

# Farmàcia Aribau 62 Magazine

Ldo. Antonio Torres Vergara - email: [mi@farmaciaabierta24h.com](mailto:mi@farmaciaabierta24h.com) - Tel: 93 453 92 20

## OBERT LES 24 HORES

A la Farmàcia Torres, sempre ens ha guiat la voluntat d'oferir-li el millor servei a cada moment, fent-nos canviar.

Fa 5 anys vàrem decidir obrir les 24 hores, posteriorment treballàrem durant 16 mesos per obtenir la certificació de qualitat a tots

els nostres serveis, amb la norma ISO 9001 / 2000 estan la primera farmàcia a Espanya de servei permanent de 24 hores a obtenir-la.

Ara, li arriba el torn a aquest magazine, amb el que volem informar-li sobre els temes que considerem importants per conservació de la seva salut y benestar.

També li presentem un conjunt de serveis a la seva disposició i que estan pensats amb la única finalitat de solucionar y satisfer les seves necessitats.

Esperem la seva col·laboració per conèixer aquells temes que més l'interesin.

En la Farmacia Torres, siempre nos ha guiado la voluntad de ofrecerle el mejor servicio posible en cada momento.

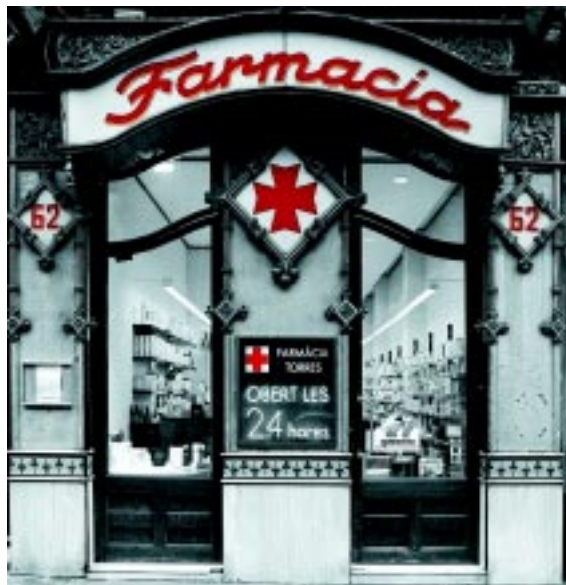
Hace 5 años decidimos abrir las 24 horas, posteriormente trabajamos durante 16 meses para obtener la certificación de calidad

en todos nuestros servicios, con la norma ISO 9001 / 2000 siendo la primera farmacia de España de servicio permanente 24 horas en obtenerla.

Ahora, le ha tocado el turno a este magazine, con el que pretendemos informarle sobre los temas que consideramos importantes para la conservación de su salud y su bienestar.

Así mismo, le presentamos un conjunto de servicios a su disposición, y que están diseñados con el único fin de solucionar y satisfacer sus necesidades.

Esperamos su colaboración para conocer aquellos temas que más le interesen.



Antonio Torres.  
Farmacéutic titular



Al servei dels nostres clients des de 1917

**Primera Farmàcia en Espanya de servicio permanente 24 horas que certifica la calidad en todos sus servicios con la norma ISO 9.001/ 2.000**

## Serveis

### Vol, o ha de dur un control de...?

- Pressió arterial
- Pes per adults i nadons
- Glucosa, colesterol, àcid úric, hemoglobina, gpt, creatinina

Li oferim un seguiment personalitzat, amb la garantia de qualitat certificada per la norma ISO 9.001.

A més a més sempre li facilitarem:

- Emisió d'informe d'evolució
- Gràfica de les dades obtingudes i valors de referència

## Servicios

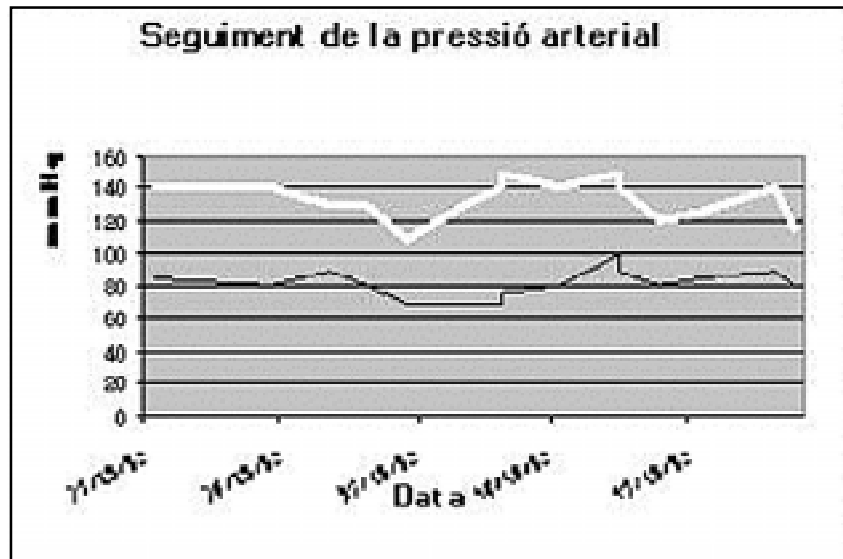
### ¿Quiere o de llevar un control sobre...?

- Presión arterial
- Peso para adultos y niños
- Glucosa, colesterol, ácido úrico, hemoglobina, gpt, creatinina

Le ofrecemos un seguimiento personalizado, con la garantía de calidad certificada por la norma ISO 9.001.

Además siempre le facilitaremos:

- Emisión de informe evolutivo
- Gráfica de los datos obtenidos y valores de referencia



### Vol saber o necessita informació sobre la seva salut?

Subscribiu's al nostre servei gratuït de notícies, rebrà les últimes informacions sobre el tema que vostè hagi considerat del seu interès.

### ¿Quiere saber o necesita información sobre su salud?

Suscríbese a nuestro servicio gratuito de noticias, recibirá las últimas informaciones sobre el tema que Ud. haya considerado de su interés.

## **Pren més de 3 medicaments? Se'n oblida sovint de prendre'ls?**

El sistema personalitzat de dosificació (SPD), està dissenyat per facilitar el compliment i reduir problemes com: confusions, oblit o sobredosificació, especialment en malalts crònics o bé que necessiten prendre diferents medicaments a la vegada. Les estadístiques assenyalen que hi ha molts que no segueixen exactament el seu tractament, posant en risc la seva salut.

Com funciona ?

Setmanalment li preparem el seu SPD que conté medicació per una setmana. A més, li fem un seguiment meticulós del tractament tant sigui crònic com puntual tenint cura de les interaccions entre medicaments.

Quan costa ?

El SPD es un servei totalment gratuït pels nostres clients.

Garantia de qualitat:

El procediment que utilitzem està reglat pel Col·legi de Farmacèutics, avalat pel Servei Català de Salut i certificat segons la norma ISO 9001 / 2000.



## **¿Toma más de 3 medicamentos? ¿Se olvida con facilidad?**

El sistema personalizado de dosificación (SPD), está pensado para facilitar el cumplimiento y reducir problemas como: confusiones, olvidos o sobredosificación, especialmente en enfermos crónicos o bien que precisan tomar distintos medicamentos a la vez. Las estadísticas señalan que hay muchos pacientes que no siguen exactamente su tratamiento, entrando en riesgo para su salud.

¿Cómo funciona ?

Semanalmente le preparamos su SPD que contiene medicación para una semana. Además, le hacemos un seguimiento del tratamiento ya sea crónico como puntual teniendo en cuenta las interacciones entre medicamentos.

¿Cuánto cuesta ?

El SPD es un servicio totalmente gratuito para nuestros clientes.

Garantía de calidad.

El procedimiento que utilizamos es el normalizado por el Colegio de Farmacéuticos, avalado por el Servei Català de Salut y certificado según la norma ISO 9001/2000.

## **Ha de vacunar-se del tètanus o l'hepatitis B ?**

Li farem memòria!

Mitjançant un servei de control i avís de les dates en que s'ha de repetir la vacunació.

## **¿Debe vacunarse del tétanos o la hepatitis B ?**

¡Se lo recordaremos!

Mediante un servicio de control i aviso de las fechas en las que se ha de vacunar.

# El nostre equip l'informa - Nuestro equipo le informa

## História de la Formulaci3n Magistral

Desde tiempos muy remotos el hombre ha recolectado plantas para la preparaci3n de remedios para su salud, siendo esta actividad la que se asocia a la funci3n prioritaria del farmac3utico.

En el mundo arcaico no existía separaci3n entre el cuidado de la salud, las creencias religiosas y la magia, siendo habitual que la preparaci3n de los remedios estuviese en manos de hechiceros o de sacerdotes.

En el mundo clásico se produce un distanciamiento entre la medicina y los tratamientos mágicos y religiosos.

El cuidado de la salud esta en manos de personas que ejercen la doble funci3n de médicos y farmac3uticos. Son en realidad médicos que preparan sus propios remedios curativos, llegando alguno de ellos a alcanzar un gran renombre en su época, como es el caso de Claudio Galeno.

Es en la edad media donde comienza su actividad el farmac3utico separado del médico, en su botica realiza sus preparaciones magistrales y se agrupan en gremios junto a los médicos.

En el renacimiento se va produciendo una separaci3n mas clara de la actividad farmac3utica frente a médicos , cirujanos y especieros, mientras que se va produciendo una revoluci3n en el conocimiento farmac3utico que se consolida como ciencia en la edad moderna. La formulaci3n magistral es la base de la actividad farmac3utica conjuntamente con la formulaci3n oficinal debido al nacimiento y proliferaci3n de farmacopeas y formularios y esta situaci3n continua has-

ta la segunda mitad del siglo XIX. Con el comienzo de los primeros compuestos de síntesis y el aislamiento de alcaloides y glucósidos de plantas medicinales, unido al nacimiento de laboratorios farmac3uticos por segregaci3n de industrias químicas fabricantes de colorantes o por transformaci3n de farmacias de prestigio, debido normalmente, en este último caso, a que tomaron la decisi3n de la fabricaci3n masiva de algunas de sus formulaciones a causa de una gran demanda de estas.

A partir de este momento la fabricaci3n industrial de medicamentos ha ido ganando terreno a la formulaci3n magistral que actualmente ha quedado relegada a un segundo plano en cuanto a volumen de ventas de la oficina de farmacia, pero que sin embargo se mantiene como una actividad netamente farmac3utica y que le da un indudable prestigio entre la clase médica y la clientela en general.



Neus Hierro  
Farmac3utica  
Responsable de Formulaci3n

## Aprofitem les vitamines

Les vitamines es defineixen com a substàncies essencials per l'organisme que s'obtenen bàsicament dels aliments. Per tal que la dieta aportí la dosi suficient de tan valuosos nutrients, no hi ha prou amb escollir bé els aliments, sinó que es precis conservar-los, manipular-los i preparar-los de forma correcta. S'ha de tenir en compte el temps, la llum, l'aire, la temperatura, entre d'altres factors que alteren el valor

vitamínic dels productes. Alguns estudis han demostrat que certs vegetals després de 24 hores emmagatzemats després de la recol·lecció perden entre un 60 i un 70% de vitamina C, un 10% de la vitamina A i un 5% de vitamina B.

Per tant, haurem de saber que totes les manipulacions i transformacions a les que sotmetem els aliments afecten en major o menor grau al seu contingut vitamínic.

Per aprofitar al màxim totes les vitamines ha de llegir amb atenció les següents normes:

Evitar emmagatzemar grans quantitats de menjar, sobretot aliments frescos. Malgrat la temperatura sigui l'adequada el valor vitamínic disminueix amb el temps.

NO convé mantenir la fruita i la verdura molt de temps en remull. Deixar l'enciam en aigua per netejar-lo bé constitueix un error pel qual perd una ració considerable de vitamines C i B. S'han de netejar el temps just.

NO hem de pelar excessivament les verdures i les fruites. Sota la pell de la fruita sol haver-hi una gran quantitat de vitamines

Trossejar la fruita i vegetals redueix notablement el potencial vitamínic. Un macedònia o una amanida aporten menys vitamines que una peça de fruita sencera o una verdura cuita.

La llum i l'aire alteren el valor vitamínic de la majoria d'aliments, pel que es convenient comprar envasos petits.

NO ha de trencar-se la cadena de fred dels congelats, han de ser descongelats correctament i consumits acte seguit.

NO hem de rescalfar els plats constantment, ja que quantes més vegades volguem escalfar l'aliment, major és la pèrdua de vitamines.

## Existeix el Tètanus?

Què és el tètanus?

El tètanus és una malaltia infecciosa produïda per un bacteri (*Clostridium tetani*).

Malgrat que tothom sap que aquest bacteri es troba fonamentalment en la terra, els fems, les escombraries i en el tracte digestiu de les persones sanes, també cal saber que pot trobar-se a tot arreu en ser transportat per l'acció del vent. Per tant, no s'ha de caure en l'error de pensar que només quan manipulem fems, ens punxem amb un ferro rovellat o ens fem ferides brutes, podem contraure la malaltia.

Com et pots contagiar?

La forma més freqüent de contagiar-se és mitjançant lesions a la pell (ferides, mossegades, etc.) a través de les quals el bacil tetànic penetra a l'organisme. No cal que les lesions siguin grans, profundes o brutes; qualsevol lesió és potencialment perillosa si entra en contacte amb el bacil tetànic.

Com es pot prevenir el tètanus?

El tètanus tan sols es pot prevenir mitjançant la vacunació, ja que el fet d'haver patit la malaltia no ens protegeix.

La vacuna:

La vacuna antitètanica és una vacuna molt eficaç, fàcil d'administrar i completament inofensiva.

En vacunar per primera vegada de tètanus s'administren tres dosis;

-La primera dosi en iniciar la vacunació.

-La segona al cap de 2 mesos.

-La tercera transcorreguts entre 6 i 12 mesos de la primera.

L'efecte protector de la vacuna antitètanica (un cop administrades les tres primeres dosis) dura 10 anys.

La vacunació antitètanica es fa amb vacuna Td (antitètanica-difèrica) que a més proporciona

 Vanessa Santamaría  
Auxiliar de Farmàcia


protecció en front la diftèria. Passat aquest temps s'ha d'administrar una dosi de record, i així cada 10 anys al llarg de tota la vida.

Cal no confondre:

La gammaglobulina antitetànica amb la vacuna antitetànica, ja que la gammaglobulina antitetànica s'utilitza només per a immunitzacions urgents i té un efecte protector molt curt (aproximadament 20 dies).

#### APROFITI EL SERVEI D'AVIS I CONTROL DE VACUNACIONS

Per tal que conegui el seu estat vacunal actual i recordi les properes vacunes que s'ha d'administrar faci servir el servei d'avis i control de vacunacions de la Farmàcia Torres.

 Ferran Santiago  
Farmacéutic  
Responsable d'Atenció Farmacèutica

### História de la Formulació Magistral

La diabetes mellitus se caracteriza por una concentración de glucosa en sangre, glucemia, alta. Como resultado de un defecto en la secreción de insulina y/o de su acción.

#### CLASIFICACIÓN DE LA DIABETES:

Diabetes tipo 1: el tratamiento y control es con la administración de insulina y dieta.

Diabetes tipo 2: el tratamiento es con dieta al que puede asociarse tratamiento oral.

Otros tipos: como consecuencia de otras enfermedades o estados especiales como el embarazo.

Actualmente no se establece una única recomendación para los diabéticos, sino que se trata a cada uno de forma individualizada estableciéndose una dieta, teniendo en cuenta las alteraciones y los objetivos terapéuticos específicos en cada caso.

Recomendaciones nutricionales:

-Los tratados con fármacos hipoglucemiantes

deben intentar mantener constantes la cantidad y la distribución de los hidratos de carbono en relación con el efecto de la medicación antidiabética utilizada.

-Evitar y/o tratar la obesidad: Seguir una dieta pobre en grasas saturadas (<10%) con el fin de reducir la concentración de colesterol-LDL.  
PRINCIPALES MODELOS DE DIETAS:


La selección de un modelo específico se basa en las características del paciente, sus hábitos de comida, estilo de vida, tipo de tratamiento, capacidad de aprendizaje y objetivos clínicos.

Recomendaciones generales:

-Menú mixto: indica cuáles son los alimentos que debe tomar preferentemente y los que debe restringir; la ventaja es que es de fácil comprensión y está enfocado hacia alimentos sanos, pero no coordina la cantidad de alimento con la acción de la insulina y tiende a dietas muy restrictivas en hidratos de carbono.

-Menú fijo: menú escrito en una hoja, cuyas ventajas son, que es específico, simple, útil para empezar de fácil comprensión, pero con el inconveniente de la monotonía, la falta de flexibilidad y que la decisión está en manos del médico y no del paciente.

-Intercambio de alimentos: listas que agrupan alimentos de contenido nutricional similar, indicando las porciones de cada uno que pueden intercambiarse para facilitar la variedad, permite más flexibilidad, facilita el ajuste calórico, y es el método más preciso para ajustar la insulina a la toma de alimentos pero sus inconvenientes son la dificultad de comprensión para algunos pacientes, se requiere más tiempo de aprendizaje y precisa más dedicación por parte del médico.

 Beatriz Blanco  
Farmacéutica

## Pescado en la dieta Mediterránea

El pescado es un alimento muy extendido en los países del área mediterránea. Numerosos estudios han demostrado que la ingesta de pescado azul reduce el riesgo cardiovascular. Estudios hechos en otras poblaciones, como la de los esquimales, confirman estos datos. Esta población tiene una incidencia muy baja de infarto de miocardio o diabetes, aunque el riesgo hemorragias es muy alto.

El pescado es un alimento básicamente protéico con un valor nutricional muy alto. Contiene un 20% de proteínas que son muy digeribles y tienen una composición de aminoácidos esenciales adecuada al ser humano.

Si hablamos de la aportación de grasas tenemos que diferenciar el pescado blanco, con un 5% de grasa, del pescado azul, que contiene entre un 5% y 15%.

Podemos minimizar el riesgo cardiovascular con factores como los hábitos: dejar de fumar, hacer ejercicio físico moderado y reducir el estrés. También juega un papel importante la ingesta de pescado azul dentro de la dieta, ya que actúa como factor de protección vascular. Esto es debido a la presencia de ácidos poliinsaturados omega-3, capaces de reducir los niveles de colesterol en plasma.

Encontramos ácidos grasos omega-3 en mayor cantidad en la caballa, las anchoas, arenques y salmón, seguido del atún.

Las normas para una dieta cardiovascular saludable ha de ir encaminadas a reducir la ingesta de ácidos grasos saturados como la mantequilla o carnes grasas que son los que hacen aumentar el colesterol, y aumentar el consumo de ácidos grasos.

Además, la ingesta de pescado azul, en concreto del aceite de pescado, tiene acciones terapéuticas en casos de tensión arterial leve o moderada (por su gran aportación de potasio y escaso sodio) y cuadros de asma bronquial.

Se recomienda por ello tomar dos o tres platos de pescado por semana y como alternativa existen en el mercado las cápsulas de aceite de pescado. El pescado fresco debe tener la carne firme y elástica, las agallas bien rojas, los ojos claros y olor limpio.

Una vez más, sabia en su conocimiento milenario, la dieta mediterránea, nos demuestra por su vigencia hasta hoy, que es de lo más acertada y saludable.

**Si està interessat en algun d'aquests serveis empleni aquest full d'alta**

**Si está interesado en algún servicio rellene la el cuadro inferior**

Nom i Cognoms / Nombre y Apellidos: .....  
DNI: .....  
Data de naixement / Fecha de nacimiento: .....  
Adreça / Dirección: .....  
C.P.: .....  
Població / Población: .....  
Tel.: .....  
E-mail: .....

Barcelona a ..... de ..... de 200...

Signatura:

De conformidad con lo dispuesto en el art. 5 L.O. 15 / 1999, de protección de Datos de Carácter Personal, se informa, que los datos facilitados, quedarán incorporados a un fichero con la finalidad de poder llevar a cabo servicios de Atención Farmacéutica.

El responsable de este fichero es Antonio Torres Vergara como Farmacéutico Titular de la Oficina de Farmàcia del mismo nombre, domiciliada en Barcelona, C/ Aribau 62, delante del cuál se pueden ejercer en los términos establecidos en la citada normativa el derecho de acceso rectificación, cancelación y oposición respecto a los datos incluidos en el fichero mencionado.

**Espai disponible per vostè**

**Espacio disponible para usted**