarma, ha supuesto un punto de encuentro para las más de 2.000 farmacias asociadas a este servicio de consultoría integral. Y es que “Avantia estará disponible para las cooperativas que hoy formamos el Grupo Bidafarma: Apotecaris, Bidafarma, Cofarca y Cofarte”, tal y como desveló Pérez Ostos durante su intervención.



“ La XI Convención sirvió para presentar la nueva imagen del servicio que integra valores como la confianza, unión, prestigio, responsabilidad, sostenibilidad o seguridad







## RE-EVOLUCIÓN AVANTIA Y NUEVA IMAGEN

Además, la XI Convención Avantia que se ha celebrado bajo el lema "Formas parte de la re-evolución" sirvió para presentar la nueva imagen del servicio que integra valores como la confianza, unión, prestigio, responsabilidad, sostenibilidad o seguridad, sobre el que se sustentan sus tres pilares: rentabilidad, formación y servicios. Para la elección del logo se han desarrollado diferentes focus group con los socios de la cooperativa para conocer de cerca su opinión sobre el servicio. Todas estas ideas desarrolladas por el equipo de Marketing de Bidafarma se han materializado en la nueva imagen de Avantia.







# EXPOCOFARCA 2022

## Cofarca reúne al sector farmacéutico de Las Palmas en este encuentro único

Los pasados 5 y 6 de octubre, el sector farmacéutico de la provincia de Las Palmas se dio cita en Expocofarca, un evento organizado por la cooperativa farmacéutica en sus instalaciones y que acogió a más de 500 personas durante los dos días.

Laboratorios punteros del sector farmacéutico y los farmacéuticos de la provincia de Las Palmas se dieron cita en este encuentro, un evento que no se celebraba desde el año 2019 debido a la pandemia por COVID-19 y que se ha convertido en un referente dentro del sector en la provincia. Durante estos dos días, laboratorios, farmacias y Cofarca se reúnen para dar a conocer las últimas novedades del sector que se pueden incorporar a la oficina de farmacia, con el fin de potenciar el papel farmacéutico en diferentes categorías de productos.

La inauguración de Expocofarca tuvo lugar el miércoles día 5 de octubre a cargo del presidente, Manuel Valido, acompañado de Joaquín Luño, presidente de Cofarte, y miembros de la Junta Rectora de Cofarca. Manuel Valido destacó la importancia de este evento como punto de encuentro del sector farmacéutico tras unos años de complejidad e incertidumbre. “Me gustaría poner en valor la labor del sector farmacéutico, que ha demostrado sobre todo en estos últimos años el papel tan importante que desarrolla cuidando la salud de la población. Y en especial la labor que desarrollamos desde las cooperativas farmacéuticas canarias Cofarca y Cofarte que no solo distribuimos a todos los rincones del territorio canario, sino que también ponemos todas las herramientas que están en nuestra mano para poder facilitar la labor sanitaria que desarrollan las farmacias”, destacó. En su discurso además agradeció a la industria y a laboratorios farmacéuticos la confianza depositada en las cooperativas farmacéuticas canarias para hacer llegar todos los medicamentos y productos sanitarios a toda Canarias.

La quinta edición de la Feria Cofarca contempló distintas actividades dirigidas a los farmacéuticos asistentes. Se celebraron diferentes talleres formativos enfocados al desarrollo y crecimiento de la farmacia especializados en dermocosmética, menopausia, gestión de equipos y clientes, gestión fiscal de la farmacia y categorización, con el objetivo de ofrecer un servicio cada vez más completo a la población canaria.



“

**“No solo distribuimos a todos los rincones del territorio canario, también ponemos todas las herramientas que están en nuestra mano para poder facilitar la labor sanitaria que desarrollan las farmacias”**

Manuel Valido, presidente de Cofarca.







## EN UN ENTORNO EN CONSTANTE EVOLUCIÓN, LA CAPACIDAD DE LIDERAZGO, LA DETERMINACIÓN Y, SOBRE TODO, LA CAPACIDAD DE REACCIÓN Y ADAPTACIÓN AL CAMBIO SON VITALES PARA CONTINUAR LATIENDO

**E**l 29 de septiembre, con motivo del Día Mundial de la Profesión Farmacéutica, se celebró la segunda edición de 'Vive Cofarte' en la sede de Presidencia de Gobierno de Santa Cruz de Tenerife. Un evento al que acudieron cerca de doscientos socios y socias de la cooperativa que disfrutaron de un encuentro distendido en el que se compartieron aprendizajes y momentos especiales.

Esta edición tenía el valor añadido de ser la primera tras la pandemia, meses de nervios a flor de piel en las farmacias, de cambios continuos, de adaptación empresarial, pero también en la cooperativa. Y es que, en un entorno en constante evolución, la capacidad de liderazgo, la determinación y, sobre todo, la capacidad de reacción y adaptación al cambio son vitales para continuar latiendo.

Y es que en organizaciones que evolucionan al ritmo de los nuevos tiempos, con nuevos patrones de comportamiento, tanto organizacionalmente como en el mercado y en las pautas de conducta de sus agentes, poner a las personas en el centro ya no es que sea una opción, es que es la opción.

Con el objetivo de aportar energía y optimismo, motivar para el análisis del día a día sobre los retos que surgen en la farmacia (económicos, gestión del equipo, mercado cambiante...), profundizar en cómo se afrontan como titulares esos desafíos y qué emociones producen, además de identificar herramientas que impulsan a la acción, se celebraron dos ponencias de excepción de la mano de Óliver Pérez (Executive Coach) y Pedro García Aguado (Intervencionista Familiar y Campeón Olímpico).







“

**'Vivir Cofarte' es sentir el compromiso, la responsabilidad, las ganas de colaborar, de hacer y de construir. Es disfrutar de esa sensación de tranquilidad que genera el poder confiar. Vivir Cofarte es sentir Cofarte y sentir Cofarte, es ser Cofarte**

## COFARTE FEST

Como colofón, el día 30 se celebró el 'Vive Cofarte Fest', un encuentro entre titulares y equipos de farmacia, industria farmacéutica y el equipo Cofarte, en su formato más festivalero, con extraordinarias actuaciones, buena música y exquisita gastronomía en modo Food Truck.

Con un fantástico monólogo en clave de humor de una de las socias más mediáticas de Cofarte, Fufi Vinuesa, la actuación del grupo local Abubukaka, que provocó cientos de carcajadas, y el concierto del grupo 'Los Lola', concluyó la celebración de la profesión farmacéutica.

**¡Hasta la próxima!**



# COFARCA Y COFARTE ABREN NUEVOS ALMACENES EN LAS ISLAS CANARIAS

Las cooperativas han trabajado conjuntamente en un plan para mejorar el abastecimiento de las farmacias del archipiélago



Con el objetivo de ofrecer mejor servicio a las farmacias canarias, las cooperativas Cofarca y Cofarte han unido sus fuerzas para la puesta en marcha de dos nuevos almacenes en las islas. Con la inauguración de estos dos nuevos centros, el archipiélago contará con cuatro almacenes, lo que conlleva a una ampliación de la cobertura sanitaria a las farmacias del archipiélago y a sus pacientes.

La apertura de un nuevo almacén de distribución farmacéutica en Lanzarote, por parte de Cofarca y en La Palma, por parte de Cofarte, es el fruto de un proceso de trabajo conjunto con el propósito de ofrecer un abanico de servicios integrados en cuanto a la distribución de productos farmacéuticos y un plan de contingencia para la continuidad del servicio con el objetivo de que las farmacias de una y otra provincia sientan que cuentan con estos almacenes a su disposición.



Con la inauguración de estos dos nuevos centros, el archipiélago contará con cuatro almacenes, lo que conlleva a una ampliación de la cobertura sanitaria a las farmacias de las Islas Canarias





La nueva sede de Cofarca en Lanzarote fue inaugurada oficialmente el pasado 29 de noviembre en un acto al que acudieron el consejero de Sanidad del Gobierno de Canarias, Blas Trujillo y la consejera de Bienestar Social del Cabildo de Lanzarote, Isabel Martín Tenorio, quienes presidieron la inauguración junto al presidente, Manuel Valido.

Un almacén que comenzó a operar en marzo de 2020 y que, durante la pandemia, supuso un gran apoyo a las farmacias de la isla mejorando la respuesta frente a las urgencias e inclemencias que hubo en el transporte y sus consiguientes retrasos en las entregas de productos en las farmacias, ofreciendo a las farmacias una garantía de su stock y mayor agilidad en los repartos. Y fue precisamente la pandemia, lo que no ha permitido su inauguración hasta ahora.

Durante la inauguración del centro el pasado 29 de noviembre en Arrecife, Manuel Valido, presidente de Cofarca recaló el objetivo de este nuevo almacén: ofrecer un mejor

servicio a las farmacias y, por lo tanto, a la población canaria. “Valores como la integridad, solidaridad, el compromiso y la transparencia son la piedra angular sobre la que pivota el trabajo que realiza diariamente la cooperativa. Nuestro modelo cooperativo no está orientado a obtener beneficios, sino al servicio al socio”, comentó durante su discurso.

Por su parte, Joaquín Luño, presidente de Cofarte, durante el acto el 1 de diciembre en el almacén de El Paso, comentó el largo camino transitado desde que hace años surgió en la cooperativa la idea y necesidad de construir un almacén en La Palma: “Años de búsqueda de instalaciones, pandemia y erupción volcánica mediante, han hecho que Cofarte La Palma se haga realidad un poco más tarde de lo previsto, pero más fuertes y consolidados de lo imaginado, porque con las distintas situaciones acontecidas, han tenido la oportunidad de ser útiles para la sociedad, más allá de las labores de distribución”.

## UN REFERENTE EN CANARIAS

**En la actualidad, Cofarca y Cofarte distribuyen más de 64 millones de productos al año a través de 74 rutas que llegan a las 772 farmacias de Canarias, trabajando con más de 600 laboratorios farmacéuticos y cerca de 40.000 referencias en stock. Recorren más de tres millones de kilómetros anuales para llegar a todas las farmacias de las islas, independientemente y sin tener en cuenta la lejanía o dificultad de acceso.**

**La continua evolución de ambas cooperativas está respaldada por una inversión constante en I+D+i y la puesta en marcha de procesos productivos de alto valor tecnológico, siendo de los almacenes de distribución más modernos y automatizados de Canarias.**



# CEU ANDALUCÍA Y BIDAFARMA INAUGURAN EN GRANADA LA X EDICIÓN DEL PROGRAMA PADEOF



---

**Los participantes de este programa adquieren, a través de este título, capacidades de gestión económica-financiera, de dirección de personas, de gestión de compras y visión comercial**

---

**E**l pasado 13 de octubre se inauguró en la sede de Bidafarma Granada una nueva edición del Programa de Alta Dirección y Emprendimiento en Oficina de Farmacia (PADEOF). Se trata de la décima edición de este programa executive que Bidafarma realiza junto a la Fundación San Pablo CEU y la cuarta que se realiza en Granada, acogiendo a profesionales procedentes de Granada, Córdoba, Málaga, Jaén y Almería.

La presentación contó con la participación de Antonio Mingorance, presidente de Bidafarma; el director general de Bidafarma, Jesús Porres, M<sup>a</sup> Luisa Ríos Camacho, directora del Instituto de Posgrado CEU y José Antonio Caballero, coordinador y profesor del programa. Todos ellos destacaron el enriquecimiento que supone cursar este tipo de programas de alta dirección para los profesionales del sector farmacéutico.

Tras la inauguración institucional, tuvo lugar la primera sesión del programa a cargo del profesor José Antonio Caballero. En ella, los participantes profundizaron sobre los aspectos prácticos del PADEOF en el área de análisis de situaciones de negocio, la formación de la alta dirección de empresas, las capacidades de dirección y gobierno empresarial y, finalmente, la puesta en práctica del método del caso, con el estudio práctico 'Farmacia Barrameda'.

La colaboración entre Bidafarma y CEU se centra desde hace años en la mejora de los mecanismos productivos de la oficina de farmacia a través de la innovación, incrementando su oferta y aplicándola en los procesos de gestión y marketing. Los participantes de este programa adquieren, a través de este título, capacidades de gestión económica-financiera, de dirección de personas, de gestión de compras y visión comercial en el marco de una metodología de aprendizaje real y profesional (método del caso), complementada con talleres, conferencias de expertos y debates.



“

**En la primera sesión, los participantes profundizaron sobre los aspectos prácticos del PADEOF en el área de análisis de situaciones de negocio, la formación de la alta dirección de empresas, las capacidades de dirección y gobierno empresarial**

# X EDICIÓN DEL PROGRAMA DE DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE OFICINAS DE FARMACIAS

Bidafarma y San Telmo Business School inauguran una nueva edición que se desarrollará en la sede de la cooperativa en A Coruña

“

El curso, que se desarrollará hasta el próximo mes de mayo, cuenta con 30 alumnos procedentes de toda la comunidad gallega que tratarán, entre otros aspectos, la sostenibilidad de la farmacia del futuro

Con el objetivo de aportar una visión empresarial para fortalecer y potenciar los conocimientos, capacidades y actitudes de los farmacéuticos participantes en la dirección de sus oficinas de Farmacia y facilitar la sostenibilidad de la farmacia del futuro se ha puesto en marcha una nueva edición del Programa de Dirección y Gestión de Oficinas de Farmacias.

El curso, que se desarrollará hasta el próximo mes de mayo, cuenta con 30 alumnos procedentes de toda la comunidad gallega que tratarán, entre otros aspectos, la sostenibilidad de la farmacia del futuro.

En el acto de inauguración, participaron Miguel Reviejo, miembro del Consejo Rector de Bidafarma, Isauro López Polo, director de personal científico de San Telmo Business School, y contó con la asistencia de la presidenta del Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña, Sara Catrain y María José García, presidenta de la Federación de Farmacias de Galicia. Posteriormente tuvieron lugar las primeras sesiones de estudio individual y trabajo en equipo de este curso.

Con el inicio de la XI edición del Curso, ya son más de 500 farmacéuticos los que han confiado en Bidafarma y San Telmo Business School, respaldando el éxito del curso.



# FORMACIONES PARA FARMACÉUTICOS EN BIDAFARMA



Durante los últimos meses del año han sido muchas las formaciones que Bidafarma ha ofrecido a sus socios con una acogida excepcional por parte de todos vosotros

## NOCIONES DE GESTIÓN LABORAL CON LABORALFARMA

En la continua apuesta por la formación de los profesionales, Bidafarma ha acogido en sus sedes de Toledo y Ciudad Real, una jornada sobre todo lo relacionado con la gestión laboral y lo que significa para los profesionales del sector la nueva cuota de autónomos. El curso ha dado a conocer, a las decenas de farmacéuticos de las dos provincias, todo lo referente a nóminas y seguros sociales, convenio colectivo, reforma laboral y nueva cuota de autónomos para el próximo ejercicio.



## POTENCIAR EL CONSEJO FARMACÉUTICO CON AVANTIA

Ayudar a la implantación de protocolos de consejo en mostrador ha sido el objetivo de esta formación celebrada en Toledo. Para poder tener éxito en la venta ya sea de producto, de servicio o de venta en tu marca como farmacia diferente. Todo el equipo debe transmitir seguridad y confianza, y para ello debe tener todo el conocimiento necesario. Durante el programa, los asistentes han podido conocer técnicas de ventas y de consejo farmacéutico, partiendo del desarrollo de protocolos y potenciando todo el poder de la comunicación desde el mostrador tanto de la parte verbal, como no verbal, como la paraverbal.

## 'FARMASCOTAS' Y 'PATOLOGÍAS DEPORTIVAS' EN ALMERÍA

El pasado 4 de octubre tuvo lugar en Vera (Terraza Carmona) una interesante formación sobre el Club Farmascotas de la mano de Pilar Fernández Rasco, veterinaria de Bidafarma. Los socios tuvieron la oportunidad de adquirir nociones básicas sobre las categorías de veterinaria de mayor rotación con el fin de comenzar a trabajarlas en su oficina de farmacia, apoyándose en el club Farmascotas.

En segundo lugar, la empresa EMO nos presentó una serie de productos enfocados al tratamiento de las patologías deportivas más comunes, acompañándolos de didácticos consejos de mostrador que nos facilitasen trabajar estos productos que tenemos disponibles para nuestros pacientes en 'Salud en Casa'.

Este interesante taller tuvo lugar también en horario de noche en la sala de conferencias de la cooperativa, donde al finalizar pudimos disfrutar de un agradable cóctel.





## NAVIDAD EN LA FARMACIA

Desde el servicio BidaMK han querido poner su experiencia a disposición del socio y por ello prepararon un curso de "Escaparatismo Navideño" que se ha impartido de manera presencial en las sedes de Málaga y Sevilla durante los días 16, 17 y 21 de noviembre. Además, para dar mayor cobertura a todos los socios, también se realizó de manera virtual el día 23 de noviembre.

Conscientes de que la Navidad es una época importante para la farmacia, cuidar la imagen favorecerá el incremento de las ventas en los últimos días del año, donde regalar, se convierte en un arte. La Navidad se vive también en la calle por la importancia de la iluminación y el protagonismo que cobran los escaparates, por ello son los más elaborados de todo el año, los más vistos y comentados por el público, los más publicados en redes sociales y sobre los que más tiempo se invierte para que no pasen desapercibidos. Cuidar esta parte de la imagen de la farmacia es más importante en estas fechas.

Con este curso se trabajó para que los escaparates sean una herramienta perfecta de comunicación visual y transmitan al viandante que en la farmacia se pueden adquirir productos para todas las edades y que además les hacemos un regalo, nuestro conocimiento en forma de consejo farmacéutico.

En la parte teórica del curso se trataron temas como: los diferentes estilos decorativos, la importancia del color, la iluminación, ideas y trucos que hagan fácil la composición y el montaje... pero, sobre todo, por dónde comenzar: el boceto.

Con las ideas aportadas en la parte teórica, la práctica se inició con la confección de bocetos donde atendieron cada caso de manera personalizada, para poder llevarlo a la práctica de forma exitosa. Los bocetos reflejaron, mediante dibujos esquemáticos y con las notas precisas, las ideas que los alumnos desarrollaron, el material necesario para llevarlas a cabo y los elementos decorativos que se precisaran. Este diseño previo permite a la farmacia identificar con tiempo las necesidades y poder planificar no solo los elementos que lo compondrán sino también la ubicación en el espacio.

# CURSO DE ESCAPARATISMO Navideño



En la parte práctica del taller, los asistentes tuvieron la oportunidad de hacer algunos elementos decorativos y ver otros previamente realizados con los que se practicaron técnicas de montaje, composición y ornamentación simulando escaparates.

Es importante también la orientación eco-responsable que ha tenido el curso, donde muchas de las ideas aportadas y las técnicas usadas permiten reciclar objetos decorativos de otras temporadas, o crear algunos nuevos con material que se encuentra en la farmacia y que tratados adecuadamente permiten obtener resultados extraordinarios.

En todo momento se trabajó para que la farmacia muestre una cuidada comunicación visual y que los protagonistas sean los productos y servicios que más interesa impulsar. A veces los productos y la cartelería de los diferentes laboratorios son los mismos en todas las farmacias, pero durante

el taller se trataron opciones decorativas que permitan una destacada diferenciación con un toque de identidad personal.

El "espíritu navideño dentro de la farmacia" comienza trabajando el escaparate, despertando el lado creativo, aportando un toque diferente con conciencia medioambiental, pero también se recordó en esta formación la necesidad de "escaparates interiores" o zonas destacadas para que el cliente cuando entre en la farmacia sienta un ambiente cálido y acogedor sin perder la esencia del establecimiento en el que se encuentra. Este efecto se consigue, sobre todo, tratando de forma diferente espacios de la farmacia como los mostradores, las góndolas y algún lineal.

Esperamos que la satisfacción general de todos los participantes en esta acción formativa se vea reflejada en sus escaparates navideños y sobre todo en los clientes que se detengan para observar esos escaparates.



# “EL ACUERDO CON BIDAFARMA EN EL GRADO EN FARMACIA, SUMA VALOR A LO QUE ESTAMOS OFRECIENDO A NUESTROS ALUMNOS”

Licenciada en Farmacia por la Universidad de Salamanca y Doctora con “Premio Extraordinario de Doctorado” de la Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid, la actividad de Gemma Muñoz de Mier se centra en el área de Galénica. Ha participado en varios proyectos de investigación financiados por la FUAX-Santander. Es profesora de máster en investigación y desarrollo farmacéutico en el Instituto Universitario de Ciencia y Tecnología (IUCT). Desde el año 2003 es Profesora de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid. Actualmente es jefa de Estudios del Grado en Farmacia y abrió las puertas de su despacho para atender a Bidafarma

**Bidafarma tiene una estrecha relación con la Universidad Alfonso X El Sabio, ¿cómo es de necesaria para su institución tender puentes con nuestra cooperativa?**

La UAX valora muy positivamente la creación de vínculos de cooperación con entidades que colaboren en materia de interés común. Esta es la universidad de la empresa, es el sello de nuestra institución desde el comienzo, por esa razón tenemos acuerdos de colaboración con numerosas entidades farmacéuticas, y no podía faltar Bidafarma. El acuerdo con Bidafarma, en el grado en Farmacia, suma valor a lo que estamos ofreciendo a nuestros alumnos, abre nuevas oportunidades para la formación de los estudiantes que podrán beneficiarse de la experiencia y el prestigio de Bidafarma para seguir creciendo a nivel personal y académico.

Permite dar a conocer a nuestros estudiantes de farmacia la distribución farmacéutica como salida profesional. De manera que conozcan de primera mano el trabajo que desarrolla una cooperativa y aprendan de sus estrategias para llevar los productos farmacéuticos a todas las farmacias. Nuestra intención es fomentar la relación con aquellas empresas que puedan aportar sus medios humanos y materiales, así como su experiencia y su prestigio para la docencia y formación de los alumnos, en particular lo referido a la realización de prácticas extracurriculares. Uno de nuestros objetivos es ofrecer a los estudiantes y orientarlos en las diferentes salidas de esta profesión.

**¿Qué actividades podríamos destacar que se están realizando entre la universidad y Bidafarma y cómo es el grado de implicación del alumnado?**

La implicación de nuestros estudiantes en las diferentes actividades que les proponemos siempre es un reto. A los alumnos de último curso se les imparten seminarios y conferencias sobre cada una de las áreas funcionales de la cooperativa. Se les ofrece la realización de unas jornadas sobre distribución farmacéutica en Bidafarma de manera telemática; esta actividad no es obligatoria, sin embargo, los alumnos la hacen motivados porque les van a hablar de un área de interés profesional que les resulta importante y que quieren conocer.

Los alumnos agradecen mucho este tipo de actividades que les ayudan a valorar el amplio abanico de posibilidades que se les abre una vez que salen de la universidad. Llevamos un par de años con una relación estrecha con Bidafarma. Nuestros estudiantes, dentro de su programa formativo, pueden realizar prácticas en las diferentes instalaciones logísticas de Bidafarma. Este año hemos intensificado la relación con la firma de un nuevo convenio de manera que el vínculo sea mucho más fluido. Actualmente estamos en pleno proceso de elaboración de un título propio que se implantará el próximo curso académico, en septiembre 2023.

## ENTREVISTA A GEMMA MUÑOZ, JEFA DE ESTUDIOS DEL GRADO EN FARMACIA DE LA UNIVERSIDAD ALFONSO X EL SABIO

**Hablamos ahora de las jornadas de distribución, saber y conocer más acerca de la distribución farmacéutica como una salida laboral segura... ¿Cómo está siendo el grado de interés en este sentido de los alumnos y alumnas en querer hacer sus prácticas en la distribución y más en concreto en Bidafarma?**

Muestran gran interés, lo consideran una gran oportunidad, la mayoría llegan a los últimos cursos con la ilusión de seguir formándose y creciendo. El perfil de alumnos de farmacia que tenemos ha cambiado, antes un alto porcentaje de nuestros estudiantes estaban orientados a desarrollar su labor profesional en oficina de farmacia, ahora tenemos cada vez más alumnos que llegan a los últimos cursos sin saber muy bien qué hacer cuando acaban, por lo que ven una gran oportunidad para adquirir conocimientos y enfrentarse a retos desconocidos junto a grandes



profesionales en una gran empresa como es Bidafarma. Entienden que es una forma de conectar con el mundo laboral, que van a trabajar desarrollando ideas, que van a conocer nuevas herramientas y procedimientos y que su perfil laboral se va a revalorizar.

### ¿Cuántos alumnos y alumnas se presentan al premio Adefarma?

En nuestra facultad venimos presentando un trabajo por curso académico. Nosotros entendemos que este premio sirve para incentivar al alumno para hacer un buen trabajo. Nuestro propósito es presentar cada año uno o dos con el objetivo de promover el interés del alumno en la realización de un trabajo de excelencia.

### ¿Quedó muy atrás la idea de estudiar Farmacia con el único objetivo de trabajar en farmacia comunitaria? Encontramos más dobles grados y titulaciones relacionadas, ¿verdad?

La profesión del farmacéutico tiene muchas vertientes, el abanico de salidas profesionales para el farmacéutico es muy amplio y cada vez tenemos más alumnos que no enfocan su profesión hacia la oficina de farmacia. Por otra parte, cada vez hay más competencia entre las universidades, y las dobles titulaciones son un gancho innegable para el alumno que no tiene muy claro qué carrera le gusta más y que cree que si estudia doble grado su perfil académico será más atractivo. De ahí la gran demanda de los dobles grados, porque lo ven como una formación más completa que les permitirá acceder mejor al mercado laboral. Pero creo que las empresas lo que verdaderamente reclaman es un tipo de graduados que sean flexibles, que sean capaces de tomar decisiones, tener análisis crítico en la evaluación de problemas, con espíritu de liderazgo, capaz de resolver conflictos, de encontrar y analizar información, etc.

Las empresas valoran muy positivamente todos estos aspectos, ya que la formación en contenidos del temario va a requerir siempre una especialización a través de estudios de postgrado, master, doctorado... Las universidades hemos entrado en una dinámica de ver quién ofrece más cosas, y esto nos puede llevar a veces a perder calidad de la enseñanza. No podemos sustituir calidad por cantidad. Nosotros ofrecemos un doble grado en Farmacia y Nutrición porque se combinan dos disciplinas similares o complementarias que permiten ofrecer una formación más completa sin perder calidad en tan solo un año más de estudios.

### ¿Cuál diría que son las grandes fortalezas de Farmacia en la Universidad Alfonso X?

El enfoque empresarial que tiene nuestro grado en farmacia. La cercanía que hay entre los alumnos y profesores es algo de lo que podemos presumir. La figura del tutor académico significa que todos los alumnos tienen asignado un profesor encargado de un grupo de alumnos que, periódicamente y de forma individualizada, orienta el proceso de aprendizaje y la gestión del proyecto profesional de éstos, mediante un asesoramiento académico personal; además, en el último año de carrera, la acción tutorial se complementa con la orientación profesional que realizará el profesor "orientador profesional" de la titulación.

La orientación que damos a la formación de nuestros alumnos hacia una profesionalización, hacia un aprendizaje basado en los que demandan las empresas, se adecua a las necesidades y al mundo profesional, sin cambiar los planes de estudios. Aplicamos una metodología docente más práctica y menos teórica, por ejemplo, la resolución de casos clínicos. Este modelo permite acercar a nuestros estudiantes a lo que va a ser su desarrollo profesional, sin olvidarnos de ningún ámbito del ejercicio profesional (farmacia asistencial, distribución, industria farmacéutica, farmacia hospitalaria, investigación, etc.).

Nuestros estudiantes de farmacia se mueven en un entorno académico donde las metodologías docentes están centradas en la práctica y en el ejercicio al que se enfrentarán cuando salgan de las aulas. Y, por último, todos los estudiantes de la UAX tienen que realizar un programa de desarrollo competencial (UAX SKILL SCHOOL) que ofrece una formación más transversal y mejores perspectivas laborales porque les permite adquirir habilidades que están demandando las empresas pero que exige un mayor esfuerzo.

### ¿Cree que desde que llegó la pandemia de la Covid-19, el perfil del estudiante de farmacia se ha transformado de alguna manera? ¿Cómo diría que es el estudiante de farmacia hoy en día?

El impacto que ha tenido la pandemia de la Covid-19 en la formación universitaria ha sido sustancial. El cambio en los planes docentes de manera repentina supuso una pérdida de formación. Sin duda ha afectado al estudiante en general, hay una mayor dificultad para concentrarse en los estudios, se han hecho más autónomos a la hora de formarse, no acuden con la misma frecuencia a las clases, se preparan los temas por su cuenta y tienen más confianza en sus propias capacidades.

Valoran mucho más las relaciones personales y priorizan el tiempo que pasan con sus amigos. Los estudiantes de farmacia han entendido con la pandemia que el ejercicio de la profesión en la oficina de farmacia no es una tarea fácil, que tiene una labor asistencial de servicio y vocacional y que requiere la colaboración multidisciplinar con el resto de los profesionales sanitarios.

### Al final encontramos una titulación que exige el mismo grado de compromiso, trabajo e implicación a nivel teórico y práctico, ¿verdad?

Farmacia es una titulación con mucha metodología activa, lo que hace que tenga un carácter marcadamente práctico. Pero no se trata de medir cuanto tiene de teórico y cuanto de práctico, lo fundamental es asegurar una formación buena y garantizar la adquisición de unas competencias adecuadas. Los retos a los que se enfrentan los futuros farmacéuticos son cada vez mayores y esto implica un mayor rigor.

Somos conscientes de que es bueno formar a nuestros alumnos, futuros farmacéuticos, desde el punto de vista práctico. Para nosotros es un reto formar a nuevas generaciones de farmacéuticos para que continúen con el ejercicio de la profesión ante unos desafíos cada vez de mayor envergadura. El futuro de la farmacia depende de los nuevos profesionales que cada año se gradúan en las facultades.

### ¿Qué mensaje lanzaría a los alumnos de Farmacia que estén leyendo esta entrevista?

Les diría que han elegido una carrera preciosa, de valores humanos y de espíritu de servicio, y que les espera un futuro prometedor. Que van a ejercer una profesión muy importante para nuestra sociedad: van a cuidar de nuestra salud. Que tienen que querer ser profesionales de primer nivel, los mejores profesionales, por lo que su formación ha de ser altamente rigurosa y altamente cualificada.

Las farmacias son la primera línea de Atención Primaria, cada vez es más necesario el asesoramiento del farmacéutico por la sobreinformación que hay en cuestiones de salud, y los pacientes cada vez demandan más al farmacéutico por la confianza que tienen en nuestra profesión, no les podemos fallar.

“**Nuestros estudiantes de farmacia se mueven en un entorno académico donde las metodologías docentes están centradas en la práctica y en el ejercicio al que se enfrentarán cuando salgan de las aulas**”



# BIDAFARMA Y LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES DE DIABETES CAMINAN JUNTAS

**La cooperativa realiza una jornada formativa e informativa junto a la Asociación Vizcaína de Diabetes (ASVIDIA), la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Euskadi, el Consejo de Colegios Oficiales del País Vasco el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya con la colaboración del Departamento de Salud del Gobierno Vasco**

La Diabetes se ha situado en los últimos años como una de las enfermedades crónicas más comunes de nuestro entorno. Se estima que en España son más de cinco millones las personas con Diabetes. Según los últimos datos recogidos, el 13,8% de los españoles mayores de 18 años tienen Diabetes tipo 2, lo que equivale a más de 5,3 millones de personas. De estos, casi 3 millones están diagnosticados, mientras que 2,3 millones desconocen que padecen la enfermedad. El retraso en el diagnóstico de la diabetes implica que cuando se detecta, la mitad de los pacientes ya presenta alguna complicación.

En Euskadi la prevalencia es más baja (10.6%, lo que equivale a unas doscientas mil personas) a la del resto de España. El factor de riesgo más importante en la aparición de esta enfermedad es «la tendencia creciente a la obesidad». Por ese motivo, y desde el objetivo social que marca Bidafarma en su identidad como agente próximo al paciente, el País Vasco fue el escenario de un nuevo encuentro para abordar todos los asuntos informativos y formativos que conciernen al paciente con Diabetes.

La formación que organizó Bidafarma junto a la Asociación Vizcaína de Diabetes (ASVIDIA), la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Euskadi; el Consejo de Colegios Oficiales del País Vasco y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya con la colaboración del Departamento de Salud del Gobierno Vasco, puso de manifiesto el compromiso de todas las partes por mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta enfermedad crónica, unas jornadas que suponen el punto de partida de Bidafarma en el País Vasco junto a las asociaciones de pacientes. Desde la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Euskadi son varios los compromisos que se adquieren y los proyectos que se llevan a cabo con el fin de formar e informar a pacientes y familiares o amigos, porque, como recalcan, “la Diabetes la sufren todas las personas del entorno personal y familiar”.

“ España contabiliza más de cinco millones de personas que padecen Diabetes y Euskadi se sitúa en torno a las doscientas mil personas

“No hay un mensaje claro, es mejor derivar a quien sabe. Primero, el especialista y después tratamos la salud”, como exponía Iratxe Vilariño Pampín, psicóloga experta en diabetes, presidenta de la Asociación Vizcaína de Diabetes (ASVIDIA), y presidenta de la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Euskadi (FADE). Desde Bidafarma, su presidente Antonio Mingorance, recalcó: “¿Qué quieren los pacientes que hagamos los farmacéuticos por ellos? Los pacientes también se tienen que manifestar y decir qué quieren de nosotros. La administración es la responsable de articular, pero nos tienen que dar sustento administrativo, tienen que velar por la seguridad de todos y escuchar a todas las partes. De ese modo actuaremos todos en beneficio de la sociedad”. “Si con estos encuentros conseguimos poner soluciones, será un éxito. El objetivo es ayudar a las farmacias y por supuesto, a los pacientes”, apostillaba.

Jon Iñaki Betolaza San Miguel, director de Farmacia del departamento de salud del gobierno vasco, valoró que “un 33% del conjunto de farmacias vascas muestran su interés en participar. Entre todos los que tenemos esta responsabilidad tenemos un reto importante, dar seguimiento a estos pacientes”.

Como cara visible del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya, Olatz Vergniory, farmacéutica comunitaria y miembro del grupo de nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Vizcaya, expuso distintas cuestiones con los que trabajan a diario en pro de favorecer y mejorar la calidad de estos pacientes. “La prevención es esencial. La relación tan especial del paciente diabético con la farmacia la tenemos que aprovechar todos los farmacéuticos. Hay que estar bien formados en un mundo en el que la medicina avanza muy rápido, los protocolos de actuación cambian, aparecen nuevos medicamentos, cambian los sistemas de administración... Cambia todo en cuestión de momentos y los farmacéuticos también tenemos que estar en formación continua”, señaló.

La accesibilidad, confianza, inmediatez y cercanía son pilares esenciales entre el farmacéutico comunitario y los pacientes con Diabetes. La formación permite actuar hacia la prevención primaria fomentando hábitos saludables que van a ser esenciales. Hay que realizar mucha docencia, evitar el sobrepeso, el alcohol, hacer ejercicio, una dieta equilibrada... Y una vez que el paciente tiene Diabetes, hay que procurar minimizar los efectos todo lo posible con control del medicamento, evitar neuropatías, y si aparecen, evitarlas todo lo posible. Olatz Vergniory alertó además durante su intervención, de un factor común que se repite tanto en Euskadi como en el resto de España: “Hay personas con Diabetes que no lo saben. Hay gente que no acude al médico, por eso cada año aumenta más el número de personas que no saben. Sin diagnóstico es imposible, y otras con tipo 2 no tienen el tratamiento adecuado. Tenemos un problema de educación real, resulta peligroso con consecuencias reales en las personas que llegan a fallecer porque no tienen educación diabetológica”.

“La prevención es esencial. La relación tan especial del paciente diabético con la farmacia la tenemos que aprovechar todos los farmacéuticos. Hay que estar bien formados” - Olatz Vergniory, farmacéutica comunitaria

La boticaria experta en nutrición quiso poner en valor la figura del farmacéutico: “Porque hacemos mucho en el sentido de docencia. Son competencia del médico el diagnóstico y el tratamiento, pero hacemos mucha docencia a nivel de mostrador. Se puede hacer de dos maneras, o con pruebas de glucemia o a través de la propia sintomatología que nos trasladan los pacientes. Hay indicadores que nos dan la alarma para que puedan derivarse al especialista”. A lo que añadió: “Hay personas que reciben mucha información y se bloquean y otros que tienen cierta educación en este sentido. A veces tendremos que pararnos más con el paciente y explicar, además de conocer si ha habido tratamientos previos”.

Las distintas asociaciones de Diabetes del País Vasco componen uno de los principales eslabones a la hora de prevenir, tratar, informar y acompañar al paciente que padece la enfermedad. Y desde Bidafarma, con estas jornadas, se refuerza el servicio de atención y la labor asistencial hacia todas las personas. Euskadi y Bidafarma ya trabajan juntos por y para el paciente con Diabetes.



# LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES NOS VISITAN EN MADRID: “BIDAFARMA SIGNIFICA ESPERANZA”



La cooperativa ha organizado un encuentro con cinco asociaciones de pacientes en el almacén de Madrid, situado en Leganés, para explicar cómo es la ruta del medicamento desde el almacén hasta que llega al paciente. Una ocasión en la que representantes de las distintas federaciones de asociaciones pudieron conocer de primera mano cómo es el trabajo y las instalaciones de Bidafarma

“Un apoyo incondicional”, “una cooperación constante”, o “esperanza”, son algunas de las expresiones que utilizaron los miembros y representantes de la Federación Española de Diabetes, la Federación Española de Daño Cerebral Adquirido, la Federación Española de Enfermedades Raras, la Confederación Española de Alzheimer o la Federación Española de Párkinson, invitados por Bidafarma a las instalaciones que la cooperativa tiene en Madrid. Los pacientes pudieron conocer de primera mano cómo es la red del medicamento, cómo funciona la distribución y se facilita que los medicamentos lleguen en tiempo y forma a las manos del paciente con las oficinas de farmacia como nexo de unión y enclave estratégico dada su proximidad y cercanía en todo el territorio nacional.

Junto a las asociaciones de pacientes estuvieron y comparecieron el presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance; el presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, Manuel Martínez del Peral; y la directora general de Inspección, Ordenación y Estrategia Sanitaria de la Comunidad de Madrid, Elena Mantilla, a los que acompañó la ponencia de Ignacio Pérez, director de la División de Relaciones con la Industria y Comunicación de Bidafarma: ‘La ruta del medicamento hasta su llegada al paciente’. Se abordaron cuestiones tales como la importancia de contar con un engranaje preciso en la cadena de suministro que posibilita que se realicen varios servicios de reparto a las oficinas de farmacia al día. Cuestión que facilita y mejora la calidad de vida del paciente, y, por ende, del paciente crónico.



“Os dirigís a nosotros para explicarnos que las personas también son el centro de vuestro esquema”.  
Mónica López (FEDACE)



“Desde la Federación Española de Diabetes llevamos años trabajando de manera conjunta, aunando esfuerzos”.  
Ana Belén Torrijos (FEDE)

“El acto ha sido muy ameno y especialmente interesante. Ha sido un placer compartir un espacio con otras entidades de pacientes. Os dirigís a nosotros para explicarnos que las personas también son el centro de vuestro esquema. Y el almacén es impresionante”, relataba Mónica López desde FEDACE (Federación Española de Daño Cerebral Adquirido). Para Ana Belén Torrijos, desde FEDE (Federación Española de Diabetes): “Ha sido un acto muy productivo que ha contado, como hace siempre Bidafarma, con la voz del paciente. Hemos tenido un rato para que entre todos pudiéramos debatir, hablar, poner en común cuáles son nuestras necesidades. Y Bidafarma también nos ha acercado sus instalaciones y el trabajo que llevan diariamente con los pacientes y las asociaciones de pacientes. Desde la Federación Española de Diabetes llevamos años trabajando de manera conjunta, aunando esfuerzos”.

“La Farmacia tiene que jugar un papel importante, no solo en el control de enfermedades crónicas en entornos rurales, sino también en ciudades más grandes. Al fin y al cabo, el farmacéutico es el primer sanitario titulado con el que puedes estar en contacto para cualquier necesidad. Hemos colaborado desde el año 2017. Empezamos con un acto en la Facultad de Farmacia y de Medicina de Valladolid y hemos hecho distintas actividades, la relación es muy buena”, expuso Leopoldo Cabrera desde la Federación Española de Párkinson. Desde CEFA (Confederación Española de Alzheimer)





reconocen que, en su caso, “la medicación que necesitan para su tratamiento es escasa. Pero cómo se distribuye es espectacular y el error cero con las vacunas, que me ha parecido increíble. Crear sinergias con Bidafarma es fundamental, estamos en el punto uno y queremos llegar al punto cien”, comentaba Mariló Almagro.

Para Mónica Rodríguez desde FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras), la colaboración es “fundamental”. “Siempre os podemos identificar las facilidades y dificultades que tenemos. Y es bueno para nosotros porque nos formáis, y para reivindicar tenemos que estar formados. Esa formación... qué mejor que nos la deis vosotros”. A lo que añadió sobre la distribución: “Es increíble, ahora entiendo todo. Cuando mi neurólogo llama para decir que me ha cambiado la medicación, ahora entiendo cómo está esa misma tarde en la farmacia”.

Desde FEDACE, añaden: “Estamos encantados de contar con aliados como Bidafarma, nos encanta el lema ‘Repartir Salud’, y creemos que el fácil y rápido acceso a medicamentos y productos sanitarios en zonas rurales y grandes ciudades es fundamental para mejorar la calidad de vida de los pacientes”. “Bidafarma es esperanza, que nos llegue todo bien”, apostillaba Mónica Rodríguez de FEDER.

Por parte del COF de Madrid, su presidente, Manuel Martínez del Peral, explicaba “la importancia que tiene contar con la distribución, lo fácil que hacen nuestro trabajo y poder cubrir las necesidades de los pacientes a diario, además del estrecho compromiso y la estrecha relación que mantenemos con Bidafarma”. La administración, también presente por parte de la directora general de Inspección, Ordenación y Estrategia Sanitaria de la Comunidad de Madrid, Elena Mantilla, recordaba la importante Ley de Farmacia que se está tramitando en la administración autonómica. Además de reconocer el trabajo de todos los farmacéuticos como personal sanitario de proximidad y referencia para un gran número de personas.

“

**“Crear sinergias con Bidafarma es fundamental, estamos en el punto uno y queremos llegar al punto cien”.**  
**Mariló Almagro (CEAFA)**

“

**“El farmacéutico es el primer sanitario titulado con el que puedes estar en contacto para cualquier necesidad”.**

**Leopoldo Cabrera**  
**(Federación Española de Parkinson)**

Este ha sido el primer acto con asociaciones de pacientes que Bidafarma realiza de manera presencial en sus instalaciones tras la pandemia del Covid-19, ya que, durante los meses más restrictivos, la cooperativa y las asociaciones de pacientes han mantenido las actividades de información y formación de manera telemática. Una seña de identidad de Bidafarma para no interrumpir su compromiso con las asociaciones de pacientes a pesar de las circunstancias localizadas. Un acto de encuentro que seguirá reproduciéndose por todo el territorio nacional, porque, tal y como ha reiterado en numerosas ocasiones el presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance: “Las asociaciones de pacientes sois nuestra razón de ser. Nosotros os seguiremos pidiendo más, hacedlo con nosotros también para seguir avanzando”.

## CONGRESO ANDALUZ DE DIABETES

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes el 14 de noviembre, Francisco Pérez Barroso, presidente de la Federación de Asociaciones de Diabetes de Andalucía, explicaba durante el congreso anual celebrado el sábado 12 de noviembre como punto para “reivindicar más a la administración”. “La Diabetes es la pandemia del siglo XXI, tenemos que formar, educar y seguir avanzando con nuevos acuerdos para trabajar en la prevención en los casos de Diabetes tipo 2. El farmacéutico tiene un papel muy importante en el día a día de los pacientes con Diabetes”, añade.



# EL BOSQUE BIDAFARMA, UNA APUESTA POR UN MUNDO MÁS SALUDABLE





**B**idafarma trabaja desde hace años en un desarrollo sostenible, buscando generar impactos positivos y aportar valor en los territorios donde opera. Conscientes del impacto en materia ambiental que genera la logística de la distribución farmacéutica, donde el mayor impacto en materia de emisiones de CO<sub>2</sub> es ocasionado por el transporte y las repercusiones que esto tiene en la salud de las personas, Bidafarma, que mide y reporta su huella de carbono desde el año 2019, está implementado diferentes iniciativas y proyectos para reducir y/o compensar sus emisiones. Una de ellas es la creación del Bosque Bidafarma, que, con el objetivo de involucrarse en la conservación del Medio Ambiente y dar más oxígeno al planeta, es ya una realidad gracias a la donación de 20.000 euros a la Junta de Castilla y León a través de la Fundación Patrimonio Natural para la plantación de árboles autóctonos en espacios naturales.

Esta colaboración pretende apoyar las labores de reforestación y recuperación de algunas zonas de los 33 espacios naturales de Castilla y León devastadas por el fuego el pasado verano y contribuir así a mejorar la biodiversidad y luchar contra el cambio climático.

El presidente de Bidafarma, Antonio Mingorance, acompañado por Jesús Ángel Ruiz, consejero de Bidafarma, fue el encargado de entregar el donativo a la Junta en un acto al que acudió el consejero de Fomento y Medio Ambiente, Juan Carlos Suárez-Quíñones, acompañado por el viceconsejero de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, Rubén Rodríguez, y por el Viceconsejero de Asistencia Sanitaria, Planificación y Resultados en Salud, Jesús García. El presidente afirmó que la cooperativa "lleva la solidaridad y responsabilidad con la sociedad y medioambiente en su ADN, y con la creación del Bosque Bidafarma las farmacias afianzan aún más su compromiso con el medio ambiente; ya lo hace la farmacia con la sociedad, especialmente la del mundo rural, que es un elemento esencial en el abordaje de la salud de la población de la España vaciada".

Por su parte, el consejero de Fomento y Medio Ambiente, Juan Carlos Suárez-Quíñones agradeció la responsabilidad social corporativa de la cooperativa, puesta de manifiesto con este donativo de 20.000 euros. Además destacó la acción decidida y el compromiso de Bidafarma con la reducción del consumo de combustibles

fósiles y su apuesta por el uso de las energías renovables, compromiso puesto en práctica en sus propias instalaciones e infraestructuras, y señaló que esta colaboración con la administración "muestra su sensibilidad con el enorme patrimonio natural de la Comunidad, que sufre también los avatares de los extremos climáticos".

“

**“Con la creación del Bosque Bidafarma las farmacias afianzan aún más su compromiso con el medio ambiente; ya lo hace la farmacia con la sociedad, especialmente la del mundo rural, que es un elemento esencial en el abordaje de la salud de la población de la España vaciada”.**  
Antonio Mingorance.

## COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE

La entrega del donativo coincidió con la celebración del Día de la profesión farmacéutica organizado por la Federación Internacional Farmacéutica cada 25 de septiembre. Este año el lema elegido para su celebración ha sido "La Farmacia, unida por un mundo más saludable", con el que se quiere destacar la labor que desarrollan los farmacéuticos para lograrlo, desde diferentes ámbitos de actuación siempre en beneficio de los pacientes. Desde la cooperativa, el lema para la campaña fue #UnaProfesiónQueDaVida.

Esta iniciativa de reforestación, que se enmarca en los Objetivos de Desarrollo Sostenible, se suma a otras ya en marcha por la cooperativa para reducir las emisiones de carbono CO<sub>2</sub>, desarrollando proyectos como Lean & Green, el proyecto de mejora de eficiencia energética mediante la instalación de plantas fotovoltaicas en la red de almacenes de Bidafarma o la renovación progresiva de la flota actual de vehículos de combustión por vehículos más sostenibles (híbridos).



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VÍDEO





# BIDAFARMA, PREMIO LEAN & GREEN

*La cooperativa es la primera distribuidora del sector que se une a esta plataforma europea de colaboración enfocada a la reducción de emisiones de la logística*

Con el objetivo de disminuir el impacto ambiental de su actividad y avanzar en la sostenibilidad logística, Bidafarma se ha unido al proyecto europeo Lean & Green, la mayor plataforma de colaboración dirigida a reducir las emisiones asociadas a la cadena de suministro. Con la adhesión a Lean & Green, Bidafarma se suma a un proyecto estructurado en niveles que establece desde una primera fase de reducción de emisiones en un 20% en cinco años, hasta ir acercándose al objetivo de emisiones neutras. Y es por este compromiso, que el pasado 15 de noviembre recibía el Premio Lean & Green, junto a otras 14 empresas que trabajan por la descarbonización en su actividad.

Lean & Green es una iniciativa internacional, impulsada por la Asociación de Fabricantes y distribuidores (AECOC), que tiene como objetivo ayudar a las empresas a cumplir los compromisos definidos en la Cumbre del Clima de París (COP21) de emisiones neutras en carbono para el año 2050. La cooperativa es la primera distribuidora del sector farmacéutico que pertenece a la plataforma en España.

Nacida en los Países Bajos, cuenta actualmente con presencia en 14 países y con más de 600 empresas adheridas

en toda Europa, siendo una comunidad europea líder en logística sostenible.

Desde su puesta en marcha en 2017, Lean & Green se ha convertido en el proyecto para la descarbonización de los procesos logísticos de las empresas españolas de referencia en España. Además, 'Lean & Green' acompaña a las empresas en la creación de sus planes de descarbonización, en la implantación de sus estrategias y en la monitorización de resultados. Gracias a esta metodología, desde el arranque del proyecto las empresas que forman parte de 'Lean & Green' han logrado un ahorro medio de más del 20% en las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) derivadas de su actividad logística.

Lean & Green colabora con a las empresas en el proceso de diseño de este plan de acción y en la implantación de metodologías para el cálculo de su huella de carbono. Además, la iniciativa promueve acciones formativas en cuestiones decisivas para la reducción de las emisiones en logística, como la introducción de nuevos combustibles, la planificación de rutas o la digitalización de las plataformas logísticas, y pone en contacto a las empresas adheridas para compartir buenas prácticas y estrategias que permitan avanzar hacia el objetivo de la descarbonización.

## PLAN DE REDUCCIÓN DE EMISIONES

**Bidafarma, como parte de su compromiso con la sostenibilidad, desarrolla desde 2018 un plan de acción para reducir la huella de carbono procedente de su actividad logística, realizando un esfuerzo adicional en la mitigación de gases de efecto invernadero y, por tanto, en soluciones de descarbonización.**

**Este ambicioso proyecto de eficiencia energética cuenta con un listado de indicadores que servirán para disminuir progresivamente el volumen de emisiones que ayudan a la toma de medidas para la reducción como la sustitución progresiva de parte de la flota diésel de Bidafarma por vehículos de tipo híbrido o la realización de cursos de conducción eficiente a los trabajadores de Bidafarma, que, durante el ejercicio de su actividad, desempeñen tareas relacionadas con el uso de vehículos de renting, concienciando a los trabajadores y consiguiendo así una mayor reducción de emisiones.**

**Además, entre otras acciones sostenibles que favorecen el compromiso de mejora continua de la empresa en cuanto a su relación con el Medio Ambiente, se avanza hacia una luminaria eficiente sustituyendo las lámparas incandescentes por otras de bajo consumo y se han instalado paneles fotovoltaicos de autoconsumo en la red de almacenes de Bidafarma.**



“

**El pasado 15 de noviembre recibía el Premio Lean & Green por el compromiso en descarbonización**



# NUESTROS FARMACÉUTICOS MÁS JÓVENES VISITAN CEDIFA

El pasado 29 de septiembre tuvo lugar una reunión entre Bidafarma y un grupo de farmacéuticos de Sevilla en las nuevas instalaciones de Cedifa



”

Un grupo de jóvenes boticarios visitó a finales de septiembre las instalaciones de Cedifa, una jornada en la que pudieron conocer de primera mano cómo funciona el centro de devoluciones farmacéuticas.

Con objeto de la puesta en común de un tema tan actual como la digitalización, un grupo de jóvenes boticarios visitó a finales de septiembre las instalaciones de la central de devoluciones farmacéuticas Cedifa en una jornada en la que pudieron conocer de primera mano cómo funciona la logística inversa.

Para hablar sobre digitalización contamos con la ayuda de Francisco Vega Lucero, encargado de proporcionar las herramientas y proyectos en los que la cooperativa sigue dando pasos hacia el futuro de la forma más actual.

Durante la visita, contamos con un grupo de farmacias inquietas que mostraron su interés y dudas por los procesos internos en esta materia; al igual que quisieron ser partícipes en futuros avances facilitando entornos reales.

Una vez finalizada esta sesión, Marisol Pedrosa, directora del centro, nos invitó a conocer de primera mano qué es Cedifa y visitar sus nuevas instalaciones. Un proceso de logística inversa desde las farmacias hasta la industria. Una visita de lo más enriquecedora para los farmacéuticos que nunca habían podido visitar este tipo de centro.

## 📍 SALAMANCA

Los alumnos del quinto curso del Grado en Farmacia de la Universidad de Salamanca visitaron nuestro almacén el pasado 3 de noviembre. Durante su recorrido por las instalaciones del centro logístico pudieron conocer más a fondo cómo funciona la cooperativa y la importancia de la distribución farmacéutica.



# JOAQUÍN VENEGAS, FARMACÉUTICO COMUNITARIO EN SEVILLA

## “VOLVERÉ SEGURO, NO SÉ SI A ANGOLA O A OTRO PAÍS QUE LO NECESITE, PERO LO HARÉ”

**Este joven farmacéutico nacido en Badajoz y residente en Sevilla cooperó con un hospital de Angola donde ayudó a paliar el desabastecimiento de medicamentos que sufre el país. Allí estuvo ayudando durante un mes y no duda en que volverá a viajar para seguir ayudando a quienes más lo necesitan**

“

La experiencia ha sido increíble en el más amplio sentido de la palabra, vitalmente ha sido una experiencia inigualable, un país nuevo, una atención sociosanitaria diferente. Jamás se me olvidará, te quedas marcado

Inquietud, inconformidad y, especialmente, solidaridad son las palabras que definen y caracterizan a Joaquín Venegas, farmacéutico comunitario que nació en Badajoz, arraigado a unas profundas e intensas raíces farmacéuticas de las que no solo no se desprendería con el paso de los años, sino que haría lo que siempre quiso hacer, ser un farmacéutico cercano a la gente. Activo en la ayuda hacia los demás con un claro gen solidario. Este joven boticario extremeño se trasladó a Sevilla, allí se hizo un vecino más del popular barrio de Pino Montano, el mismo en el que realiza y desarrolla su labor sanitaria detrás del mostrador, pero sobre todo cerca, muy cerca de los pacientes que ya forman parte de su familia adoptiva.

Inquieto, sí, tanto como lo es para no dudar en levantarse una mañana y decidir irse a Angola, un país sobrepasado de necesidades y demandante de toda la ayuda extranjera posible. “La experiencia ha sido increíble en el amplio sentido, vitalmente ha sido una experiencia inigualable, un país nuevo, una atención sociosanitaria diferente. En tu vida se olvidará, te quedas marcado. Ha sido la primera vez que he estado en África profunda, la “mamá África”, relata Joaquín.

Allí se marchó casi sin ropa, con una maleta abarrotada de medicamentos, todos los que pudo llevar y con los que tuvo que pasar varios controles rigurosos. “Estuve un mes en un hospital, al sur de Angola, llevado por Hermanas Teresianas. Hay un gran desabastecimiento de medicamentos: Falta de antiinflamatorios, insulinas, sondas...”. “Hablamos de una realidad que por suerte no vivimos aquí, de no encontrar Ibuprofeno o antibióticos, no hay mascarillas de oxígeno y el oxígeno lo tienen que traer escoltado en 4x4. Uno llega, ve todo el cajón lleno de medicamentos, y llegamos a quejarnos. Son realidades muy diferentes”, expone.

Angola, cuyo nombre oficial es República de Angola, es un país que se ubica al sur de África, fronterizo con Namibia, Zambia, República Democrática del Congo y República del Congo. Su capital es Luanda.

Hay 31 millones de habitantes, y el 51% del país vive en la conocida como pobreza multidimensional. Fue el primer país del continente africano en elaborar un Índice de Pobreza Multidimensional en 2019. Más de la mitad del país experimentan múltiples privaciones, entre ellas, las de un fácil acceso a medicamentos, productos de primera necesidad que escasean y con los que se comercian en el mercado negro.

“Hay otra realidad, la de los medicamentos que llaman ‘bajo sospecha’, que no tienen principio activo o que tienen menos. Es un peligro de salud pública. La gente compra medicamentos en la plaza en la que ponían el mercado guiándose por el color. Es una locura sanitaria”, afirma el joven boticario. “Impacta porque ves lo ricos que son en materias primas y las pocas necesidades que tendrían en mercado de terceros ya que es uno de los países con más petróleo de África. Pero los gobiernos se cierran y acaban comercializando y haciéndose expertos en petróleo”, cuenta Joaquín.

Desde su experiencia asegura que “volveré seguro, no sé si a Angola o a otro país que lo necesite, pero lo haré”. Su odisea comenzó con consultas de todo tipo sobre cómo poder ir a ayudar, de manera desinteresada, maleta en mano y una bata que ya guarda tantos recuerdos como los que él mismo ha querido potenciar allí. Un entorno donde las carencias llevan a unirse, arroparse, crear un modelo de vida basado en la cooperación, la entrega a los demás. Ayudas que llegan de manos como las de Joaquín, un joven farmacéutico que preguntó: “¿Cómo puedo ir y qué puedo hacer?”.

“Me dijeron que mi perfil como farmacéutico era necesario y no me lo pensé”. Aún guarda las palabras que su padre, también farmacéutico, le dijo cuando él pensó qué podría enseñar allí. “No, no te equivoques, Joaquín. No eres tú el que va a enseñar nada, eres tú el que va a aprender una gran cantidad de cosas”. Y ese fue el principio de muchos viajes de este joven boticario.







# “LA COOPERATIVA SIEMPRE ME HA TRATADO COMO SI FUERA DE LA FAMILIA”

## ISIDRO CARDEÑOSA, FARMACÉUTICO DE TORREMOCHA (CÁCERES)

**N**atural de Quintana de la Serena, una pequeña localidad de Badajoz, Isidro Cardeñosa es farmacéutico jubilado y socio de Bidafarma durante más de 40 años. Fue en su localidad natal donde también nació su amor por la farmacia. Allí solía pasar muchas tardes en la botica del padre de un amigo íntimo de la infancia, lo que, unido a que un tío suyo era el farmacéutico de Torremocha, despertaron su interés por la profesión.

**Para comenzar, con la experiencia acumulada, ¿ser farmacéutico ha sido como esperabas? ¿Volverías a estudiar la carrera?**

Sí, estoy muy feliz de haber desarrollado mi vida profesional al servicio del pueblo de Torremocha como farmacéutico. Estudié en Granada y la idea era quedarme allí, pero mis padres ya tenían hechas las gestiones oportunas para comprar la farmacia de mi tío en Torremocha según terminase la carrera, y aquí he ejercido más de 40 años sirviendo sin descanso a la gente del pueblo.

**A tu juicio, ¿qué es lo más bonito de esta profesión?**

El contacto diario con los vecinos, se crea un vínculo más allá de lo estrictamente profesional con ellos, y la confianza que han depositado en mí y en la farmacia durante tantos años es una enorme satisfacción. He llegado a ir al almacén de Cáceres a por un medicamento en domingos y festivos sin estar de guardia por ayudar a la gente del pueblo, y esos detalles a la gente se le quedan grabados para siempre.

**¿Cuál es tu mayor sueño como farmacéutico?**

No te sabría decir, los he cumplido todos creo (risas...).

**Si pudieras volver atrás, ¿cambiarías algo como farmacéutico?**

Pues ahora que lo dices, sí. No me llevo muy bien con la tecnología así que la

digitalización de la farmacia me costó mucho, me gustaría que hubiera llegado antes y me hubiera pillado más joven...

**¿Cómo te imaginas la farmacia del futuro?**

Con muchos avances tecnológicos y terapéuticos. Lo que sí me gustaría es que se mantuviese el modelo actual en España, es básico para que en todas las poblaciones por pequeñas que sean tengan acceso directo al medicamento, más si cabe aquí en Extremadura.

**¿Cuál crees que es la principal diferencia de las nuevas generaciones respecto al modelo de las últimas décadas?**

Sobre todo, el conocimiento que tienen de las tecnologías, ahora los jóvenes van con un ordenador siempre a cuestas. También veo que están muy enfocados a la gestión.

**¿Crees que se ha perdido un poco el concepto de ‘farmacia de barrio/rural’?**

Ni mucho menos, depende del sitio donde esté, pero la farmacia rural es el pilar del modelo que tenemos en España y clave en la capilaridad del sistema, es básico que sea viable tener una farmacia rural.

**¿Cuál ha sido la anécdota más curiosa que te ha ocurrido con algún paciente?**

Tengo muchas, pero, que me acuerde, una vez entró una persona preguntando si le podía dar algo para las cucarachas e inmediatamente le contesté que como preferían tomarlo ellas, si en pastilla, jarabe o supositorio (Risas...).

**Por último, ¿tienes alguna recomendación para los futuros estudiantes de Farmacia?**

Que no pierdan nunca la visión sanitaria y asistencial de la profesión ni la cercanía al paciente.

**“SIEMPRE GUARDARÉ UN GRATO RECUERDO DE BIDAFARMA EN MI CORAZÓN”**

**La cooperativa siempre me ha tratado como si fuera de la familia, me han llegado a llamar desde los móviles personales de las operadoras cuando no me funcionaban los ordenadores ni el hijo de la farmacia para que pudiera pasar el pedido, y siempre han tenido mucha paciencia conmigo ya que soy consciente de que a veces tengo bastante carácter. No sé quién hará el casting para los trabajadores de la cooperativa, pero desde luego que son gente 10, no puedo decir otra cosa. Estoy muy orgulloso de haber estado 43 años como socio y siempre guardaré un grato recuerdo de Bidafarma en mi corazón.**



Isidro Cardeñosa (en el centro), junto a compañeros de Bidafarma.

# FARMACIA SOCIAL

**Tras la pandemia se ha visto necesario que todos los actores sanitarios desarrollen su dimensión social para lograr alcanzar los difíciles retos que tenemos como país y como sociedad**

Una de las conclusiones extraídas de la pandemia es el valor que tiene la farmacia como agente social y para la administración. Así se puso de manifiesto en el encuentro “El valor de las buenas prácticas de distribución”, celebrado en el Congreso Nacional Farmacéutico de Sevilla. Tal y como señaló en el evento la directora Farmacéutica y de Calidad de Bidafarma, Macarena Gómez Pérez, “Bidafarma ha participado en la gestión de la vacunación covid, así como en otros proyectos de instituciones públicas y privadas, a través de su alta capacidad técnica y de recursos, y la capilaridad de su red de farmacias socias a nivel nacional”.

Esta fue una de las mesas destacadas del congreso, en el que, como mencionaba antes, quedó claro el papel social de la farmacia. Ana López-Casero, Tesorera del Consejo de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), puso de manifiesto en el transcurso del evento que “hay que recordar que el farmacéutico es un actor social principal dentro de la consecución de los Objetivos Desarrollo Sostenible que tiene nuestro país”.

Esta estrategia puesta en marcha por el CGCOF, se vertebra en torno a tres ejes fundamentales: “Somos asistenciales, Somos sociales, Somos Digitales”. Como dice este lema, la farmacia es un agente social y en este sentido, los farmacéuticos han estado trabajando estos últimos años con grandes iniciativas y comandados, como es habitual, por su presidente, Jesús Aguilar.

Según el estudio elaborado por GAD3, “El papel de la Farmacia en el futuro”, el 80 por ciento de los encuestados reclama más servicios asistenciales desde las farmacias. Por este motivo, la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica ha puesto el foco en canalizar el trabajo de los boticarios en favor de la sociedad en los próximos años, contribuyendo a acelerar las transformaciones y retos previstos en la “Estrategia de Desarrollo Sostenible 2030” del Gobierno.

“

**El objetivo de la estrategia es convertir al farmacéutico en un actor principal en iniciativas de impacto social positivo, en especial con pacientes y colectivos vulnerables**

Desde el Consejo recuerdan que tras la pandemia se ha visto necesario que todos los actores sanitarios desarrollen su dimensión social para lograr alcanzar los difíciles retos que tenemos como país y como sociedad. Para ello, quieren promover e impulsar la acción y la innovación social en las actuaciones de la profesión y de sus profesionales mediante el desarrollo y la coordinación de iniciativas sociales.

El objetivo de la estrategia es convertir al farmacéutico en un actor principal en iniciativas de impacto social positivo, en especial con pacientes y colectivos vulnerables. Además, pretende convertir a la Red de Farmacias en una Red de impacto social positivo en todo nuestro país, en especial en las zonas sometidas a despoblación. Para ello, el CGCOF y la Organización Farmacéutica Colegial deben ser un referente en el ámbito social por el impulso de propuestas transformadoras para conseguir la implantación efectiva de los ODS (Objetivos Desarrollo Sostenible) en España. Y, finalmente, se pretende hacer del Consejo un generador de alianzas y colaborador eficaz de Instituciones públicas y privadas en el ámbito de la consecución de los ODS en España. Es lo que hay. Seguro.

**Dr. Bartolomé Beltrán.**





# LA FÓRMULA SE MANTUVO EN SECRETO PORQUE COMO NO EXISTÍAN LAS PATENTES PODÍA SER COPIADO Y ARRUINAR A LA FAMILIA. TUVO DECENAS DE IMITADORES

Carlos García Álvarez, coautor de 'La Puchera de Riaza'.

Doscientos años han pasado desde que 'La Puchera de Riaza' vio la luz en la provincia de Segovia, el primer medicamento específico y el primer prospecto de la historia de España que revolucionó la realidad conocida hasta aquel entonces



Se cumplen 200 años desde que un humilde farmacéutico de una pequeña localidad llamada Riaza, preocupado por los estragos durante las fiebres tercianas, sintomáticas de la Malaria, decidió realizar investigaciones y hacer un preparado que llamó "electuario febrífugo"

En una pequeña localidad de Segovia anidan los secretos peor guardados en cuanto a la historia de nuestra Farmacia se refiere. Riaza es el nombre que figura en el título de un libro que destapa el origen del primer medicamento específico y el primer prospecto. La Puchera era el nombre del envase que recogían los vecinos de Riaza con el que se combatían las llamadas fiebres tercianas, sintomáticas de la Malaria. Nos remontamos 200 años atrás, la España de otras costumbres, otros cuidados y otras gentes que empezaban a descubrir lo que después sería el primero de los medicamentos, el más antiguo ahora y el más novedoso de aquel entonces.

El primero y el más imitado por quienes querían acercarse a esta joya de la corona que patentó sin poder patentarlo el ancestro de Carlos García Álvarez, coautor del libro. No podían registrarlo como propio, no existía esa fórmula ni esa herramienta, por lo que optaron por guardar el secreto más valioso de todos los habidos por entonces, cuando a la industria farmacéutica que conocemos le quedaban todavía muchos años para asentarse.

El libro, en el que han colaborado los catedráticos Antonio González Bueno y Julio González Iglesias, plasma uno de los grandes

hallazgos de la industria farmacéutica de España, un remedio que lejos de repartirse como método afín a curanderos, comenzó a comercializarse desde el seno de una familia a la que siguen generaciones ininterrumpidas de farmacéuticos. Desde la provincia de Segovia hasta pasar por Toledo y afincarse también en Madrid.

'La Puchera de Riaza' celebra su bicentenario con relatos e historias que nos retrotraen a otra época, una historia para entender el cuándo y cómo, también el qué. Esto fue lo que nos contó Carlos sobre el bicentenario del medicamento que cambió la realidad farmacéutica de nuestro país.

**Gracias a este libro conocemos más acerca del primer medicamento específico de España y los orígenes del prospecto farmacéutico que nacieron en Riaza, una pequeña localidad de Segovia hace 200 años... Cuéntenos, Carlos, ¿cómo dieron con este hallazgo?**

Conocí esta gran historia gracias a mi familia, a las investigaciones que hice hace bastantes años. Se cumplen 200 años desde que un humilde farmacéutico de una pequeña localidad llamada Riaza, en la provincia de Segovia, preocupado por los estragos durante las fiebres tercianas, sintomáticas de la Malaria, decidió realizar



investigaciones y hacer un preparado que llamó electuario febrífugo a base de quina cuyas propiedades conocía perfectamente.

**Aunque la fórmula en aquel entonces se mantenía en secreto, le salieron competidores, ¿verdad?**

Sí, la fórmula se mantuvo en secreto porque, como no existían las patentes, podía ser copiada y arruinar a la familia. Tuvo decenas de imitadores que se anunciaban en los periódicos como iguales o mejores que la Puchera de Riaza. De este tema trata el capítulo que ha escrito el ilustre profesor Julio González Iglesias en el libro.

**Otra de las grandes claves que se cuentan en el libro: el envase. En aquel momento se utilizó un recipiente de barro de un solo asa que en Riaza se denomina la Puchera, ¿no?**

Para envasar este preparado, con quinina y otros tres elementos que utilizaba, como excipiente la miel blanca, se utilizó un envase de barro que medía unos 17 centímetros de alto, y de un solo asa. Este envase era realizado por los alfareros locales y se denominaba Puchera. Era para un solo enfermo, solo un paciente podía utilizar el recipiente.

**Además esta historia le toca de cerca porque es familiar directo...**

Don Frutos Sanz Agudo, que fue quien realizó el electuario febrífugo o la Puchera de Riaza fue abuelo de mi bisabuelo Luis. La saga familiar de farmacéuticos ha continuado de manera ininterrumpida hasta el día de hoy. Una parte está en Riaza, otra en la provincia de Toledo y también hay farmacéuticos descendientes en Madrid.

Don Frutos no fue el único autor solo del primer específico, sino que también incorporó el primer prospecto conocido en España en el que indicaba la forma de tomarlo y consejos saludables. Una puchera original figura en el museo de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Espero que leáis y os guste este libro, 'El Bicentenario de la Puchera de Riaza'.

”

**Para envasar este preparado se utilizó un envase de barro que medía unos 17 centímetros de alto, y de un solo asa**



”

**Don Frutos Sanz Agudo fue quien realizó el electuario febrífugo o la Puchera de Riaza. Era el abuelo de mi bisabuelo Luis, la saga familiar de farmacéuticos ha continuado de manera ininterrumpida hasta el día de hoy**





# ‘LA BOTICA’ DE LA FORTALEZA DE LA MOTA

***Este asentamiento, ubicado en la localidad jiennense de Alcalá La Real, guarda una de las boticas más antiguas de nuestro país, restaurada y conservada en perfectas condiciones para vivir en primera persona cómo era la farmacia del siglo XIII***



Imaginen despertarse un día en otro siglo, en otra época. Imaginen hacerlo en pleno apogeo de la Edad Media, rodeados de murallas y a orillas de un castillo que custodia todo el territorio bajo el mando de un rey o gobernante. Pies descalzos, arena, caballos para viajar y mulas para transportar cualquier material. Gente hacinada en mercados donde el regateo se convierte en tendencia y la higiene se convierte en un lujo entre el campesinado. Pocos ostentan títulos que les distinguen del resto, trabajar la tierra se convierte en la profesión más demandada. El aire era más limpio, ya saben, en aquel entonces no existían vehículos ni fábricas, tampoco pesticidas. Era otro contexto, otra época, demasiado lejana para el razonamiento que tenemos hoy en día. Resulta casi imposible de imaginar, pero no si nos dejamos caer por Alcalá La Real, en la provincia de Jaén. Allí aguarda la conocida como Fortaleza de la Mota, un castillo conservado y mantenido en perfectas condiciones que nos permite retrotraernos siglos y siglos atrás, en concreto hasta el siglo XIII d.C.

Sus libros, grandes tomos que se sostenían en largas mesas de madera, contenían todos los remedios que pasaban de generación a generación. Alumbrados por velas o por el sol que entraba durante las horas centrales del día, las horas más comerciales. Envases de barro o cristal, algunas cubiertas de polvo y otras más escasas ante los buenos resultados obtenidos en la batalla contra las fiebres que sacudían a la población.

‘La Botica’ como la conocen todos los habitantes de Alcalá la Real se ha convertido en uno de los grandes emblemas de la fortaleza, en ella todavía se pueden ver siglas y escritos de antiguos remedios que se destinaban, principalmente, a intentar contrarrestar los efectos de las fiebres y de otras enfermedades como la malaria o infecciones. Sus boticarios, todavía sin vestir una bata blanca, también servían como grandes asesores y especialistas para quienes requerían de esa asistencia sanitaria. La proximidad tampoco cambiaba en aquel entonces, eran las primeras personas que podían ayudar a cualquier persona. Uno más en muchas familias que contaban con el boticario del pueblo.



**En ella todavía se pueden ver siglas y escritos de antiguos remedios que se destinaban, principalmente, a intentar contrarrestar los efectos de las fiebres y enfermedades como la malaria**



“

**La Botica, como la conocían en Alcalá, tenía una misión muy específica: remediar los grandes males y las heridas más profundas**

Las estanterías, los envases o incluso el protocolo para ingerir los medicamentos tampoco distaba demasiado del que conocemos hoy en día. Se desconoce quién inauguró aquella botica y dio pie a varios siglos de historia ininterrumpida como los farmacéuticos que nacieron a partir del siglo XIII d.C. En sus primeros meses, algunos, pensaban incluso que podría tratarse de brujería, algo que no tardó demasiado en cambiar cuando los remedios de la botica de la Fortaleza de la Mota comenzaron a paliar distintos males o enfermedades.

Las guerras acuñaron el proceso de no evitar pasar por aquella sala rodeada de recipientes de distintos tamaños, algunas de las heridas no cicatrizaban como lo podemos conocer hoy en día. Y muchos eran los que acudían a visitar al boticario del pueblo. Ni la diabetes ni la jaqueca eran los grandes motivos de peso por los que acudían, tampoco comprar cosméticos o productos de higiene. La Botica, como la conocían en Alcalá, tenía una misión muy específica: remediar los grandes males y las heridas más profundas. La historia de la Fortaleza de la Mota no sería la misma sin una de las boticas más antiguas y con tantos recuerdos.





**Alicia Cortés Uriol y  
Marta Rayo Cortés**  
Farmacia Rayo Cortés.  
@farmacialasbotikarias

# FEMENINO PLURAL

Alicia y Marta, comparten, además de genes y apellido, su amor por la farmacia desde que eran niñas. Una pasión que viene de familia ya que la madre de Alicia también estudió farmacia. Madre e hija trabajan juntas desde hace siete años la farmacia en la calle Toledo en Badajoz, y desde este último año las dos en propiedad, lo que ha supuesto para Alicia “un sueño hecho realidad”.

Sevillana de adopción, Alicia siempre quiso ejercer en oficina de farmacia, pero los comienzos no fueron fáciles “porque en mi familia no había nadie con botica. La fórmula de copropiedad con una socia me ha permitido llegar hasta aquí, y después de casi 30 años, compartir la farmacia con Marta como mi nueva socia”, comenta.

Por su parte, Marta ha vivido la botica desde sus primeros años: “Recuerdo de pequeña ir a ayudar a mi madre a la farmacia, y mi encargo era repartir piruletas a los niños pequeños, algo que me tomaba muy en serio, era mi tarea”, bromea. La joven, tras estudiar la carrera en la ciudad hispalense, comenzó a ejercer junto a su madre y Lourdes, su anterior socia, compaginando su trabajo en la botica con los estudios de nutrición, lo que le ha llevado a ofrecer también ese servicio en la botica.

**La primera pregunta es obligada, ¿por qué elegisteis ser farmacéuticas?**

**Marta:** No existe una razón clara. Siempre he sentido amor por esta profesión, y va a más cada día que ejerzo. En nuestra casa siempre se ha hablado en términos de salud, con padre médico, y madre farmacéutica, las conversaciones en las reuniones familiares, eran para mí... inspiración.

**Alicia:** Al igual que Marta, ha sido una vocación clara desde el principio. Siempre había pensado que la carrera de farmacia era una formación muy completa, y aunque tenía claro que quería ejercer en botica, me abría las puertas a otros muchos ámbitos profesionales. Para ello, complementé mi formación con el CAP y Experto en Ortopedia Sanitaria.

**Ambas estudiasteis en la Universidad de Sevilla, ¿qué recuerdos guardáis de vuestra etapa de estudiantes?**

**Alicia:** Soy sevillana de adopción así que ya partía de amigas de infancia y adolescencia allí. Vivir en Sevilla, esta vez en la Universidad y en el Colegio Mayor Buen Aire, me permitió disfrutar esa etapa al máximo.

Recuerdo el primer día que acompañé a Marta, y le enseñé la que fue mi facultad. ¡Hasta la cafetería seguía en el mismo sitio! Más tarde, pude comprobar que los nervios son los mismos al buscar los tabloneros con las notas de los exámenes.

**Marta:** Recuerdo perfectamente el primer día que llegué y tuve que buscar mi aula, conociendo a personas que hoy son compañeras de profesión y de vida.

Pero no todo fue un camino de rosas, hubo asignaturas y prácticas “durillas” (los que hicisteis el herbario me entenderéis).

**Marta, ¿recibiste mucha ayuda de tu madre?**

Recuerdo que mi padre me ayudó mucho con la parte de fisiología, y mi madre en materias más puras como el herbario de botánica. Al estudiar en la misma facultad, me aconsejaba sobre departamentos, formas de estudiar ciertas materias... ¡hemos compartido incluso profesores!

**Alicia, ¿cómo fue compaginar la maternidad con la profesión?**

Fue duro, aunque con una socia, he tenido más tiempo para estar pendiente de la familia, que es tan importante para mí.

Todos sabemos que la botica absorbe todo el tiempo que le queramos dedicar.





“El equipo de Bidafarma Badajoz me ha arropado y ayudado en cada paso, siendo amigos y compañeros de mi madre, y ahora, míos”, Marta

### ¿Cuál creéis que es la principal diferencia entre el joven y el tradicional farmacéutico?

**Marta:** El farmacéutico tradicional aporta esa profesionalidad, resolución y conocimientos que nos ayudan a arrancar a los nuevos. Pero traemos energía, ganas de aprender y nuevas ideas que refrescan la profesión, y dan más accesibilidad al público. Un ejemplo claro son las redes sociales.

**Alicia:** El joven farmacéutico, tiene unos conocimientos digitales innatos. La farmacia hoy en día evoluciona a pasos agigantados y necesita estar presente en la era digital, con lo que a los farmacéuticos tradicionales nos cuesta más. Nos ayudamos mutuamente.

### Alicia, ¿cómo ha cambiado la farmacia en todos estos años?

Me considero pionera en muchas cosas. Un ejemplo de ello es cuando en mis comienzos hacíamos talleres de dermo en la farmacia de un pueblo de 6.000 habitantes y ofrecíamos servicios como el de ortopedia, teniendo taller en la propia farmacia, donde fabricábamos incluso las plantillas y elaborábamos fórmulas magistrales.

Actualmente, las redes sociales y webs marcan el futuro. Hoy es esencial estar presente de manera digital y ofrecer servicios farmacéuticos especializados. Diferenciarse hoy en día es fundamental.

Por ejemplo, en nutrición, no se basa en una “dieta de pérdida de peso”, sino que podemos ayudar a pacientes con una patología que necesitan de dicha personalización (como alergias o patologías cardiovasculares).

La dermocosmética, por ejemplo, ya no es solo recomendar “una crema”, sino que, utilizando aparatos diagnósticos, podemos ayudar al paciente a solucionar problemas derivados de patologías como un tratamiento de quimio, acné, alergias...

Por otro lado, la gestión en la oficina de farmacia es más exigente que nunca. Para ello, si es verdad, que los

nuevos programas nos ayudan, aunque también nos quitan más tiempo de nuestra vocación de mostrador.

### ¿Qué ha representado para vosotras mantener la continuidad familiar intergeneracional al frente de la oficina de farmacia?

**Alicia:** Disfruto compartiendo mi día a día con Marta, pero me hubiera sentido orgullosa de igual manera si hubiera estudiado cualquier otra carrera, ejerciendo esa profesión con vocación.

**Marta:** Llevamos poco tiempo como cotitulares, pero la tranquilidad que me da esta nueva etapa, compartiéndola con mi madre, no habría sido igual si yo me hubiera lanzado a esta aventura sola. Aprendemos la una de la otra cada día.

También debo decir que el equipo de Bidafarma Badajoz me ha arropado y ayudado en cada paso, siendo amigos y compañeros de mi madre, y ahora, míos.

### Por lo que he visto en redes sociales, tenéis una magnífica relación con todo el equipo de la farmacia, ¿creéis que es parte del buen funcionamiento de la farmacia esa relación?

**Alicia:** Siempre hemos pensado que el capital humano es el mayor valor en cualquier empresa, pero en una pequeña como la farmacia, es esencial. Tener personas que sacan cada día lo mejor de sí mismos y además son compatibles, hace que el trabajo en equipo fluya. Eso siempre se demuestra en el resultado y la calidad del trabajo final. Cualquiera que nos conozca, sabe la buena relación que tenemos.

**Marta:** Para mí es importante haber sido parte del equipo desde dentro. Haber aprendido y crecido juntos, hace que los conozca más personalmente y entienda mejor sus capacidades. Ahora, desde la titularidad, creo que puedo sacar lo mejor de cada uno.



“Siempre hemos pensado que el capital humano es el mayor valor en cualquier empresa, pero en una pequeña como la farmacia, es esencial”, Alicia

### ¿Cómo habéis vivido la pandemia?

La mejor decisión, fue hacer turnos fijos en la farmacia para evitar contagios del equipo. Nosotras cogimos un turno juntas lo que nos permitió vernos diariamente ya que vivíamos separadas. Eso nos hizo afrontar mejor el esfuerzo diario.

Fue extenuante, pero también gratificante porque vimos que se valoraba nuestro trabajo.

### Después de todo lo vivido en estos dos años, ¿hacia dónde creéis que debe evolucionar la farmacia comunitaria?

Hacia la especialización y una mayor comunicación con los centros de atención primaria. Tenemos una población muy envejecida, que en estos años se han sentido más desprotegidos que nunca, y debemos adaptarnos a sus nuevas necesidades. Para ello hemos implantado el Sistema Personalizado de Dosificación (SPD), con lo que intentamos facilitar la adhesión al tratamiento y el trabajo de los cuidadores. También hemos visto que las redes sociales pueden acercarnos más a nuestros pacientes.

### ¿Cuál ha sido vuestra mejor experiencia laboral?

El día que un familiar o paciente viene a agradecerte tu ayuda, sientes que tu esfuerzo y trabajo tiene su fruto y es valorado.





# VISITAS A LA COOPERATIVA

**D**urante el último trimestre del año representantes de distintas instituciones han visitado las instalaciones de los centros logísticos de Bidafarma para conocer de cerca el funcionamiento de la cooperativa y su contribución a la sostenibilidad medioambiental gracias a las últimas medidas implantadas en los almacenes.

El pasado 7 de noviembre, una delegación de la Junta Directiva del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, encabezada por su presidente, Manuel Martínez del Peral, visitaron junto a Antonio Mingorance, presidente de Bidafarma y parte del Consejo Rector de la cooperativa, las instalaciones de la cooperativa en Madrid. Un acto que ha supuesto la primera toma de contacto entre el nuevo equipo del COF Madrid y Bidafarma; y ha servido para que desde la cooperativa tiendan la mano y ofrezcan total colaboración al Colegio en todos aquellos proyectos que ayuden a la realización profesional y defensa de los intereses de los farmacéuticos madrileños.

Con motivo de la renovación tecnológica del almacén de Bidafarma en Ciudad Real, el presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Emiliano García Paje, junto a su consejero de Sanidad, Jesús Fernández Sanz, la consejera de Igualdad, Blanca Fernández y políticos de los distintos niveles de la administración, visitaron las instalaciones de la cooperativa en la ciudad castellanomanchega.



El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid visita las instalaciones de Bidafarma.



**La visita del COFM ha supuesto la primera toma de contacto entre el nuevo equipo del COF Madrid y Bidafarma**



**“El centro logístico de Bidafarma en Ciudad Real supone un hito para la cooperativa, ya que la tecnología e innovación utilizada en la renovación de su robotización ha sido desarrollada al 100% de forma interna por el departamento de Sistemas Industriales”, Antonio Mingorance**

Durante la visita, Antonio Mingorance, presidente de la cooperativa, destacó que “Bidafarma tiende la mano a la administración castellanomanchega como hemos hecho en el resto de España, poniendo a su disposición toda nuestra red logística para poder colaborar en aquellas campañas de salud que velen por la salud de la sociedad y fomenten el rol sanitario del farmacéutico”. Por otra parte, Mingorance subrayó que “el centro logístico de Bidafarma en Ciudad Real supone un hito para la cooperativa, ya que la tecnología e innovación utilizada en la renovación de su robotización ha sido desarrollada al 100% de forma interna por el departamento de Sistemas Industriales”.

El consejero de Sanidad castellanomanchego, tras la visita a las instalaciones, quiso poner en valor que tanto el Gobierno de Castilla-La Mancha como Bidafarma tienen el mismo objetivo: la defensa del modelo español de farmacia que garantiza el acceso universal de la ciudadanía a la prestación farmacéutica en condiciones de igualdad.

“Que los ciudadanos tengan los medicamentos y productos farmacéuticos en todas las farmacias independientemente de su tamaño y ubicación y sin distinción de precios, es fundamental para lograr la equidad del sistema sanitario”, explicó el responsable de las políticas sanitarias de Castilla-La Mancha.

Asimismo, Fernández Sanz destacó que “es importante hablar de la sostenibilidad del sistema, lo que pasa mucho por los productos farmacéuticos y la equidad en el acceso a los medicamentos, así como suministrarlos a las personas que más lo necesitan en el momento en que más lo demandan”.



Con este proyecto de renovación, el almacén de Bidafarma en Ciudad Real cuenta con tecnología robótica y logística de última generación que permite un sistema automático de preparación de pedidos a las farmacias con el “Sistema All-in-One”. Además, en la apuesta por Bidafarma por la sostenibilidad, el almacén cuenta con paneles de energía solar que genera el 30% de la electricidad que consume.

Por último, el consejero de Política Industrial y Energía de la Junta de Andalucía, Jorge Paradela, acudió a las instalaciones de Sevilla para conocer de cerca la labor que la cooperativa desarrolla en la cadena de valor del medicamento. Durante la visita, a la que acudió con su viceconsejera, Ana María Vielba, estuvieron acompañados por Antonio Mingorance, Antonio Pérez Ostos, Matilde Sánchez, Luis Francisco Ortega y José Pablo Torres. Allí, Paradela destacó “el fuerte compromiso medioambiental, social y de gobierno ético de Bidafarma”.

Por su parte, Antonio Mingorance, destacó la capacidad logística de Bidafarma y su compromiso con la sostenibilidad ambiental en toda la actividad de distribución de medicamentos de la cooperativa y le explicó las distintas iniciativas para la reducción del impacto medioambiental de nuestra actividad como el registro de huella de carbono, compensación y proyectos de absorción de CO<sub>2</sub>, la sustitución de los vehículos de combustión fósil por híbridos/eléctricos, consumo energético 100% con garantía de origen renovable, la reducción del uso de papel o sustitución de su luminaria por tecnología LED.



El consejero de Política Industrial y Energía de la Junta de Andalucía visita las instalaciones de Bidafarma.



El consejero de Política Industrial y Energía de la Junta de Andalucía, Jorge Paradela, destacó “el fuerte compromiso medioambiental, social y de gobierno ético de Bidafarma”

# LA FARMACIA COMPAÑERA EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DESDE EL COMIENZO DE LA VIDA

**La posibilidad de sentirse como en casa, en un negocio familiar con un recorrido de más de 30 años, con un trato cercano, con personal que no rota... permite que nuestros clientes no sean una venta más, sino personas que conocemos, con las que hemos vivido y compartido sus luces y sombras**



**Jorge Pozo. Farmacia Somosaguas. Madrid**

Cuando me propusieron escribir para la revista "Bida" sobre la importancia que tiene el farmacéutico en el asesoramiento a los padres en la primera etapa de la vida de sus hijos, me resultó muy difícil separar el bagaje de la experiencia personal, de la profesional y de la práctica. Como licenciado en farmacia, con más de 10 años de experiencia, hijo de médico del SAMUR y madre farmacéutica, marido de una psicóloga y psicopedagoga infanto juvenil, cuñado de médico de familia y yerno de enfermero, unido a mi experiencia como padre de dos hijos de 3 y 5 años, he ido adquiriendo un bagaje que ha enriquecido el asesoramiento que podemos aportar a nuestros clientes.

Aunque escribir sobre recién nacidos es un tema que, dentro de nuestro ámbito, como farmacéuticos, requiere mucha delicadeza, por lo vulnerables que son los bebés y porque no tenemos mucho margen de movimiento, ya que todos los padres intentamos ceñirnos a las indicaciones que nos dan los pediatras y no nos atrevemos a buscar consejo farmacéutico, acudiendo directamente a urgencias o pediatría.

No obstante, dentro de las limitaciones de maniobra, podemos jugar un papel importante en el acompañamiento de los padres primerizos.

## LA IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO DESDE EL EMBARAZO

La delicadeza propia del recién nacido hace que la decisión de utilizar un producto u otro para no agredir la barrera física de la piel, para no usar agentes nocivos, para adaptarte a las particularidades de cada uno... hace de la farmacia un espacio imprescindible de asesoramiento a padres.

Los pediatras suelen recomendar uno o dos productos, que en ocasiones no están accesibles en el mercado; no ofrecen una gama amplia de elección; o no informan sobre la existencia del amplio abanico que tenemos a nuestra disposición. Es aquí donde se ofrece la posibilidad de romper la barrera de la inseguridad que traen y de formar un vínculo con ellos.

Cuando somos padres primerizos parece que todo el que está a nuestro alrededor tiene algo que decir (Remedios caseros, productos que les han funcionado a unos y pueden no servir para nosotros...), sin contar con las peculiaridades personales de cada uno (usar leche vegetal o de cabra, leche que facilite la digestión o que prevenga cólicos..., champús o cremas ecológicas, veganas...) o las complicaciones y necesidades específicas que se pueden encontrar (enfermedades crónicas, trastornos, enfermedades puntuales...).

## EL FARMACÉUTICO AYUDA EN LOS DISTINTOS ASPECTOS QUE REQUIERE EL CUIDADO DEL BEBÉ:



La alimentación (natural, artificial, introducción de alimentos sólidos...).



Accesorios (chupetes y biberones con tetina de látex o silicona, termómetros...).



Información (prevención primaria, educador sanitario...).



La higiene, el cuidado y protección de la piel (cremas para el cambio de pañal con zinc, cobre, con miconazol..., la elección de las cremas según las estaciones del año...).



Vacunación (información, seguimiento, dispensación...).



Sin olvidarnos del cuidado de las madres (compresas postparto, sacaleches, higiene íntima, cuidado de la piel...).





Pero no solo los conocimientos son necesarios para atender a las familias, es necesario humanizar la farmacia a través de una ayuda centrada en la persona.

### LA EXPERIENCIA DEL FARMACÉUTICO, UN VALOR AÑADIDO

La posibilidad de sentirse como en casa, en un negocio familiar con un recorrido de más de 30 años, con un trato cercano, con personal que no rota... permite que nuestros clientes no sean una venta más, sino personas que conocemos, con las que hemos vivido y compartido sus luces y sombras. La importancia de habilidades como la empatía, la escucha activa, la autenticidad y la aceptación incondicional, son primordiales para poder asesorar, acompañar, tranquilizar, normalizar, derivar...

” **Aprendes que cada niño es un mundo, que cada embarazo es único y que cada familia trae consigo un sin fin de experiencias personales que no son las mismas que las del resto**

La posibilidad de ser asesorado por personas con experiencia, que han probado casi la totalidad de los productos que venden, que conoce las propiedades científicas de los productos, que se actualizan periódicamente gracias a la formación que ofrecen los laboratorios y que han observado numerosos casos clínicos que permiten personalizar a medida el asesoramiento a cada cliente, pues la experiencia te enseña a no ofrecer recomendaciones “de cajón”, sino que aprendes que cada niño es un mundo, que cada embarazo es único y que cada familia trae consigo un sin fin de experiencias personales que no son las mismas que las del resto.

La posibilidad de tener asesoramiento inmediato sin esperar 2 o 3 días a la recomendación del médico, siendo atendido por personal sanitario cualificado en todo momento.

Y aunque la competencia con los grandes almacenes y el mundo digital cada vez es más difícil para nuestro gremio y nos obliga a ir adaptándonos e innovando, nuestra cualificación, la cercanía, la atención personalizada, la garantía de la seguridad de los productos que se puede prestar en una oficina de farmacia, aporta un valor añadido que ayuda a arropar la inseguridad de los primerizos y a alumbrarles en el bazar de productos que ofrece el mercado.

## Acompañamiento desde el nacimiento

### HABILIDADES

Escucha activa  
Aceptación incondicional  
Empatía  
Autenticidad



### OBJETIVOS PREVENCIÓN:

Primaria  
Secundaria  
Terciaria



### FUNCIONES DEL FARMACÉUTICO

Acompañamiento  
Educación sanitaria  
Asesoramiento  
Dispensación  
Seguimiento  
Derivación

### ÁREAS DE ASESORAMIENTO

Alimentación  
Higiene, cuidado y protección de la piel  
Accesorios  
Vacunación  
Información  
Medición  
Cuidado de la salud



# UNA AUTOMEDICACIÓN RESPONSABLE ES POSIBLE

## *Como farmacéuticos, nos encontramos en una posición privilegiada para educar a nuestros pacientes en el uso de la automedicación responsable*

**S**i hablamos de automedicación, probablemente, la asociaremos a una práctica negativa, algo a evitar en todos los casos y que nunca debe ser recomendada. Pero esto no tiene por qué ser necesariamente así. Existe la posibilidad de una automedicación responsable, que, en sintomatología menor, no solo no es inadecuada, sino que puede llegar a ser recomendable. De hecho, organismos como la OMS trabajan en su desarrollo y promoción.<sup>1</sup>

Una de nuestras labores como farmacéuticos, es velar por el buen uso de los medicamentos. Así pues, enseñar a diferenciar a nuestros pacientes entre una automedicación responsable y una irresponsable, debe ser algo en lo que trabajemos en el mostrador, ayudando con ello a mejorar su calidad de vida, e, incluso, ayudaremos a descongestionar el sistema evitando usos indebidos.

En una sociedad tan medicalizada como la actual, en la que en cualquier hogar encontraremos una cantidad de medicamentos nada despreciable, es imprescindible educar a la población sobre automedicación, sus posibilidades y, sobre todo, sus riesgos, con objeto de asegurarnos que el paciente no pone en peligro su salud.

”

**Enseñar a diferenciar a nuestros pacientes entre una automedicación responsable y una irresponsable, debe ser algo en lo que trabajemos en el mostrador, ayudando con ello a mejorar su calidad de vida**

La automedicación es considerada una actividad de riesgo, así lo dictan las principales organizaciones sanitarias de nuestro entorno (OMS, SAS, Ministerio de Salud<sup>2</sup>), esto es algo que debemos tener muy presente a la hora de tratarla. Solo es válida para algunos medicamentos y bajo determinadas circunstancias, así mismo, hay población en la que en ningún caso es recomendable (embarazadas, lactantes...). Por tanto, debemos tener muy claro las líneas rojas que no debemos cruzar, pues sobrepasarlas, podría resultar perjudicial para el propio paciente.

Estos son los puntos clave para instruir al paciente en una automedicación responsable.

### **MEDICACIÓN SUJETA A PRESCRIPCIÓN**

Tanto como si son de primera prescripción, como si se tenían en posesión desde una vez anterior. Estos medicamentos no pueden ser usados sin criterio sanitario, o lo que es lo mismo, no son válidos para automedicarse. Da igual que alguien crea conocerse perfectamente, que sus síntomas sean similares a los que sufrió cuando se le prescribió un tratamiento anterior. Patologías muy diferentes, pueden tener síntomas similares y solo un facultativo podrá determinar el tratamiento.

El uso de un medicamento en una patología no indicada puede empeorar la misma o dificultar tratamientos posteriores (el ejemplo más clásico podría ser la generación de resistencias por uso indebido de antibióticos). Además, un medicamento sujeto a prescripción puede tener unos efectos adversos, que con un uso indebido y no controlado pueden

aparecer o agravarse. Véase la adicción que provocan determinadas sustancias, que, originalmente fueron prescritas para un tratamiento corto, pero el paciente, al ver solo el beneficio que le provoca, ha alargado más de lo debido provocando el problema de adicción. Un medicamento que exige receta, lo es por algo, y esto lo tenemos que hacer ver al paciente a la hora de evitar la automedicación con este grupo.

### **TIEMPO**

El tiempo, o más bien, la duración de la patología es clave a la hora de indicarnos la levedad o no de la misma. Por ejemplo, un cuadro febril leve de un día de duración es una situación en la que la automedicación estaría recomendada. Sin embargo, si ese cuadro se alarga más de cuatro o cinco días, el paciente deberá abandonar la automedicación y consultar a un profesional sanitario que valore si el proceso sigue siendo leve, o si por el contrario nos encontramos ante algo más grave.

### **LA GRAVEDAD DE LOS SÍNTOMAS**

Quizás sea una obviedad, pero la automedicación, solo está indicada en síntomas menores (fiebre, dolores leves...). Un ejemplo típico, sería un dolor de cabeza, ocasional, que el propio paciente puede tratar con un paracetamol 650 mg., sin embargo, si ese dolor de cabeza sigue aumentando y se acentúa además con otros factores (ruidos, luz...) es hora de dejar la automedicación e ir a un sanitario para un reconocimiento, pues podemos encontrarnos ante una migraña o, aun siendo una cefalea más grave, necesitar tratamiento más potente y un seguimiento.



## SITUACIONES ESPECIALES

El embarazo, la lactancia y otros... Dado que la mayoría de medicamentos no tienen estudios suficientes que garanticen una seguridad absoluta en estos casos, no es recomendable realizar automedicación, debiendo consultar en todo momento a un profesional sanitario que garantice una práctica segura. Asimismo, pacientes con enfermedades crónicas concretas (enfermedad renal grave, por ejemplo) no deben automedicarse de forma general.

”

**Debemos tener muy claro las líneas rojas que no debemos cruzar, pues sobrepasarlas, podría resultar perjudicial para el propio paciente**

La automedicación responsable es posible, e incluso, recomendable, pero no debemos olvidar que es una actividad de riesgo. Cualquier uso de medicación, incluso siendo esta de venta libre, entraña unos riesgos que no podemos obviar, seguir la posología adecuada, duración de tratamiento, así como sus posibles interacciones, son puntos que siempre habrá que considerar. Por todo ello, siempre que el paciente tenga la más mínima duda en cuanto a si puede o no automedicarse debe consultar con un profesional sanitario. Nosotros, como farmacéuticos, nos encontramos en una posición privilegiada para educar a nuestros pacientes en el uso de la automedicación responsable, no solo por ser los profesionales expertos en el uso del medicamento, nuestra accesibilidad también es una baza importante que debemos aprovechar.

**Javier Rodríguez.**  
**Farmacéutico comunitario**  
**en Bonares (Huelva)**



1. [https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab\\_2](https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab_2)

2. <https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/ciudadania/farmacia-y-prestaciones/informacion-la-ciudadania-sobre-el-uso-de-medicamentos/automedicacion-preguntas-frecuentes>

Inf Ter Sist Nac Salud 2000; 24: 147-152. Baos Vicente.





Este 2023 **+bida-estrés**

Consejos prácticos  
para combatir el  
estrés y la ansiedad



# CALENDARIO 2023



El papel utilizado en este calendario ha sido certificado y certificado en cuanto al cumplimiento de los requisitos de gestión de la gestión de

# CALENDARIO 2023

+ **bida**  
farma  
-estrés

La situación de la salud mental en España es compleja debido a todos los cambios que hemos padecido en un periodo corto de tiempo que han afectado de manera significativa a la población, crisis, pandemia, empleo...

Se estima que unos 450 millones de personas en el mundo padecen un trastorno mental o del comportamiento en un momento dado de su vida. En España, se puede afirmar que en la actualidad el 9% de la población padece de algún trastorno y que algo más del 15% lo padecerá a lo largo de su vida.

Este año, nuestro objetivo consiste en sensibilizar sobre el cuidado de la salud mental desde la farmacia, para ello el calendario cuenta con consejos prácticos e información que ayudarán a comenzar a enfrentar el estrés o la ansiedad en el día a día. Teniendo en cuenta que son para casos leves, para los problemas de mayor gravedad lo recomendable es ir a un especialista.

En estos consejos encontrarás: tipo de ejercicios físicos y musculares para la relajación, información para controlar los pensamientos negativos y consejos de alimentación para ayudar a minimizar el estrés, entre otros.

El calendario sigue siendo sostenible, además de usar un papel proveniente de bosques sostenibles, este año queremos darle una segunda vida. Encontrarás en cada página una línea de puntos que podrás recortar con la intención de que, a final de año, quede una libreta encuadernada con todos los consejos para regalarla o facilitarla a quien la necesite.

Próximamente en tu farmacia.

Periódicamente te facilitaremos recursos en la web de Bidafarma, para que puedas compartir en tus RRSS o descargar información para tus pacientes.

Podrás acceder a través del QR que encontrarás al final del calendario.



## #MÁSBIDAMENOSESTRÉS

SÍGUENOS EN LAS RRSS



# NUESTRA APUESTA POR LA FARMACIA ASISTENCIAL

**En Bidafarma somos conscientes de la vocación de servicio de nuestra farmacia y por ello, facilitamos servicios de carácter asistencial “llave en mano” para que ésta pueda ofrecerlos a sus pacientes**

**H**oy en día nadie discute que el papel de la farmacia española, tras la pandemia, ha salido reforzado, pues por fin ha quedado patente todo lo que se ha venido haciendo desde hace años por nuestros pacientes. No es algo nuevo: la vocación de servicio al ciudadano de nuestra farmacia siempre ha estado ahí.

Pero queda mucho por hacer. La situación actual nos insta a que demos un paso más y convirtamos nuestras farmacias en verdaderos centros sociosanitarios. Para ello es fundamental que, además de la dispensación de medicamentos y productos sanitarios, se ofrezcan otros servicios de carácter asistencial.

Desde Bidafarma somos conscientes de que este debe ser el camino que la farmacia debe seguir para ponerse en valor y por ello, al igual que otras instituciones de nuestro sector, facilitamos servicios de carácter asistencial “llave en mano”, perfectamente pilotados y optimizados, para que esta solo tenga que ofrecerlos a sus pacientes.

De esta forma nace Prevención es Bida, plataforma cuyo objetivo es el registro de datos de salud de los pacientes, y al mismo tiempo ser soporte de servicios asistenciales que mencionaremos más adelante, entre los que podemos destacar Inhacheck y Gingifarma.



En esta plataforma se pueden registrar todos los pacientes que la farmacia desee, previa firma del consentimiento informado, en cumplimiento del RGPD.

Actualmente, en el día a día de las farmacias, se registran miles y miles de datos de salud, pero en sistemas no digitales, y que por tanto se desechan, perdiendo así la oportunidad de poner en valor todo lo que hacemos por la salud de nuestros pacientes. No hay que olvidar que nuestras farmacias son el centro sanitario por donde mayor número de personas pasan, y más frecuentemente.

Prevención es Bida está concebida de forma que el farmacéutico es quien toma la información, convirtiéndose así en el “validador” de la calidad del dato:



**Alergias**



**Contraindicaciones**



**Medicación habitual**



**Constantes: peso, talla, presión sistólica y diastólica, frecuencia cardíaca y glucosa.**

En el caso de la “Medicación habitual”, además, se pueden configurar avisos según los horarios de toma de medicación prescritos.

Por su parte, el paciente puede acceder a toda esta información a través de una App descargable en su dispositivo móvil o en el de su cuidador, y si se le hubieran



**Prevención es Bida es una plataforma cuyo objetivo es el registro de datos de salud de los pacientes, y al mismo tiempo ser soporte de servicios asistenciales**

establecido los avisos de tomas de medicación, le aparecerán notificaciones que podrá tratar para confirmar o no ese registro de toma.

Además, como decíamos, Prevención es Bida, es soporte de otros servicios, como son Inhacheck y Gingifarma.



**Más información:**  
[prevencionesbida@bidafarma.es](mailto:prevencionesbida@bidafarma.es)



# inhacheck

Es una realidad que entre el 52% y el 87% de los pacientes que usan algún inhalador, no se lo administran de forma correcta, lo que incide directamente en el empeoramiento de la enfermedad, prescripciones de tratamientos de rescate que no hubieran sido necesarios, e incluso hospitalizaciones por crisis que podían haberse evitado.

Garantizar que el paciente conozca el proceso de uso de los medicamentos forma parte de los objetivos de la dispensación. Esto cobra aún más importancia si los medicamentos que dispensamos



son complejos y requieren de un adiestramiento especial para su uso, como es el caso de los inhaladores. Por ello, Bidafarma pone a disposición de las farmacias esta herramienta con la que el farmacéutico puede asegurarse de la correcta administración de cada uno de ellos por parte de sus pacientes.

Mediante un dispositivo, el Incheck Dial G-16, puede trabajar con el paciente para que tome conciencia de la fuerza de inhalación con que se debe aspirar.

Por otro lado, también debe asegurarse de que conoce cómo debe manipularlo de forma correcta. Para ello Inhacheck ofrece unos

”  
Mediante un dispositivo, el Incheck Dial G-16, puede trabajar con el paciente para que tome conciencia de la fuerza de inhalación con que se debe aspirar.

checklist diferentes para cada tipo, que le permitirán insistir al paciente en los puntos clave que caracterizan el buen uso de cada inhalador. Esto se refuerza con la visualización de los videos de uso correcto, soportados en una cartelería para la farmacia con los códigos QR que dan acceso a dichos vídeos, y que se ponen también a disposición de los pacientes en formato más pequeño.

Con todo ello, después de tres entrevistas en las que se trabajan los dos aspectos anteriores, conseguiremos el objetivo deseado. En caso contrario, la farmacia tendrá la posibilidad de derivar el paciente al médico, generando la carta de derivación correspondiente.

Más información:  
[inhacheck@bidafarma.es](mailto:inhacheck@bidafarma.es)



Cada vez es más conocida la interrelación que existe entre la salud bucal y la salud en general.

En el caso de Gingifarma nos centramos en la que existe entre la salud periodontal y la diabetes, ya que está demostrado que los pacientes con diabetes tienen 2,9 veces más riesgo de padecer enfermedad periodontal, y a su vez los pacientes con periodontitis tienen hasta seis veces más riesgo de no tener bien controlada su diabetes.

Mediante tres cuestionarios alojados en Prevención es Bida:

- Test de Salud Gingival, que mide el riesgo de que el paciente pueda sufrir enfermedad periodontal
- Test de Findrisk, que mide la posibilidad de que el paciente pueda sufrir una diabetes desde el momento actual a los próximos diez años
- Medidas de Glucosa preprandial, postprandial y/o glicosilada

la farmacia va a tener suficiente información para poder evaluar cada caso y recomendar al paciente lo más conveniente para él:

- Educación sanitaria en salud bucal
- Revisión del tratamiento para reforzar la adherencia
- Derivación al médico
- Derivación al dentista

”  
En Gingifarma nos centramos en la interrelación que existe entre la salud periodontal y la diabetes

En todos los casos la farmacia puede disponer de la documentación soporte necesaria.

Tanto Inhacheck como Gingifarma, ofrecen además un curso de formación online que pueden realizar todas las personas de la farmacia que deseen, y que les va a permitir familiarizarse con la terminología relacionada con cada patología y afianzar conceptos.

También pone a tu disposición material divulgativo, tanto en formato físico como digital, para que puedas dar a conocer estas herramientas.

Desde Bidafarma somos conscientes de la importancia de ofrecer este tipo de servicios. Te animamos a conocerlos y a ponerlos a disposición de tus pacientes.

Nosotros, por nuestra parte, seguimos trabajando cada día para ofrecerte todo aquello que entendemos te pueda ayudar a consolidar el valor asistencial de tu farmacia.

Más información:  
[gingifarma@bidafarma.es](mailto:gingifarma@bidafarma.es)

# PÍLDORAS JURÍDICAS

## PRIVACIDAD Y SECTOR SALUD: HACIA LA “CONSULTAPP”

Una de las muchas repercusiones que nos trajo la pandemia de Covid es cómo el sector salud tuvo que reaccionar en tiempo récord a unas nuevas realidades que pasaron de ser quiméricas a diarias: atención en remoto, telemedicina, digitalización, etc. No es que no hubiera camino andado antes de marzo de 2020 (teleasistencia de compañías aseguradoras, seguimiento digital de pacientes crónicos de los hospitales...), pero todo lo relacionado con este ámbito se ha visto impulsado de forma exponencial desde entonces a fuerza de pura necesidad, y ha llegado para quedarse.

¿Qué retos nos encontramos en lo que ya se denomina “Autoservicio Sanitario”? Nadie duda de la utilidad de que un paciente pueda acceder en cualquier momento y desde la comodidad de su teléfono a su historia clínica, sus certificados de vacunación, resultados de pruebas, o hacer un seguimiento de su tratamiento. Sin embargo, ¿cuáles deberían ser las cautelas? Las primeras que nos vienen a la mente son, como era de esperar, las relativas a la privacidad y seguridad de nuestros datos de salud. ¿Alguien ha oído hablar del Proyecto Nightingale? No tiene que ver con una peli de superhéroes, me temo.

A finales de 2019, el Wall Street Journal denunció que Google había accedido a los datos médicos personales de millones de pacientes de Estados Unidos, todos ellos de la compañía hospitalaria Ascensión, el segundo sistema de salud más grande del país, con más de 2.600 hospitales. Los trabajadores de Google, a través del denominado Proyecto Nightingale (nombre que suponemos homenaje a Florence Nightingale, leyenda de la enfermería moderna) habrían tenido acceso a nombres, direcciones, fechas de nacimiento,

historiales clínicos, resultados de pruebas de laboratorio y registros de hospitalización, todo ello sin necesidad de haber consultado a los pacientes. Ambas compañías se apresuraron a vender las bondades del futuro uso del proyecto (“su objetivo es en última instancia, mejorar los resultados, reducir los costos y salvar vidas, para dar a los profesionales sanitarios un mejor acceso a los datos del paciente, mejorar su atención y, a la larga, utilizar esos datos para diseñar un tratamiento más efectivo”) y defender su legalidad, indicando que Nightingale cumplía con todos los códigos regulatorios de la industria y que “los datos de los pacientes no se pueden combinar -ni se combinarán- con ningún dato de consumo de Google”. Es decir, que nuestro amigo el algoritmo no iba a usar su todopoderoso conocimiento de que alguien sufre de faringitis crónica, para luego recomendarle unas pastillas para la garganta de una marca específica, o informarle como el que no quiere la cosa de que hay ofertas de bufandas en su centro comercial más cercano. ¿Nos lo creemos?

Pero más allá de si nos lo creemos, ¿nos importaría? ¿Hasta qué punto? Ya existen herramientas que, inteligencia artificial mediante, pueden identificar a aquellos pacientes con más riesgo de desarrollar enfermedades renales agudas, o, mediante el análisis masivo de tomografías, aumentar la detección del cáncer de pulmón y reducir los falsos positivos. ¿Estaríamos dispuestos a compartir nuestros datos de salud, consumo, o hábitos diarios, si con ello podemos prevenir enfermedades graves, reducir el número de fármacos que ingerimos, o tener un diagnóstico y un tratamiento en menos tiempo? El debate está servido y tendremos que responder al mismo mucho antes de lo que pensamos.



Nadie duda de la utilidad de que un paciente pueda acceder en cualquier momento y desde la comodidad de su teléfono a su historia clínica, sus certificados de vacunación, resultados de pruebas, o hacer un seguimiento de su tratamiento

# PONERLE PUERTAS A TIKTOK

El pasado mes de octubre se cumplieron tres meses de la entrada en vigor de la Ley General de Comunicación Audiovisual (LGCA), una normativa que ha buscado actualizar la legislación audiovisual ante la irrupción de nuevos agentes como las plataformas digitales, o los streamers e influencers, creando nuevas categorías de servicios, protegiendo a los usuarios, en especial los menores, y garantizando la diversidad cultural, lingüística y de género a través de la promoción (y financiación) de obra europea. No en vano esta legislación viene impuesta por la transposición de su correspondiente Directiva Europea de 2018, transposición que ha llegado año y medio más tarde de lo previsto y tras un tirón de orejas desde Bruselas a Madrid por tardones.

¿Pero qué supone esta nueva Ley? ¿Realmente nuestra sobrina esa tan espabilada se puede hacer de oro por hacer reviews en Youtube de sus marcas favoritas de maquillaje? ¿Nuestro hijo puede quitarnos de trabajar por jugar al Fortnite y retransmitirlo en Twitch? ¿Qué pinta Ibai en todo esto? ¿Y Dulceida? ¿Tenemos que mudarnos a Andorra? Veamos:

Nuestra antigua legislación estaba focalizada, acorde con el signo de su tiempo, en la televisión. Esto implicaba un control bastante exhaustivo respecto a lo que nos llegaba como espectadores en contenidos de emisión, horarios, publicidad destinada a menores y un largo etcétera. Esa regulación tan expresa para la tele se convertía en ausencia total de la misma cuando se trataba de otros medios audiovisuales cada vez más extendidos y cotidianos: canales de Youtube, redes sociales, etc.

La nueva normativa ya aplica a estos medios, ahora llamados en términos leguleyos “Servicios de Intercambio de Vídeos A Través de Plataformas”, y obliga tanto a los titulares de dichas plataformas como a los “Usuarios de Especial Relevancia” (efectivamente, esos son los Influencers). A partir de ahora deberán, aparte de inscribirse en el Registro de Prestadores del Servicio de Comunicación Audiovisual, cumplir con multitud de obligaciones como describir y registrar la información sobre el contenido de sus videos, o incorporar descriptores visuales que permitan identificar la adecuación del contenido en función de los distintos rangos de edad, y esta categorización influirá en la capacidad de rentabilizar publicitariamente ese contenido. También estarán sometidos a toda la regulación ya existente sobre comunicaciones comerciales (es decir, la publicidad) que ya afectaban a medios “tradicionales”, como las limitaciones horarias en publicidad de bebidas alcohólicas, por ejemplo.

Ahora bien, ¿cuándo se considera que alguien pasa de ser mero usuario a Usuario de Especial Relevancia? Pues siempre que se cumplan determinados requisitos (que el usuario sea el responsable editorial de los contenidos, que la actividad alcance al público en general pudiendo tener impacto sobre él, etc.), siendo el más peliagudo el de que “se obtengan unos ingresos significativos a través de esta actividad económica”, pues el concepto de “ingreso significativo” queda en el aire y pendiente de definir.

La Ley tuvo otros aspectos polémicos (la mayoría relacionados con las cuotas de contenidos en determinados idiomas,

“**A partir de ahora, los “Usuarios de Especial Relevancia” deberán, aparte de inscribirse en el Registro de Prestadores del Servicio de Comunicación Audiovisual, cumplir con multitud de obligaciones**

la financiación destinada a RTVE, las obligaciones de las cadenas de anunciar la programación con determinada antelación...), pero ninguno de ellos afectará demasiado a nuestro día a día. Y seamos sinceros, tampoco lo hará lo relacionado con los Influencers, a menos que tengáis en casa, o en la farmacia, alguien con millones de seguidores que se conectan para ver sus partidas de videojuegos, sus reviews de compras, o sus bailes pegadizos. En ese caso atentos porque... se vienen cositas.

¡Si te ha gustado este artículo, dale like!

**María Fernández-Cabrero.**  
**Jefa de Asesoría Jurídica de Bidafarma**  
**@mfcabrero**







**farmascotas**  
Cuidamos de ellos

# FRÍO, FRÍO



**L**a llegada del invierno da lugar a muchos cambios en nuestras rutinas: menos horas de sol, madrugones, ropa de abrigo, disponer de menos tiempo libre, etc.

Nuestras mascotas sufren todos estos cambios igual que nosotros y es importante que las tengamos en cuenta a la hora de la adaptación a las nuevas rutinas. Si nuestra mascota no se adapta a la nueva normalidad puede que padezca o sufra algunas alteraciones que pueden desembocar en problemas mayores.

Nuestras mascotas también sufren cambios en esta época de más frío. Saber identificar estos cambios en nuestro animal de compañía es fundamental para actuar en consecuencia y evitar efectos que puedan repercutir en su estado físico y mental.



**Los problemas de artritis y artrosis se acentúan o aparecen en esta época provocados por el descenso de las temperaturas**





## ¿QUÉ CAMBIOS PUEDE EXPERIMENTAR NUESTRA MASCOTA?

La caída del pelo o muda, que es como se conoce a este proceso, es normal en esta época del año, ya que el animal suelta el pelo del verano para dar paso a otra capa más preparada para la época invernal. Esto hará que nos encontremos gran cantidad de pelo en las zonas donde habitualmente esté nuestra mascota. Cepillados diarios y una buena alimentación en esta época será fundamental para que nuestra mascota no sufra ninguna patología asociada a este proceso. Si la caída del pelo es mayor que en años anteriores o nos parece excesiva debemos consultar a nuestro veterinario, además en el mercado existen múltiples suplementos nutricionales para ayudar a la regeneración de la piel y el pelo, todos ellos ricos en ácidos grasos Omega que ayudarán al crecimiento del pelo y mantendrán la barrera protectora de la piel.

Los cambios bruscos de temperatura al salir de casa hacen que nuestras mascotas sean más susceptibles de desarrollar catarros típicos con procesos de tos, mocos y fiebre que no suelen durar más de una semana. Para evitarlos intentaremos ajustar las horas de paseo a las horas menos frías del día y en el caso que nos sea imposible, acortar los paseos en los días más fríos. Acondicionar la estancia con mantas y aislantes del suelo frío también es una acción más que recomendable y necesaria.

Además, los problemas de artritis y artrosis se acentúan o aparecen en esta época provocados por el descenso de las temperaturas. En estos casos habrá que controlar el peso de la mascota, su alimentación y en caso necesario suplementar con tratamientos específicos para esos problemas.

Además, la disminución de horas de luz provoca cambios hormonales en nuestros animales de compañía, que tienden a querer estar más en casa y se volverán más perezosas y apáticas. Esto se acentúa más en los gatos. Debemos cambiar la rutina por ejemplo de las horas de la comida para favorecer que la adaptación a la nueva estación sea más llevadera y rápida.

También se incrementa además la concentración de alérgenos y polvo en el ambiente por lo que las alergias, especialmente en la piel, son muy frecuentes, provocando procesos de dermatitis que cursan con picor e inflamación de la piel de nuestras mascotas. Ante cualquier síntoma es fundamental actuar de forma rápida para que estos procesos no desencadenen en otros más graves y difíciles de tratar.

**Pilar Fernández Rasco.**  
Responsable de Farmascotas



“

**Saber identificar los cambios en nuestro animal de compañía es fundamental para actuar en consecuencia y evitar efectos que puedan repercutir en su estado físico y mental**

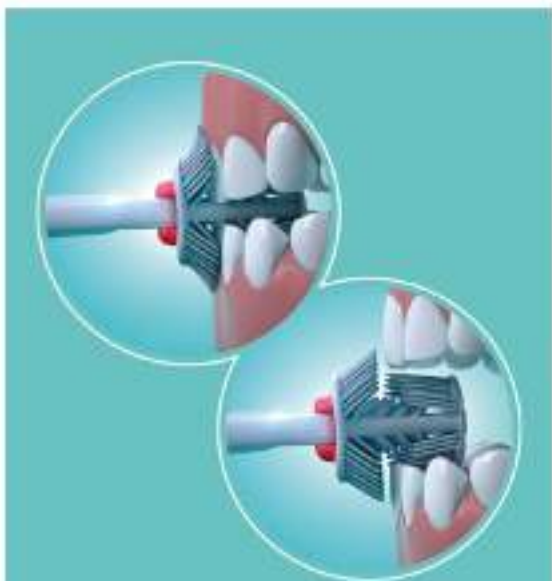




NOVEDAD MUNDIAL

balene®

El primer cepillo  
del mundo  
que limpia la  
cara interna y  
externa de los  
dientes a la vez



CERDAS  
TYFLEX  
QUE DURAN  
EL DOBLE  
— VS. —  
CERDAS  
DE NYLON

ELIMINA EL  
**99,9%**  
DE BACTERIAS  
QUE HABITAN  
EN LAS CERDAS DEL CEPILLO





EVIDENCIA CIENTÍFICA. BALENE, EL PRIMER CEPILLO QUE LIMPIA LA CARA INTERNA Y EXTERNA DE LOS DIENTES A LA VEZ

¿CÓMO BALENE® AYUDA A MEJORAR EL ESTADO DE LA TÉCNICA ACTUAL?

INNOVADOR CABEZAL QUE LIMPIA TODAS LAS SUPERFICIES DENTARIAS A LA VEZ



Balene® abraza los dientes asegurando una máxima cobertura. Cepilla cara interna, externa y superficie de masticado de los dientes a la vez. Sus cerdas anguladas a 45° limpian eficazmente la línea de las encías garantizando una limpieza profunda y efectiva.

MOVIMIENTO CÓMODO Y SENCILLO

Balene® es el primer cepillo que tiene el cabezal independiente del mango. Su movimiento de 180° facilita el cambio de dirección del cepillado, sin necesidad de girar la mano, y a través de toda la dentadura.



CERDAS TYFLEX DE NUEVA GENERACIÓN

Cerdas Tyflex de nueva generación



- Material hidrófilo que no retiene humedad.
- Eliminan el 99,9% de las bacterias que habitan en el cepillo durante toda su vida útil.
- Doble duración vs nylon manteniendo todas las propiedades físico-mecánicas.
- Material eficaz con la placa y respetuoso con tejidos duros y blandos.

VS

Cerdas de nylon

Utilizadas en la mayoría de los cepillos convencionales



- Retienen humedad.
- Se convierten rápidamente en un foco bacteriano.
- Poca vida útil.

TECNOLOGÍA SÓNICA AVANZADA

La tecnología sónica del cepillo eléctrico Balene® traslada un movimiento de alta frecuencia (317HZ <- 180HZ) a los filamentos, proporcionando un micro barrido en toda la superficie dentaria. Su frecuencia genera alta velocidad en la mezcla de dentífrico y saliva, generando microburbujas que explotan en los espacios interdientales favoreciendo el desprendimiento de placa.

Eliminación de biofilm dental y contaminación bacteriana de un nuevo cepillo de dientes de doble cara a base de poliuretano termoplástico.

Fabián Pérez González, Master's Degree in Oral Surgery and Implantology UCM, Master's Degree in Dental Sciences UCM, Associate Professor of the Department of Clinical Dental Specialties Clinical Practice in General Dentistry, Surgery, Periodontology and Implantology.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

El índice de O'Leary es uno de los indicadores más utilizados para evaluar la calidad del cepillado en función de la tasa de placa presente en las superficies de los dientes. Los valores hasta el 10 % se describen como "muy buenos" y entre el 10 y el 20 % se consideran "buenos".

La muestra estuvo compuesta por siete sujetos. Cuatro de ellos mujeres y tres hombres. Las edades variaban entre 25 y 50 años (media 37,66± 10,68 años).

En cuanto a la higiene de los sujetos, cuatro de los participantes cepillaron tres veces al día mientras que los tres restantes se cepillaban dos veces al día.

Tabla 1	Edad	Pre		Post	
		Balene®	Convencional	Balene®	Convencional
1	40	86	72,32	28,57	38,39
2	28	85,90	93,96	20,33	35,35
3	46	62,5	60,71	19,64	34,82
4	30	88,39	55,35	23,21	36,6
5	25	62,5	50,89	12,5	31,25
6	29	25,8	49,1	5,35	19,64
7	32	88,39	78,57	18,75	47,32

Comparación de la eficiencia del sistema de cepillado

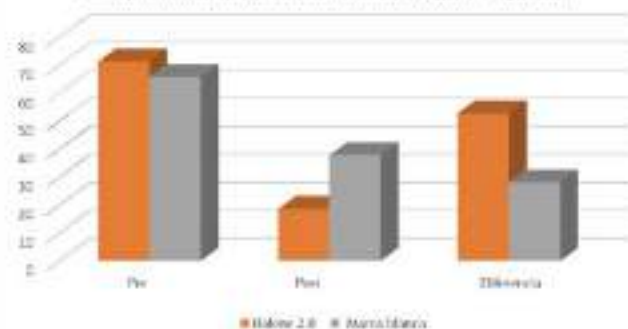


Tabla 2	Pre	Post	Diferencia
Balene®	71,07 ± 23,03	18,36 ± 7,5	52,7 ± 16,94
Marca blanca	65,55 ± 15,94	37,62 ± 11,41	27,93 ± 6,85

La comparación en la Tabla 2, muestra que la placa bacteriana promedio de la reducción fue mayor con el cepillo de dientes Balene®. Mientras que el cepillo de dientes convencional fue capaz de eliminar el porcentaje más bajo de placa.

Balene® consiguió eliminar una media del 75 % de la placa bacteriana mientras que el cepillo convencional consiguió eliminar el 43%. **Balene® fue 74,4% más eficaz en la eliminación de la placa que el cepillo de dientes convencional.**

La acumulación de placa en los resultados del cepillo de dientes convencional es mayor en la superficie interna de los dientes. Este punto podría explicarse por el tiempo requerido para el cepillado, ya que con el Balene®, ambas superficies de la dentadura se limpian al mismo tiempo y con los cepillos de dientes convencionales se tardaría el doble. La eficacia del cepillo Balene® es superior en todas las superficies, especialmente en la lingual y palatina.

Se le preguntó a los sujetos sobre sus sentimientos acerca de la nueva metodología de limpieza del cepillo Balene® y en todos los casos los sujetos coinciden en que creen que se respeta más a las encías. Además, reportaron una sensación muy alta de limpieza en la cara interna de los dientes.

# I TORNEO DE GOLF BIDA FARMA JEREZ



El pasado día 25 de noviembre celebramos el primer torneo de Golf BidaFarma en el Hotel Montecastillo de Jerez de la Frontera. A primera hora de la mañana y con casi 100 participantes dio comienzo la competición que se jugó en la modalidad stableford, en la que cada hoyo puntúa en relación al par, con dos categorías, caballeros y señoras. Vivimos una jornada de ensueño en la que la climatología nos acompañó en todo momento. Todo ello en un ambiente deportivo y muy familiar que pusieron el broche de oro al evento.

## CLASIFICACIÓN



**Primera Categoría**  
1º Clasificado: Álvaro Brandaríz.



**Categoría Damas**  
1º Clasificada: Beatriz Martínez-Segreira.



**Segunda Categoría**  
1º Clasificado: Celestino Fernández.



## FIN DE SEMANA MICOLÓGICO EN LA SIERRA DE GREDOS

Tras las esperadas lluvias caídas comienza la temporada micológica en la cara norte de la Sierra de Gredos, en concreto, en Navarredonda de Gredos, lugar hasta el que se desplazó un grupo de socios de BidaFarma para realizar una escapada de fin de semana para conocer más a fondo esta ciencia que estudia los hongos y, a la vez, disfrutar de unos días entre compañeros. En muchas otras zonas de la península la temporada comienza mucho más tarde, pero los hongos de la zona saben que, o salen ahora, o pronto llegarán las heladas y no podrán salir. Bien preparados y con muchas ganas, del 21 al 23 de octubre recorrieron los pinares de Pinus sylvestris de Navarredonda de Gredos donde pudieron observar algunas de las más de 350 especies distintas de setas. Tras la recolección, se realizó una exposición en la que explicaron las características de cada una de ellas.

Como colofón a esta jornada de senderismo y micología, degustaron una exquisita cena micológica en el Parador Nacional de Gredos, el primer Parador que se abrió en España.





# MARRAKECH Y EL DESIERTO DE AGAFAY

**E**l pasado mes de octubre, un grupo de socios de Bidafarma disfrutó de unos días de escapada a Marrakech y el Desierto de Agafay gracias al programa For You de la cooperativa. Durante cinco días descubrieron los paisajes áridos de piedras y rocas de las dunas saharianas de Erg Chebbi, cenas bajo las jaimas, paseos en dromedario a través de las montañas del Atlas... los socios exploraron paisajes increíbles y antiguas tradiciones bereberes conociendo a los habitantes de esta cultura en su hábitat y disfrutando de su hospitalidad.

También visitaron los antiguos barrios de la Medina donde pudieron adentrarse en tradiciones ancestrales, en las casas familiares, los hornos públicos, el Hamam y las escuelas locales que, junto con las mezquitas locales, forman un centro de barrio tradicional, además, allí tuvieron la oportunidad de vivir una experiencia única asistiendo a la ceremonia de Té en un riad histórico, Dar Cherifa.



## Los socios nos cuentan...

### MARTA ESPÁRRAGO PÉREZ

“Ha sido una experiencia maravillosa. Solo puedo decir que para el próximo viaje me apunto seguro. No solo visité un país que no conocía, sino que la organización fue de diez, no faltó ningún detalle. Nos llevaron a todos sitios, no eché de menos ninguno. Y lo más importante es la gente que he conocido y que me llevo como amigos. Una experiencia inolvidable.

### BLANCA JIMÉNEZ ALCINA

Sorprendente y muy recomendable. Cuatro días en Marrakech dan para mucho, aunque nos quedamos con ganas de más. Todo estuvo fenomenal organizado, pudimos vivir la experiencia de dormir en el desierto de Agafay, en jaimas muy bien acondicionadas y preparadas. Probamos casi todos los platos típicos de Marruecos, que nos encantaron. Vimos maravillosos espectáculos y conocimos de primera mano la vida en un poblado Bereber en medio del Atlas, con su tradicional té y dulces muy especiales y diferentes. Ya en la ciudad, pudimos disfrutar de su historia, paseando por los rincones y conociendo los lugares más emblemáticos y significativos. El zoco nos absorbió por completo, lleno de puestos con artículos de artesanía. Nos resultó llamativo el orden y limpieza que, a pesar del bullicio y ambiente, había en toda la ciudad. Sentimos mucha más seguridad de la que habíamos imaginado inicialmente y nos encantó perdernos por sus callejas, regateando con los mercaderes que resultaron bastante más educados y respetuosos de lo que creíamos. El viaje, en su conjunto, fue fantástico, nos encantó conocer su cultura, sus lugares y sus gentes. ¡Lo recomiendo 100% y, sin duda, repetiré!



# TORNEOS DEPORTIVOS CIUDAD REAL

El pasado 12 de octubre, la ciudad castellanomanchega vivió una jornada deportiva en la que disfrutaron grandes y pequeños



“

Al evento acudieron más de 130 personas entre participantes y acompañantes y los que más disfrutaron, fueron los casi 40 pequeños que participaron en el torneo de bolos

Tras las restricciones de los años de pandemia, el Departamento Comercial de Bidafarma, junto al Colegio Oficial de farmacéuticos de Ciudad Real y a Bancofar han vuelto a organizar el IX Torneo de pádel, V Torneo de bolos y I Torneo de baloncesto 3x3.

El miércoles 12 de octubre, en las instalaciones del club de ocio Nudos, tuvo lugar el desarrollo de dichas competiciones, un evento deportivo al aire libre donde acudieron más de 130 personas entre participantes y acompañantes. De estos, los que más disfrutaron de la jornada fueron, sin duda, los casi 40 pequeños que participaron en el torneo de bolos.

El evento comenzó a primera hora de la mañana, una vez empezados los partidos, todos los participantes jugaron un mínimo de partidos hasta que se fueron completando las rondas. Llegados a la final de cada cuadro, se disfrutó de un tiempo de encuentro mientras se jugaban estas en ambas categorías.

Decididos los ganadores de cada categoría se realizó un almuerzo y durante los postres, se hizo entrega de los premios a los ganadores y finalistas. Todo en un ambiente muy distendido y divertido en la que no faltaron anécdotas y risas.

## PÁDEL MASCULINO

- 1º JAVIER MENCHERO Y JOSÉ ÁNGEL DE TORO
- 2º ANASTASIO DELGADO Y JOSÉ M<sup>a</sup> MARTÍNEZ
- 3º JESÚS ROMERO Y ANTONIO FDEZ-BRAVO

## PÁDEL MIXTO

- 1º LAURA QUINTANA Y EDUARDO QUINTANA
- 2º CARMEN GONZÁLEZ Y JOSÉ FERNANDO PÉREZ
- 3º ROCÍO MOLINA Y JOSÉ MOLINA

## BALONCESTO

- EQUIPO: ELISA CALLEJA, MIGUEL MONSALVE Y DAVID SÁEZ

## BOLOS

- 1º MARTINA LOZANO
- 2º CÉSAR LOZANO
- 3º INÉS REMESAL



# ¿Estás buscando personal para tu farmacia?

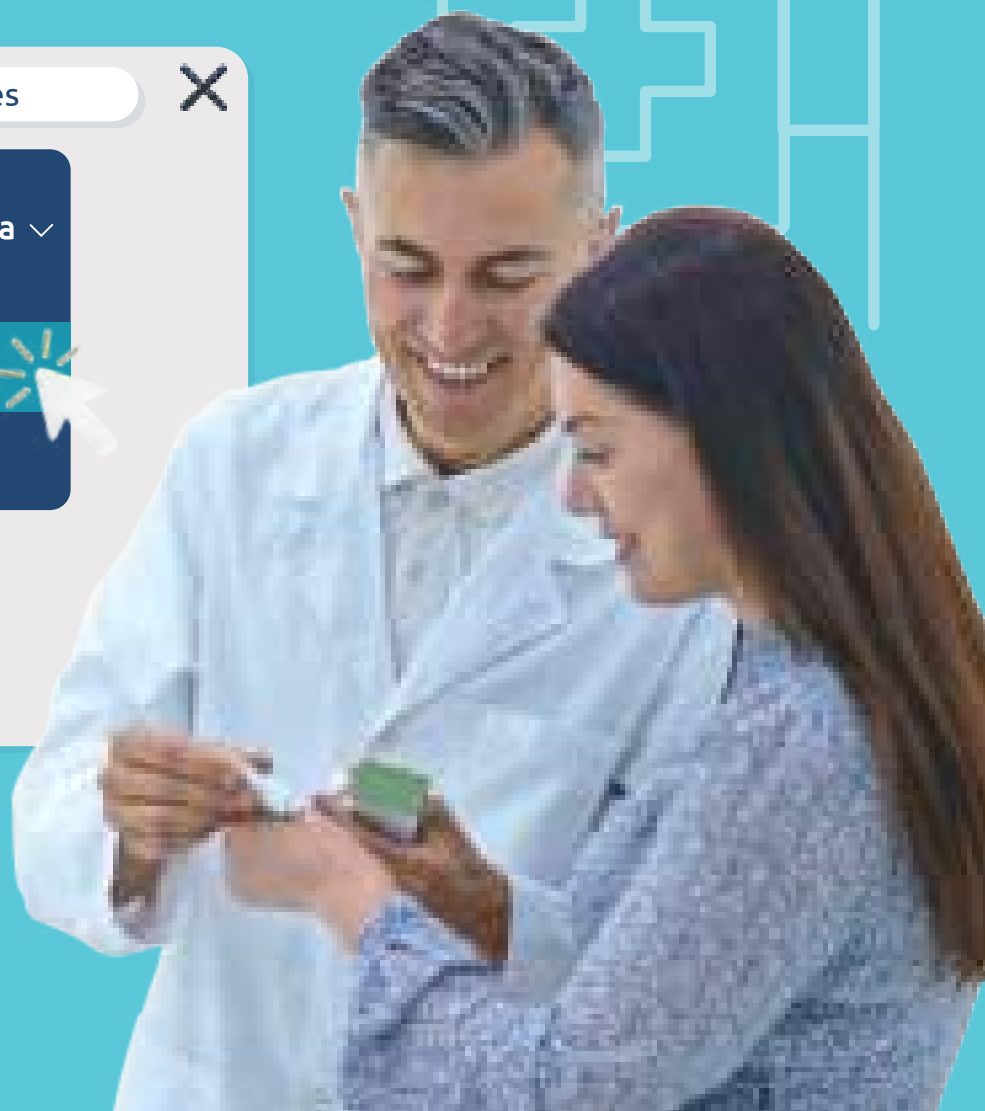
**bida**  
farma

Accede a nuestra base de datos de candidatos/as a través de la web Bidafarma.

Podrás filtrar por **zona, categoría, experiencia,** etc. y acceder a los **CV de los candidatos/as** más adecuados para tu farmacia.



A screenshot of a web browser window showing the Bidafarma website. The address bar displays 'www.bidafarma.es'. The page features a dark blue header with the Bidafarma logo and a dropdown menu for 'Servicios Bidafarma'. The menu options are 'Canal Bida', 'Bolsa de empleo para farmacia' (highlighted with a mouse cursor), and 'Farmapremium'. Below the menu, there is a section for 'Bidaforma informática' with a power icon and the text 'O accede escaneando este código'.



 acofarma

75

AÑOS  
CONTIGO

