

AL BA RE LO

47

PROTAGONISTAS EN LA XV EDICIÓN DE LOS PREMIOS COFNA

**Mariángeles
del Barrio**
Más de 50 años
de colegiación



Dámaso Molero,
Director General
de 3P
Biopharmaceuticals



**Laura
Inchaurreaga**
Autora de la Tesis
*Nanopartículas
muco-penetrantes
para la
administración oral
de insulina*



Pepa Irizar
Más de 50 años
de colegiación



¿QUÉ TE OFRECE EL COLEGIO?

Palmira Antoñanzas,
farmacéutica adjunta

“TANTO LOS NUEVOS FARMACÉUTICOS COMO LOS QUE YA LLEVAN TIEMPO COLEGIADOS AGRADECEMOS LOS CURSOS DE FORMACIÓN”



Álvaro Aguyo,
farmacéutico especialista en farmacia hospitalaria

“VALORO EL FOMENTO DE LA FORMACIÓN, AUNQUE ECHO EN FALTA MÁS CURSOS RELACIONADOS CON EL ÁMBITO HOSPITALARIO”



Jon Ander Illodo,
farmacéutico especialista en farmacia hospitalaria

“SIEMPRE ESPERO QUE ME AYUDE A TRAVÉS DE CURSOS RELACIONADOS CON MI CAMPO”



Joaquina Huarte,
farmacéutica adjunta

“NOS PERMITE ESTAR AL DÍA GRACIAS A LOS CURSOS Y CONFERENCIAS”



AL BA RE LO

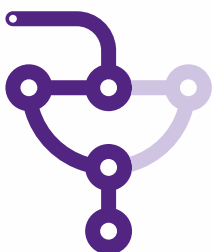
DICIEMBRE 2017 REVISTA PROFESIONAL DEL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE NAVARRA

47

**ENTREVISTA CON
JESÚS AGUILAR,
PRESIDENTE DEL
CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS
OFICIALES DE
FARMACÉUTICOS**

**GREGORIO YOLDI,
PRESIDENTE DEL
BANCO DE ALIMENTOS
DE NAVARRA (BAN)
NOS CUENTA DE CERCA
SU TRAYECTORIA
Y SU LABOR
EN LA ENTIDAD**

**200 COLEGIADOS ACUDEN
AL DÍA GRANDE DEL COLEGIO
EN EL QUE SE ENTREGARON
LOS PREMIOS COFNA
EN SU XV EDICIÓN**



CONSULTA LA
REVISTA ONLINE
www.cof-navarra.com
@COF_Navarra

**COLABORACIÓN
PEDRO ITURRIA
SARASIBAR**

P 28

**ESTRENAMOS
NUEVA SECCIÓN
CON MARÍA
ESTHER SALINAS**

P 32

**XV PREMIOS
COFNA EN EL
DÍA DEL
COLEGIADO**

P 4

**GREGORIO
YOLDI LIZARRAGA
PRESIDENTE
DEL BAN**

P 34

**JESÚS
AGUILAR:
PRESIDENTE
DEL CGCOF**

P 22

**INFORMACIÓN
DE
MEDICAMENTOS**

P 30

**ACTUALIDAD
COLEGIAL.
JORNADA DE
SALUD DEL COFNA**

P 24



COFNA

COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS
DE NAVARRA

2017 ha muerto, ¡viva 2018!

A

Marta Galipienzo,
Presidenta del Colegio Oficial de
Farmacéuticos de Navarra

Antaño se usaba esa frase de “El Rey ha muerto, viva el Rey” que a mí me encanta porque creo que reflejaba muy bien la realidad y la eficiencia con la que hay que asumir los cambios. En lo que a la actividad del Colegio se refiere, el año 2017 llega a su fin y lo que toca es poner la vista en 2018.

Cerramos año después de haber puesto en marcha las nuevas instalaciones, abordado adaptaciones tecnológicas, estrenado gerencia, implantado Compliance, salido a la calle a celebrar nuestro día y finalizado con éxito la facturación electrónica de recetas, entre otras muchas cosas de menor trascendencia que absorben nuestro día a día. Todo esto ha sido posible gracias a la labor encomiable del personal del COFNA y de los miembros de la junta: como ya os dije en la fiesta del Colegio, sentíos orgullosos, porque vuestro trabajo revierte en la calidad de vida de los pacientes navarros.

Resumido el año que acaba, vista al frente y a por el siguiente. Tenemos muchas ideas y muchas ganas de trabajar, pero como hay que mantener viva la ilusión y ya que he empezado hablando de reyes, terminaré con una carta a los Reyes Magos...

Queridos Reyes Magos:

Quiero pedir os tres deseos para 2018:

- 1. Que los farmacéuticos navarros seamos un colectivo unido, porque si trabajamos teniendo en cuenta el bien común, conseguiremos mejores resultados en los intereses individuales.*
- 2. Que el farmacéutico esté integrado en los programas autonómicos de salud. A lo mejor el primer paso llega antes que vuestros regalos, pero seguro que vosotros me podéis traer más herramientas para que mejoremos el año que viene.*
- 3. Que consigamos mejorar el marco normativo para que se ajuste a la realidad actual.*

Espero que no os parezca que pido mucho. Yo prometo portarme bien para que me traigáis todo.

Yo confío en Sus Majestades, pero para conseguir esto os necesitamos a todos.

Tu COF, nuestro COF... ¡¡Participa!!

Edita

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Navarra
C/ Navas de Tolosa, 19. 3º. 31002 Pamplona
Tel.: 948 222 111

E-mail: info@cof-navarra.com

Consejo de Redacción:

Juan Muga, Jon San Julián, M^ª Pilar Ardanaz.

Impresión:

Eurekapapel S.L.

Coordinación y Redacción:

Brandok

Depósito legal:

NA-2650-2011 ISSN: 1578-6897

ORGULLOSOS DE SER FARMACÉUTICOS

El 25 de noviembre, alrededor de **200 personas** se dieron cita en Pamplona en el Día del Colegiado, que acogió los **XV Premios COFNA**



“No voy a pedir nada que suponga dinero, sólo voy a pedir diálogo, un poquito más”. Así fue como Marta Galipienzo, presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Navarra, se dirigió a la Administración en su discurso inaugural del Día del Colegiado, celebrado el pasado sábado 25 de noviembre en el hotel Tres Reyes de Pamplona.

Unos 200 invitados, entre farmacéuticos, acompañantes, autoridades y patrocinadores, asistieron un año más a la cita, en la que se entregaron los Premios COFNA, este año en su XV edición. Allí, la presidenta aseguró que lo iban “a pasar bien”, y así fue, a juzgar por los brindis, los corrillos amistosos y los bailes que se pudieron ver durante toda la noche.

PRESUMIR DE SER FARMACÉUTICOS

Galipienzo, que este 2017 ha afrontado su tercer año al frente del Colegio, tuvo palabras para todos. Primero, para el personal de la institución, a quienes agradeció su escucha constante y su acompañamiento día a día. Después, para los miembros de la junta, a quienes aseguró que su trabajo “hace que la población navarra goce de un bienestar mayor”. Y, por último, también tuvo buenas palabras para todos los premiados, a quienes pidió que siguieran presumiendo de ser farmacéuticos. La presidenta se despidió con una carta a los Reyes Magos, en la que pidió 3 cosas: la unión del colectivo, la integración del farmacéutico en los sistemas de salud y la adaptación del marco normativo de la farmacia a los tiempos actuales.

**NO VOY A
PEDIR NADA
QUE SUPONGA
DINERO, SÓLO
VOY A PEDIR
DIÁLOGO**

Marta Galipienzo,
presidenta del COFNA



Autoridades, premiados y nuevos colegiados.

FRESCURA, SABIDURÍA Y MUCHO ESFUERZO

Si algo caracteriza siempre a este día es la variedad de sus galardones, en los que se mezclan sabiduría, innovación, investigación y mucha ilusión por lo que está por venir.

Empezaron pisando el escenario las premiadas por sus más de 50 años en el mundo de la farmacia, todo un ejemplo, especialmente para los recién llegados al sector, los nuevos colegiados, que también tuvieron mención de honor. A estos, Enrique Ordieres, presidente del laboratorio farmacéutico CINFA, les animó a trabajar “con mucha ética y esfuerzo para poner la profesión en el lugar que se merece”.

El siguiente galardón fue para la navarra Laura Inchaurreaga, autora de la tesis *Nanopartículas muco-penetrantes para la administración oral de insulina*. Recogió su premio entre aplausos, y no es para menos: después de cuatro años de trabajo, ha escrito una tesis que es, afirma, “una aplicación en sí misma”; de ella, leeremos después, ha salido una patente y otra está en camino.

Y por fin llegó el momento de entregar el galardón más importante de la noche, el XV Premio COFNA a la Innovación en el sector biofarmacéutico, que recayó en 3P Biopharmaceuticals, la única empresa navarra y española con la capacidad de producir y desarrollar medicamentos biotecnológicos. Dámaso Molero, director general de la compañía, fue el en-

**SOMOS PIONEROS
EN ESPAÑA Y EUROPA,
ES UN HITO, SENTÍOS
MUY ORGULLOSOS DE
LO QUE TENEMOS**

Dámaso Molero,
director general
de 3P Biopharmaceuticals

HAY QUE PONER LA PROFESIÓN EN EL LUGAR QUE SE MERECE

Enrique Ordieres,
presidente de CINFA



Marta Galipienzo a su llegada a la entrega de premios.



Algunos invitados y colegiados asistentes al acto.



Pilar Ezpeleta, Juan Muga, Marta Galipienzo, María Jesús Moreno, Carmen Celdrán, Itziar Sarría y Carmen Perdigón.





Maje Gil acompañada de su marido.



cargado de agradecer esta recompensa dada “de boticarios a boticario”. Muy agradecido por el galardón, lanzó 2 mensajes.

En primer lugar, Molero pidió a la concurrida asistencia que se sintiera orgullosa de lo conseguido: “Es un hito, somos pioneros en España y Europa, y eso es tremendamente difícil; por ello, sentíos muy orgullosos de lo que tenemos”. Tras esta petición, llegó otra: “Os animo a todos a que no os olvidéis de la farmacia industrial, porque merece mucho la pena que el farmacéutico domine también la fabricación”.

UNA PRIORIDAD: MEJORAR NUESTRO SISTEMA DE SALUD

El encargado de poner el broche de oro a la tanda de premios fue Óscar Moracho, director gerente del Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea, quien dio 3 claves: diálogo, reinención y colaboración.

Inició su discurso con gran vehemencia: “Debemos estar orgullosos de la sanidad navarra, referente en España, y tenemos que aspirar a ser una referencia también en Europa”, pidió. Además, para el director del SNS-O, no hay que mejorar el sistema, sino transformarlo: “Es una necesidad, porque las demandas crecen muy rápido, mucho más que las ofertas, con lo cual tenemos que reinventar el sistema con la colaboración de todos”. Y precisamente de compartir tareas trataron sus palabras finales: “La salud tiene que ser un reto social, de todos, no sólo del Gobierno”, señaló, “de manera que, si avanzamos todos en la misma dirección, lo conseguiremos”.

DEBEMOS ESTAR ORGULLOSOS DE LA SANIDAD NAVARRA, REFERENTE EN ESPAÑA, Y TENEMOS QUE ASPIRAR A SER UNA REFERENCIA TAMBIÉN EN EUROPA

Óscar Moracho, director gerente del SNS-O

UN FINAL DE FIESTA CON SABOR OCHENTERO

Una vez tiradas las últimas fotos y dados los últimos apretones de manos entre premiados y autoridades, llegó la parte más movida del Día del Colegiado. Primero se sirvió el cóctel, después llegó una copiosa cena y durante el postre tuvo lugar uno de los momentos más esperados: el sorteo. Tabletas, televisiones, menús degustación, maletas, seguros médicos, lotes de cremas y medicamentos, altavoces, figuritas de Lladró, tostadoras... Un sinfín de regalos que hicieron la boca agua a unos cuantos.

Y después de la emoción de descubrir si el número asignado en el sorteo era también un número premiado, se apagaron las luces y empezó a sonar uno de los grupos de música pamploneses con más recorrido: La banda del desagüe. A ritmo del pop-rock de los años 80, sus músicos, cargados de buen humor y chistes de boticarios, se aseguraron de que no hubiera ni un alma sin mover el esqueleto.

Y así, con todo el mundo en danza, terminó un año más el Día del Colegiado, una jornada que ensalza la labor paciente, vocacional y apasionada del farmacéutico, ya sea de oficina, de hospital, de industria... Enhorabuena a todos, compañeros.

+200

Más de 200 personas asistieron al Día del Colegiado.

XV PREMIO COFNA A LA INNOVACIÓN EN EL SECTOR BIOFARMACÉUTICO

Dámaso Molero, director general de 3P Biopharmaceuticals.

Este año la empresa navarra 3P Biopharmaceuticals, especializada en el desarrollo de procesos y la producción de fármacos biológicos, está de enhorabuena... ¡por partida doble! No sólo celebra su décimo aniversario, sino que recibe también el XV Premio COFNA, el galardón más importante del que hace entrega el Colegio. Dámaso Molero, director general de la empresa, afincada en Pamplona, fue el encargado de recoger el premio durante la fiesta del COFNA.

Albarelo. ¿Qué supone este nuevo galardón para una empresa de su trayectoria?

Dámaso. Recibir un premio, que te reconozcan el trabajo bien hecho, siempre es una alegría y un motivo de celebración. Y en este caso, viniendo del COFNavarra, la ilusión al recibir la noticia fue máxima. Estamos muy agradecidos por este reconocimiento en este momento tan bonito, y es que este 2017 cumplimos 10 años. Es una forma preciosa de acabar este año de aniversario.

A. Nacieron por pura necesidad: no existía nadie como ustedes...

D. Efectivamente, seguimos siendo la única empresa navarra y española con la capacidad de producir y desarrollar medicamentos biotecnológicos. Pero es que, además, somos la única empresa europea con este perfil que ha conseguido consolidarse en los últimos 10 años. Más que orgullo es responsabilidad,

responsabilidad ante todos los que hacemos esta compañía. Y responsabilidad, cómo no, sabiendo el importante valor que ya estamos aportando a la sociedad y que somos el germen de otras futuras iniciativas biomédicas que serán pieza clave en el futuro de Navarra.

A. ¿Qué enfermedades se tratan gracias a la labor de 3P Biopharmaceuticals?

D. Un medicamento biológico es aquel cuyo origen fundamentalmente es de naturaleza biológica. Habitualmente se utilizan células vivas (como células de mamífero, levaduras o bacterias) que se codifican para que expresen la molécula de interés (normalmente de naturaleza proteica). Van orientados a tratar enfermedades que hasta hace muy poco tiempo no tenían cura o los tratamientos que existían tenían grandes efectos secundarios. Son enfermedades en áreas terapéuticas delicadas, como la oncología, reumatología y otras enfermedades de origen autoinmune.

A. ¿En qué se diferencia la labor de 3P respecto a la de la industria farmacéutica?

D. Nosotros somos una compañía de servicios a terceros. Es decir, desarrollamos procesos y fabricamos medicamentos biotecnológicos para otras compañías. Utilizamos tecnología de vanguardia para desarrollar estos medicamentos que podríamos renombrar como "la medicina del futuro". Hemos sido capaces de integrar múltiples tecnologías a lo largo de la cadena de valor del desarrollo de un medicamento y, además, precisamente y ya que hablamos de la medicina del futuro, 3P cuenta con un área exclusivamente dedicada a las terapias avanzadas.

A. ¿Cómo es su relación con el mundo farmacéutico?

D. Bueno, nosotros estamos en toda la cadena de valor y nuestros diseños de procesos de fabricación están pensados en el medicamento final que será aplicado al paciente tanto en los ensayos clínicos como ya en el mercado. Una parte importante de nuestra plantilla son licenciados en farmacia y muchos de ellos doctores y másteres afines.

SOMOS LA ÚNICA EMPRESA NAVARRA Y ESPAÑOLA CON LA CAPACIDAD DE PRODUCIR Y DESARROLLAR MEDICAMENTOS BIOTECNOLÓGICOS





Premios Cinfa

a la Innovación en la Farmacia Comunitaria

8ª Edición



Innovación y calidad asistencial cada vez más unidos
en la Farmacia Comunitaria

Cada vez sois más los farmacéuticos que apostáis por la implementación de ideas novedosas, por la mejora de los servicios o de procedimientos, por la gestión, por la motivación de los equipos... En definitiva, por una farmacia que innova.

Porque, para **Cinfa**, la Farmacia Comunitaria gana en calidad con la integración de cambios que signifiquen mejoras reales en el día a día.

Por eso, si eres un farmacéutico que busca hacer de la farmacia un lugar orientado a las necesidades de los pacientes y de la sociedad actual, y has conseguido hacer realidad algún proyecto que haya contribuido a construir la Farmacia Comunitaria que todos queremos, **participa**.

REQUISITOS

- Proyectos **inéditos**, realizados durante el año 2017 en el entorno de la Oficina de Farmacia, y dirigidos por un farmacéutico o equipo de farmacéuticos comunitarios.

PREMIOS

- **3 premios de 2.500 €** para las acciones de mayor valor y aplicabilidad en la farmacia.

PLAZOS

- Los participantes podrán presentar sus proyectos hasta el día **21 de febrero 2018**.
- La presentación de los proyectos premiados tendrá lugar en el Congreso Europeo de Oficina de Farmacia (INFARMA), que se celebrará en Madrid entre los días **13 y 15 de marzo de 2018**.



Bases y más información en:

www.cinfa.com

www.innovacionenlafarmacia.cinfa.com

 **cinfa**
Nos mueve la vida



Mariángeles del Barrio
Reconocida por sus más de 50 años de colegiación.



Enrique Ordieres entrega el reconocimiento al nuevo colegiado Néstor Carrión.

LO MEJOR HA SIDO LA AYUDA GRANDE QUE DABAS A LA GENTE

Albarelo. En estos 50 años de profesión, ¿qué ha sido lo mejor?

Mariángeles. Lo mejor ha sido la ayuda grande que dabas a la gente. A veces venían pacientes que no entendían lo que les había dicho su médico, y yo les explicaba, les serenaba, les daba confianza... He disfrutado mucho trabajando.

A. ¿Y lo peor?

M. Yo me jubilé porque llegó una ley que hizo que la profesión diera un giro que no me gustó y que convirtió la farmacia en un negocio, en una lucha descarada de unos con otros...; en algo que a mí no me habían enseñado. Eso de que los clientes fueran a la farmacia a por hilo dental y salieran con la pasta y el cepillo eléctrico no era para mí.

A. Un deseo para el mundo de los medicamentos.

M. Una cooperación grande y fluida entre médico y farmacia. Yo cantidad de veces he llamado a la doctora de mis pacientes para comentarle tal o cual cosa, porque la farmacia no deja de ser un servicio sanitario. También me gustaría que se valorara esto, porque me da la impresión de que no se hace del todo.



La presidenta del COFNA junto a dos de las premiadas de más de 50 años de colegiación: María Teresa Arrupe y María Josefa de Irizar.

LLEGÓ UNA LEY QUE HIZO QUE LA PROFESIÓN DIERA UN GIRO QUE NO ME GUSTÓ Y QUE CONVIRTIÓ LA FARMACIA EN UN NEGOCIO





Antonio López junto a Laura Inchaurrega, Premio a la mejor Tesis 2017.



Óscar Moracho con Dámaso Molero.



Premiados y nuevos colegiados.

Pepa Irizar

Premiada por sus más de 50 años de colegiación.



PONERME AL SERVICIO DE MIS COMPAÑEROS Y APORTAR, ESE ES EL VERDADERO PREMIO

Albarelo. De todas las actividades que organiza el Colegio, ¿en cuáles ha participado?

Pepa Irizar. Hace años que no participo en las actividades colegiales. Antes sí acudía a cursos y celebraciones, pero ahora lo dejo para la gente joven.

A. ¿Qué es lo que le apasiona de la farmacia?

P. Sobre todo, el trato directo con la gente y saber que mis clientes confían en nuestro consejo tanto o más que en los médicos.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

P. Es difícil saber en qué se puede mejorar; todos sabemos que nuestra situación en Navarra es delicada y no comparable con otras comunidades. Lo peor de todo quizás sea que estamos totalmente “intervenidos” por el sistema y eso impide que nuestras posibles ideas de mejora del sector puedan llevarse a cabo.

A. ¿Qué ha sido lo mejor y lo peor de estos 50 años en la profesión?

P. Lo peor, sin duda, el señor Cervera y su política respecto a nuestro sector. Todo el resto ha sido “lo mejor”; con altibajos, como todos, pero nada reseñable.

A. Un deseo para el mundo de los medicamentos en 2018...

P. Visto lo visto... que se quede como está.



PREMIO A LA MEJOR TESIS 2017

Laura Inchaurreaga. Sesmera de nacimiento y pamplonica de acogida, Laura Inchaurreaga es la persona que hay detrás de la tesis *Nanopartículas muco-penetrantes para la administración oral de insulina*. La científica comenzó su aventura con la carrera de Farmacia, a la que siguió un máster en Diseño galénico y biofarmacia y un doctorado en Tecnología farmacéutica. Hoy, ilusionada con el galardón a la mejor tesis del año, Laura continúa su camino en una oficina de farmacia.

Albarelo. ¿En qué consiste su tesis?

Laura Inchaurreaga. En el desarrollo de diferentes nanodispositivos y de su evaluación muco-penetrante tanto in vitro como in vivo tras su administración oral. La formulación que demostró mayor capacidad de mucopenetración se utilizó para encapsular insulina y se administró a animales de laboratorio para establecer su perfil farmacocinético y su biodisponibilidad, así como su eficacia farmacológica.

A. Escribirla no habrá sido un camino de rosas...

L. He tardado unos 4 años y medio en realizarla. La escritura ha ido a la par que lo experimental, aunque los últimos meses han sido de dedicación exclusiva a la escritura para, dentro de lo posible, plasmar la investigación al detalle. Ha sido un período con altibajos, como todos los procesos

EL OBJETIVO FINAL ES MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS

largos, pero la verdad es que los momentos bajos se pueden contar con una mano. Ha sido una experiencia enriquecedora tanto profesional como personalmente.

A. ¿Qué aplicaciones tiene su investigación?

L. En este caso la tesis es una aplicación en sí misma. De hecho, de esta tesis ha salido una patente y otra está en camino. Es una tesis aplicada en la que se ha diseñado un medicamento para el tratamiento oral de diabetes con insulina.

A. ¿Qué es lo que le apasiona de la farmacia?

L. La farmacia siempre ha formado parte de mí, ya que he nacido en una familia de farmacéuticos; sin embargo, el interés por el mundo farmacéutico creció al empezar la carrera. Conforme avanzaba me di cuenta de que lo que más me llenaría de esta profesión sería poder ayudar a la gente por medio del medicamento y de su conocimiento. Sea cual sea la rama de la farmacia que elijas para desarrollarte profesionalmente, el objetivo final es mejorar la calidad de vida de las personas.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

L. A lo largo de las últimas décadas se ha avanzado muchísimo en materia de medicamentos, gracias a lo cual estamos en una situación privilegiada, en el sentido de que tenemos a nuestro alcance cualquier medicamento comercializado. Para seguir en esta línea, por un lado, apoyaría económicamente los nuevos proyectos de investigación que impliquen el desarrollo de nuevos medicamentos; y, por otro lado, controlaría la venta online de medicamentos una vez se encuentran en el mercado para garantizar la seguridad del producto y promover el consumo tal y como está establecido a día de hoy, con una dispensación activa a través de la presencia física del farmacéutico en la oficina de farmacia.

A. Un deseo para el mundo de los medicamentos en 2018...

L. Mejorar la seguridad terapéutica de los medicamentos actuales, lo que implica I+D+I en el desarrollo de formas farmacéuticas innovadoras que mejoren el perfil terapéutico de un principio activo con una buena actividad farmacológica establecida a base de disminuir los efectos secundarios. Además, sería ideal que todos los medicamentos estuvieran al alcance de todas las personas en cualquier lugar del mundo.

Seguro de **Automóvil**



EL SEGURO DE AUTO
DE A.M.A.
SEGUNDO MEJOR
VALORADO DEL SECTOR

Fuente: Índice Stiga JUNIO 2016
de Experiencia de Cliente ISCX

Hasta un

60%*
bonificación
en su seguro de **Automóvil**

- ✓ NUEVOS SERVICIOS DE ITV Y GESTORÍA
- ✓ AMPLIA RED DE TALLERES PREFERENTES
- ✓ REPARACIÓN Y SUSTITUCIÓN DE LUNAS A DOMICILIO
CON DESCUENTOS DE UN 50% POR NO SINIESTRALIDAD
- ✓ PÓLIZAS DE REMOLQUE
- ✓ LIBRE ELECCIÓN DE TALLER
- ✓ ASISTENCIA EN VIAJE 24 HORAS DESDE KILÓMETRO CERO
- ✓ PERITACIONES EN 24-48 HORAS
- ✓ RECURSOS DE MULTAS
- ✓ DECLARACIÓN DE SINIESTROS POR TELÉFONO E INTERNET



www.amaseguros.com
902 30 30 10 / 913 43 47 00

Síguenos en



y en nuestra APP

A.M.A. PAMPLONA

Avda. Pío XII, 30 Tel. 948 27 50 50 pamplona@amaseguros.com

A.M.A. PAMPLONA (Colegio Médico)

Avda. Baja Navarra, 47, 1ª Tel. 948 21 02 28 cpamplona@amaseguros.com

[*] Promoción válida para presupuestos de nueva contratación, realizados hasta el 31 de marzo de 2018.
No acumulable a otras ofertas. Consulte condiciones en su oficina provincial A.M.A.

**EN MI CARTA
DE LOS REYES
MAGOS PIDO
3 COSAS: LA
UNIÓN DEL
COLECTIVO, LA
INTEGRACIÓN
DEL
FARMACÉUTICO
EN LOS
SISTEMAS DE
SALUD Y LA
ADAPTACIÓN
DEL MARCO
NORMATIVO DE
LA FARMACIA
A LOS TIEMPOS
ACTUALES**

Marta Galipienzo,
presidenta del COFNA





Néstor Carrión
Nuevo colegiado y titular
de farmacia.



PONERME AL SERVICIO DE MIS COMPAÑEROS Y APORTAR, ESE ES EL VERDADERO PREMIO

Albarelo. ¿Qué le aporta pertenecer al Colegio?

Néstor. Más importante, ¿qué es lo que puedo aportar como colegiado? Ponerme al servicio de mis compañeros y aportar mi granito de arena, ese es el verdadero premio.

A. ¿Qué es lo que le apasiona de la farmacia?

N. El contacto con el paciente y tener la oportunidad de solucionar sus problemas son la principal razón por la que todo farmacéutico es farmacéutico.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

N. Estamos en la buena dirección, nos estamos alejando del viejo cliché de establecimiento únicamente dispensador y nos dirigimos hacia una farmacia mucho más asistencial.

A. Un deseo para el mundo de los medicamentos.

N. Que la accesibilidad a los medicamentos no sea un impedimento a la hora de realizar un tratamiento.



LA CALIDAD HUMANA Y UNA FORMACIÓN EXCELENTE Y CONTINUA SON FUNDAMENTALES EN LA FARMACIA ASISTENCIAL



Cristina Pangua

Nueva colegiada (licenciada en 2017), además de estudiante de Nutrición.



EL COLEGIO VELA PARA QUE LA PROFESIÓN SE EJERZA CORRECTAMENTE

Albarelo. ¿Qué le aporta pertenecer al Colegio?

Cristina. Entre sus funciones, vela para que la profesión se ejerza correctamente. No es un ente al que se está inscrito, es una institución a la que se pertenece. Así, como farmacéuticos, no sólo debemos esperar que pertenecer al Colegio nos aporte algo, sino que tenemos que empezar a aportarle nosotros a él para crear entre todos un futuro profesional común.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

C. En concreto, de la oficina de farmacia cambiaría el comercialismo que a veces se suscita. Cuando un paciente entra por la puerta de la farmacia es porque espera algo de nosotros, pero ello no quiere decir que tengamos que venderle algo obligatoriamente, sobre todo pensando en aumentar las ventas. Quizás necesita un consejo, un apoyo, que alguien le escuche y le comprenda.



LOS FARMACÉUTICOS TENEMOS QUE EMPEZAR A PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN EL COLEGIO PARA CREAR ENTRE TODOS UN FUTURO PROFESIONAL COMÚN

Varios momentos de la cena del Día del Colegiado.

The logo for PSN (Grupo PSN) is displayed in white text on a dark green, slanted rectangular background.

Ahora también
sin franquicia

¿Te imaginas que un día no pudieses atender
tu farmacia por sufrir un accidente o una enfermedad?

SILT Profesional

El seguro que garantiza tus ingresos en caso de baja laboral

La mutua de los profesionales universitarios · 910 616 709 · psn.es · Sigue a Grupo PSN en 



Íñigo Aguirrezábal
Nuevo colegiado
y gerente de Nafarco.



LA FARMACIA REQUIERE UNA SENSIBILIDAD ESPECIAL PARA TODOS LOS PROVEEDORES

Albarelo. ¿Le ha ilusionado recibir el galardón?

Íñigo. Me ha hecho ilusión colegiarme a los 46 años, ya que es reflejo de mi regreso al sector de manera más vinculada al colegio y la distribución local.

A. ¿Qué le aporta el hecho de pertenecer al Colegio?

Í. En mi caso, la posibilidad de acercarme desde otro ángulo a la realidad de la farmacia navarra, que, como todos sabemos, difiere de la de otras CCAA y requiere una sensibilidad especial para todos los proveedores que queramos trabajar en este mercado.

LA DISTRIBUCIÓN A TRAVÉS DE OFICINAS DE FARMACIA AMPARADAS EN UN MODELO SOLIDARIO ES UNA RARA EXCEPCIÓN EN EL MUNDO

A. ¿Qué le apasiona de la farmacia?

Í. El valor que como conjunto aportamos a la sociedad. La distribución a través de oficinas de farmacia amparadas en un modelo solidario es una rara excepción en el mundo. Esto permite mantener la propiedad en manos de farmacéuticos individuales con un nivel de eficiencia equiparable a las grandes cadenas de distribución que vemos en otros sectores.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

Í. La relación entre los laboratorios y la distribución es muy mercantil, hay pocos laboratorios interesados en apoyarnos en la mejora del servicio asistencial.

A. ¿Cuáles cree que son las claves de la farmacia asistencial?

Í. En mi opinión, lo ideal sería articular acuerdos a tres partes entre el Consejo, la Industria y la Administración. Si la Industria no apuesta por nuestra aportación asistencial, entonces tendremos que hacer más esfuerzo en llegar a acuerdos con la administración.

A. ¿Cuáles son tus metas profesionales?

Í. Estoy muy centrado en la cooperativa; nuestro reto es afianzar el liderazgo en Navarra y apoyar a la farmacia mejorando servicios y condiciones.

A. Un deseo para el mundo de los medicamentos...

Í. Desearía que los profesionales que nos hemos formado para trabajar en este sector no perdamos la ilusión y el ánimo con que iniciamos nuestra actividad y sigamos luchando por legar a las siguientes generaciones un modelo que, sin ser perfecto, está entre los mejores del mundo.





José Luis Redondo
Nuevo colegiado.



AYUDA VER QUE DESDE EL PRINCIPIO EL COLEGIO TE RECONOCE, TE APOYA Y LE IMPORTAS

Albarelo. ¿Qué le aporta pertenecer al Colegio?

José Luis. Te hace saber que no estás solo en tu profesión, sino que tienes un grupo de personas detrás a quienes recurrir cuando tienes dudas o algún problema. Además, saber que muchas de esas personas han estudiado lo mismo que tú y que han pasado por etapas similares a las tuyas hace que te sientas más respaldado.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

J. La percepción y la idea preestablecida (y en muchas ocasiones falsa) que algunas personas tienen de esta profesión como una de enriquecimiento económico, donde lo que más importa es el dinero y luego la salud. También, que las instituciones y algunas personas valorasen más la importancia que tienen las farmacias y el farmacéutico en la sociedad, ya que no sólo es un centro de dispensación de medicamentos.

ALGUNAS PERSONAS CREEN QUE EN LA FARMACIA LO QUE MÁS IMPORTA ES EL DINERO Y LUEGO LA SALUD; MEJORARÍA ESA PERCEPCIÓN





La Banda del desagüe amenizó la fiesta.

Paula Remírez

Nueva colegiada.



LA EMPATÍA Y LA PACIENCIA SON CLAVES EN LA FARMACIA ASISTENCIAL

Albarelo. ¿Le ha ilusionado recibir el galardón a nuevo colegiado?

Paula Remírez. No sabía que se nos reconocía de esta manera a los nuevos colegiados, y me ha hecho mucha ilusión.

A. ¿Qué le aporta pertenecer al Colegio?

P. Entre otras cosas, formación.

A. ¿Qué es lo que le apasiona de la farmacia?

P. Me apasiona el trato con el paciente, el hecho de que confíe en ti y a veces incluso te anteponga a su médico de cabecera.

A. ¿Qué mejoraría del mundo farmacéutico?

P. El papel más comercial de la farmacia, la percepción de la gente de que la farmacia es una tienda, cuando no es así. Creo que tenemos un papel mucho más funcional y sanitario.

A. ¿Cuáles son las claves de la farmacia asistencial?

P. Empatía, saber escuchar, muchísima paciencia...

A. ¿Cuáles son sus metas profesionales?

P. Ahora quiero seguir en el mundo de la oficina de farmacia unos años más, y cuando me decida por un máster, iré a por él.

A. Un deseo para el mundo de los medicamentos...

P. Generar más proyectos para la prevención de enfermedades que afecten a gran parte de la población.

Perfil CONSERVADOR



Gescooperativo Gestión
CONSERVADOR FI
Código ISIN: ES0174349037.
Nº registro del Fondo
en la CNMV: 2463
Gestora: GESCOOPERATIVO
S.A.S.G.I.I.C. Depositaria: Banco
Cooperativo Español.

Perfil MODERADO



Gescooperativo Gestión
MODERADO FI
Código ISIN: ES0142164005.
Nº Registro del Fondo
en la CNMV: 5034.
Gestora: GESCOOPERATIVO
S.A.S.G.I.I.C. Depositaria: Banco
Cooperativo Español.



FONDOS DE INVERSIÓN PERFILADOS

Para nuestros expertos en fondos,
todos tenemos un perfil bueno.

En Caja Rural ponemos a su disposición nuestra **gama de fondos perfilados** Gescooperativo Gestión. Fondos para inversores que buscan aprovechar las **oportunidades** que ofrecen los mercados financieros en función de su perfil de riesgo. Contará con la **gestión de los mejores profesionales**, optando a una **mayor rentabilidad** en sus ahorros, en función del riesgo que esté dispuesto a asumir.

Invierta en función de su perfil con Caja Rural

Perfil DECIDIDO



Gescooperativo Gestión
DECIDIDO FI
Código ISIN: ES0174304032.
Nº Registro del Fondo
en la CNMV: 2465.
Gestora: GESCOOPERATIVO
S.A.S.G.I.I.C. Depositaria: Banco
Cooperativo Español.

Perfil AGRESIVO



Gescooperativo Gestión
AGRESIVO FI
Código ISIN: ES0142045006.
Nº Registro del Fondo
en la CNMV: 5035.
Gestora: GESCOOPERATIVO
S.A.S.G.I.I.C. Depositaria: Banco
Cooperativo Español.



Este documento tiene carácter comercial y en ningún caso constituye una oferta, recomendación de suscripción ni asesoramiento financiero en materia de inversión. La información contenida en el mismo no sustituye a la documentación legal que deberá consultar antes de adoptar una decisión de inversión. El folleto del fondo y el documento con los datos fundamentales para el inversor pueden ser consultados en las oficinas de Caja Rural, en www.ruralvia.com y en la CNMV. El valor de las inversiones en fondos está sujeto a las fluctuaciones del mercado. Gestora: GESCOOPERATIVO S.A.S.G.I.I.C. Depositaria: Banco Cooperativo Español.



**CAJA RURAL
DE NAVARRA**

cajaruraldenavarra.com

NUESTRA PROFESIÓN TIENE UN GRAN PASADO, PERO SOBRE TODO UN ENORME FUTURO

JESÚS AGUILAR: PRESIDENTE DEL CGCOF

Burgalés, esquiador aficionado, amante de los thrillers, enamorado de la ciudad que acogió el amor entre Romeo y Julieta... y farmacéutico comunitario. Todo eso y más es Jesús Aguilar, quien desde 2015 preside el Consejo General de Colegios Oficiales Farmacéuticos (CGCOF). Desempeña su labor muy bien rodeado, porque precisamente ese es su lema: “Si quieres llegar lejos, ve acompañado”.

Albarelo. Ha desarrollado su labor profesional en diversos ámbitos, pero desde el año 2000 se decantó por la farmacia comunitaria...

Jesús Aguilar. Me apasiona, porque te da la posibilidad de compaginar lo aprendido en la facultad sobre el medicamento con el perfil más social y humano que ofrecemos cada día desde las farmacias. Creo que nuestra profesión tiene un gran pasado, pero sobre todo un enorme futuro, y eso es lo que me anima a seguir trabajando por ella.

A. ¿Qué labor desempeña como presidente del CGCOF?

J.A. Mi labor es liderar e impulsar las funciones del Consejo General, representando a la profesión, promocionando los intereses de los farmacéuticos y facilitando su avance profesional. Con esta visión trabajamos basándonos en tres principios: innovación, eficiencia y sostenibilidad, porque consideramos que sólo así podemos responder a los retos de la Sanidad del nuevo siglo.

En innovación, aprovechando el avance tecnológico. Un ejemplo de ello es CISMED, un sistema en el que ya participan 5.000 farmacias y que nos permite conocer en tiempo real el estado de los desabastecimientos de medicamentos. En cuanto a la eficiencia, el sistema sanitario debe mantener los niveles actuales, que le permiten

ser uno de los más eficientes de Europa. Este objetivo depende también de la farmacia, y estamos demostrando con importantes estudios que la implicación asistencial del farmacéutico contribuye a que el sistema sea más eficiente.

A. Lleva al frente del Consejo General desde 2015, ¿a qué dificultades se ha enfrentado desde entonces?

J.A. En España nos preocupa la tendencia a autorizar medicamentos para su dispensación en los servicios de hospital para pacientes ambulatorios, tratándose de fármacos que por sus características tendrían que estar en las oficinas de farmacia. No tiene sentido que actualmente los pacientes tengan que desplazarse a los hospitales a por ciertos medicamentos y que luego vuelvan a la farmacia a por el resto de su medicación.

Estamos trabajando para terminar con esta tendencia –que ha respondido sólo a un criterio económico y no sanitario– y que está produciendo un retroceso en la calidad y la eficiencia de la prestación farmacéutica a la población.

A. ¿Cuáles son los retos futuros a los que se enfrenta nuestra farmacia?

J.A. Principalmente, la profesión se enfrenta al reto del cambio en el perfil del paciente, ahora más mayor, crónico, polimedicaado y en ocasiones con algún grado de dependencia; y en paralelo, al reto de contribuir a la eficiencia del sistema sanitario desde una farmacia que debe ser sostenible.

EN EL CGCOF TRABAJAMOS BASÁNDONOS EN 3 PRINCIPIOS: INNOVACIÓN, EFICIENCIA Y SOSTENIBILIDAD





LA IMPLICACIÓN ASISTENCIAL DEL FARMACÉUTICO CONTRIBUYE A QUE EL SISTEMA SEA MÁS EFICIENTE

La profesión está respondiendo ya a esta evolución del perfil del paciente desarrollando servicios que mejoren el uso de los medicamentos en áreas como la adherencia a los tratamientos, el seguimiento farmacoterapéutico o la salud pública.

En relación con la eficiencia del sistema sanitario, sin duda depende también de la farmacia, y por eso estamos demostrando que la implicación asistencial del farmacéutico contribuye a ello. Numerosos estudios han confirmado que la intervención del farmacéutico aporta eficiencia al sistema al mejorar la salud de los pacientes, generando, además, ahorros al sistema. Si se dota de sostenibilidad a la farmacia retribuyendo estos servicios, podremos aportar al sistema sanitario lo mejor de nosotros mismos y contribuir a su eficiencia.

Un ejemplo de farmacia asistencial eficiente es el mencionado proyecto conSIGUE, cuyos resultados han desvelado que la intervención del farmacéutico ofreciendo este servicio a pacientes mayores, crónicos y polimedicados permite reducir en un 54,1% los problemas de salud no controlados, en un 53,1% los pacientes que acudieron a urgencias y en un 59,8% los que fueron hospitalizados, además de una reducción media de 0,39 medicamentos. De universalizarse el servicio a este grupo de población, se podría generar al sistema sanitario un ahorro de hasta 2.272 millones de euros anuales.

A. El farmacéutico no es ya un mero dispensador de medicamentos. ¿Las cosas de palacio van despacio o el ritmo del cambio es bueno?

J.A. Las evoluciones son lentas, lo que facilita que el cambio se asiente y cale entre los profesionales. De ahí la importancia de contagiar e impulsar desde las instituciones colegiales a la profesión, facilitándoles entre otros las herramientas y la formación necesarias para este desarrollo. Además, debemos hacer visible esta evolución ante la opinión pública, con iniciativas como la jornada que celebramos en julio en el Congreso de los Diputados con parlamentarios y pacientes, con quienes compartimos la situación actual y el desarrollo asistencial de la farmacia.

¿Una afición? El esquí.

¿Comida favorita? Olla podrida con morcilla de Burgos.

¿Qué novela le mantiene ahora mismo en vilo? Una columna de fuego, de Ken Follet.

¿A qué serie está enganchado? Sucesor designado.

¿Un lugar favorito en el mundo? Verona.



Más de 300 personas en la Jornada de Salud del COFNA

Bajo el lema “De la investigación a la asistencia sanitaria: el farmacéutico a su servicio”, un año más, el 25 de septiembre se celebró el Día Mundial del Farmacéutico. Para conmemorarlo, el sábado 30 del mismo mes el COFNA organizó una jornada divulgativa con el fin de mostrar a los ciudadanos parte de las actividades y los servicios que el farmacéutico realiza en beneficio de su salud.

Durante toda la mañana, varias farmacéuticas voluntarias realizaron determinaciones de composición corporal y análisis de piel, y ofrecieron charlas informativas sobre plantas medicinales, sobre el uso adecuado de los medicamentos, deshabituación tabáquica, obesidad infantil, Sistemas Personalizados de Dosificación (SPDs) y sobre la pediculosis (piojos).

FARMACÉUTICAS VOLUNTARIAS PARTICIPANTES EN ESTA JORNADA

- Maite Astiz Arzoz
- África Etayo Ros
- Itziar Sarria Quiroga
- Carmen Celdrán Lázaro
- M^a Jesús Moreno Aliaga
- Joaquina Huarte Royo
- M^a Carmen Rodríguez Pérez
- Marta Ventura Olóriz
- Amelia Goyena Ruiz de Alda
- Pilar Ezpeleta Iturralde

FARMACÉUTICAS COLABORADORAS EN OTRAS INICIATIVAS DEL COFNA

- Arantza Muñoz Aramburu
- Noa Aycart Villaverde
- Isabel Gil Cantero

¡Gracias a todas por vuestra implicación!

Jon San Julián, nuevo gerente del COFNA



San Julián antes de acceder al cargo, ha desarrollado su actividad profesional en el sector socio sanitario en **IDEA Innovación asistencial**, como director de Operaciones y de Recursos Humanos y, anteriormente, hasta el año 2008, trabajó en el grupo **AMMA** donde fue director comercial y de Marketing.

Reseña de 'Medicamentos biológicos y biosimilares. Claves para su conocimiento por los profesionales sanitarios' de Juan Miguel Díaz



En este libro editado por Cinfa, se describen las características generales de los medicamentos biológicos y los requisitos que deben reunir para ser aprobados, de forma que los profesionales sanitarios puedan disponer de información adecuada para analizar con criterios científicos no sesgados expresiones tales como "el producto es el proceso" o "similares pero no idénticos".

Este libro puede ser de especial utilidad para los farmacéuticos comunitarios. Todos nosotros tenemos especial interés en que medicamentos que actualmente no se dispensan en la oficina de farmacia puedan serlo algún día. Para ello, es importante que los farmacéuticos estén

familiarizados con las innovaciones terapéuticas, muchas de las cuales son medicamentos biológicos. Porque ni el origen ni el coste de los medicamentos biológicos deben ser obstáculos para que estos medicamentos se dispensen en la farmacia comunitaria.

**EL DESARROLLO
Y LA UTILIZACIÓN
DE LOS MEDICAMENTOS
BIOSIMILARES
SON UN NUEVO MECANISMO
DE SOSTENIBILIDAD DEL
SISTEMA SANITARIO**

El Colegio, presente en el Job Day UNAV



El COFNA acudió al **Job Day UNAV** donde presentó los principales servicios del CIM como departamento técnico y, especialmente, el servicio de precoligación, mediante el que los alumnos de último curso pueden acceder a la mayoría de servicios colegiales, sin ningún coste. Un encuentro organizado por la Facultad de Ciencias y la Facultad de Farmacia y Nutrición, en el que los alumnos pueden conocer de cerca empresas del sector científico y biotecnológico que, a su vez, muestran su actividad y las oportunidades profesionales que ofrecen.

OBITUARIO

Colegiados fallecidos en 2017:

José María González de la Riva
Juan José Lorca Oyarzun
Pedro Amilivia Elorza
Jesús Baile Torrea
Miguel Lezaun Goñi
Miguel Ángel Garisoain
Fernández (ex presidente
del COFNA)

**Sirvan estas líneas para
reconocer su trabajo y dedicación
a la profesión farmacéutica
y transmitir nuestro pésame
a familiares y amigos.**



Alfredo Martínez, Medalla del Consejo 2017

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos ha entregado sus Medallas y Premios Panorama a los mejores medicamentos del año y a personalidades destacadas del sector. El acto ha estado presidido por Ana Pastor, presidenta del Congreso de los Diputados, que ha sido una de las premiadas; Dolors Montserrat, ministra de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Jesús Aguilar, presidente del Consejo.

Alfredo Martínez Hernández, que fue vocal de Alimentación en varias Juntas de Gobierno del COFNA, ha recibido en esta edición la Medalla del Consejo en la categoría de profesionales farmacéuticos de reconocido prestigio por su aportación al sector.

Alfredo Martínez es licenciado en Farmacia por la Universidad de Navarra y en Medicina por la Universidad de Zaragoza; profesor de Nutrición y codirector del Instituto de Ciencias de la Alimentación (ICAUN) en la Universidad de Navarra y recientemente nombrado presidente de la International Union of Nutritional Sciences (IUNS) para el periodo 2017-2021.

Ha sido Presidente de la Sociedad Española de Nutrición y es Académico correspondiente de la Real Academia de Farmacia. Tiene más de 456 artículos publicados y más de 10.000 menciones.

La prevención del ictus desde las farmacias



1ª

El ictus supone la primera causa de muerte en España en mujeres y la segunda en hombres

El Consejo General, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la asociación de pacientes Freno al Ictus impulsaron la campaña sobre esta enfermedad con el objetivo de fomentar su prevención desde las farmacias. El ictus supone la primera causa de muerte en España en mujeres y la segunda en hombres; además, es la primera causa de discapacidad en adultos. Hasta el 90% de los casos pueden prevenirse si se detecta la enfermedad, conociendo los factores de riesgo y tratándolos adecuadamente.

En este contexto, el papel del farmacéutico es muy importante, tanto mediante la educación sanitaria y prevención primaria, como fomentando la adherencia a los tratamientos y seguimiento de hábitos de vida, para evitar un segundo ictus.



Campaña “La próstata sí importa”

Las farmacias navarras se han sumado este 2017 a la campaña “**La próstata sí importa**”, impulsada por GSK con un objetivo: concienciar a la población sobre la Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP) y la importancia de la supervisión de sus síntomas por los profesionales sanitarios.

Desde el COFNA se han distribuido los folletos informativos sobre síntomas, IPSS (Puntuación Internacional de Síntomas Prostáticos), consejos sobre estilo de vida y las tarjetas del Programa PACO (Paciente Con síntomas del tracto urinario inferior), todo ello con el fin de que los pacientes puedan monitorizar la evolución de estos síntomas a través del IPSS.

Formación continuada COFNA 2017

Con la videoconferencia **Prevención del ictus** celebrada el 19 de diciembre, se ha completado el calendario de formación continuada del 2017. Asimismo, el 12 de diciembre tuvo lugar el taller de **Apoyo desde la farmacia al paciente en deshabitación tabaquica** que, por primera vez, pudo seguirse en streaming desde la parte privada de la web colegial.

A lo largo del año, más de 325 colegiados han participado en las 24 actividades formativas presenciales organizadas por el Colegio. La oferta incluyó 11 cursos acreditados por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias del Sistema Nacional de Salud, con un total de 8.51 créditos y 58 horas lectivas.

En esta misma línea, el programa de actividades de formación continuada del COFNA para 2018, incluirá una amplia gama de cursos, orientados a dar respuesta a las necesidades de los colegiados, en sus distintos ámbitos de ejercicio profesional.

Te recordamos que puedes mandarnos sugerencias para próximos cursos y actividades enviando un e-mail a formacioncofna@redfarma.org. Gracias por tu colaboración.

A modo de adelanto, se detallan a continuación las actividades presenciales programadas para el primer trimestre del año:

Mes	Actividad	Duración
Enero	WEBINAR II: prevención del ictus	2 horas
	Taller de búsqueda de información farmacológica y terapéutica con el programa BOT PLUS*	2 horas
Febrero	Dispensación de medicamentos veterinarios desde la oficina de farmacia*	2 horas
	Formulación magistral de medicamentos veterinarios*	2 horas
	Ellas, salud en la mujer adulta (Hazfarma)	2 horas
Marzo	Los tres pilares en la gestión de la oficina de farmacia	2 horas
	Urgencias y primeros auxilios para farmacéuticos*	2 horas

* Actividades acreditables por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias del Sistema Nacional de Salud.

PLENUFAR 6: Resultados en Navarra

Entre abril y junio, 103 farmacéuticos han participado en esta campaña que, entre otros objetivos, pretendía concienciar a la población general de la importancia del ejercicio físico para el mantenimiento de un buen estado de salud y para la prevención y el control de enfermedades, así como asesorar a las personas que realizan ejercicio físico, en hábitos dietéticos y estilos de vida saludables que ayuden a mantener un buen estado de salud.

Los resultados obtenidos de las más de 250 encuestas analizadas muestran que el 15.8% de los navarros que realizan ejercicio físico lleva una dieta inadecuada. En el caso de los hombres el porcentaje es de un 18.4% y en las mujeres un 13.3%. Los datos muestran asimismo que los hombres optan mayoritariamente por la realización de actividad física vigorosa, mientras que las mujeres prefieren actividades ligeras o moderadas.

En relación con los resultados obtenidos a nivel nacional (11.000 encuestas realizadas por 4.200 farmacéuticos), Navarra se sitúa entre las tres CCAA con mejor calidad de la dieta y actividad física realizada.

Esta nueva edición del Plenufar ha sido un ejemplo de participación e implicación de los farmacéuticos que, a lo largo de la campaña, han ampliado su formación y han ofrecido asesoramiento nutricional a los ciudadanos.

Cabe destacar la positiva acogida de la campaña entre los ciudadanos que, en un 95.3% de los casos valoraron la utilidad de la información recibida como buena o muy buena y en 96,3% calificó como bueno o muy bueno su nivel de satisfacción con el asesoramiento nutricional recibido.



Programa *Sasoi onean* de la televisión *Hamaika Telebista*, dirigido a la tercera edad y a la salud en general.

Las plantas medicinales también tienen su espacio en el programa, de la mano de nuestro compañero, Pedro Iturria.

SENDABELARRAK BOTIKATIK

Landareak betidanik erabili izan dira sendatzeko. Oro har, duela gutxi arte landareak bakarrik erabiltzen ziren gaitzei aurre egiteko. Baliabide naturalak erabiltzen dituen Fitoterapia izan da, denboraren hasieratik, sendabiderik garrantzitsuena gaitzei aurre egiteko.

Pedro Iturria
Sarasibar

Herialde aberatsetan konposatu sintetikoak garatu ahala sendabelarrek galdu zuten indarra. Hala ere, azken urte hauetan, zenbait prozesu arinen sintomei aurre egiteko, sendabelarren erabilera nabarmen handitu da, baita farmazia bulegoetan sendabelarren gaineko kontsultak ere.

Sendabelarretara itzultzea lagundu du jakiteak zenbait gaitz sendatu ahal direla medikamentu sintetikoak hartu gabe, baita gaur egungo sendabelarren ezagutza kimikoa, farmakologikoa eta klinikoa ere, eta sendabelarrak hartzeko modu berriak eta horien kontrol zorrotzagoak ere bai. Gaur egun, Espainiako Medikamentuen eta Produktu Sanitarioen Agentziak baimendutako Sendabelarren Medikamentu Tradizionalak (SMT) izeneko medikamentuak baditugu farmazietan. Agentzia horrek sendagai horien kalitatea, eragina, segurtasuna, identifikazio zuzena eta informazio zehatza bermatzen ditu.

Farmazialariok sendabelarren tratamendurik eraginkorrenak eta seguruenak aholkatu ahal izateko, sendabelarren propietateak ezagutu behar ditugu, baita pazientearen berezko ezaugarriak kontuan hartu ere.

Era berean, populazioak ulertu behar du sendabelarrak medikamentuak direla eta jakin behar du



medikamentu guztiak arriskutsuak izan daitezkeela, batez ere, gaizki erabiltzen direnean. Beraz, sendabelarrak ere arretaz hartzea nahitaezkoa da.

Horregatik guztiagatik gure lana funtsezkoa da. Sendabelarrei buruzko zenbait ekimenetan parte hartzeak, esaterako duela gutxi egindako "Sendabelarren medikamentuei buruzko farmazialariak egindako heziketa-plana" izeneko kanpainan esku hartzeak edo bai farmazietatik bai komunikabideetatik egiazaturiko eta eguneratutako informazioa bizilagunei emateak sendotzen du populazioari eskaintzen diogun osasun-heziketa.

Zalantzarik gabe, sendabelarrek zerbitzu bikaina eskaintzen diote gizarteari. Beren ikasketak, beste jakintzagai askoren bezalaxe, amaigabeak dira. Amaigabeak bezain erakargarriak eta txundigarriak. Farmazialarion zeregin zoragarria.



PLANTAS MEDICINALES DESDE LA FARMACIA

Las plantas se han utilizado para curar desde siempre. Se puede decir que hasta hace poco tiempo, para hacer frente a las enfermedades, solamente se utilizaban las plantas. Los recursos de la Fitoterapia son naturales, y ésta ha sido desde el comienzo de los tiempos el medio de curación más importante.

En los países ricos conforme se fueron desarrollando los compuestos sintéticos, las plantas medicinales se fueron arrinconando. Sin embargo, los últimos años su utilización para el alivio de síntomas de procesos leves está experimentando un importante incremento y supone un frecuente motivo de consulta en las oficinas de farmacia.

Volver a las plantas medicinales ha ayudado el saber que muchas dolencias se pueden curar sin tomar medicamentos sintéticos, también han ayudado los conocimientos químicos, farmacológicos y clínicos que hoy en día se tienen sobre las plantas medicinales, además de las nuevas formas de administración y los controles más exhaustivos. Actualmente disponemos de los llamados Medicamentos Tradicionales de Plantas Medicinales (MTP), autorizados por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, que aseguran calidad, eficacia, seguridad, identificación correcta y adecuada información.

Los farmacéuticos debemos conocer las propiedades de las plantas medicinales, para recomendar aquellos tratamientos más eficaces y seguros en función de las características individuales del paciente.

De igual manera, es vital que la población comprenda que las plantas medicinales son medicamentos

y que, como tales, no están exentas de riesgos, especialmente en caso de un mal uso de las mismas.

Para todo ello, nuestro papel es fundamental. Participar en iniciativas como la reciente campaña de "Formación en medicamentos de plantas medicinales por el farmacéutico" y ofrecer un consejo basado en información actualizada y contrastada, ya sea desde las farmacias o a través de los medios de comunicación, refuerza nuestra labor de educación sanitaria a la población

Las plantas medicinales, sin duda, prestan un gran servicio a la sociedad. Su estudio, igual que otras muchas disciplinas, es interminable. Tan interminable como atractivo y admirable. Quehacer precioso de los farmacéuticos.

ACREDITACIÓN DE LAS FARMACIAS PARA EL APOYO A FUMADORES QUE ABANDONAN EL TABACO

El tabaco ha demostrado tener una incidencia directa y negativa en la salud de las personas, no sólo de las fumadoras sino también en la de quienes se ven expuestos a su humo. En consecuencia, la dependencia del consumo de tabaco es uno de los problemas de salud más importantes del mundo occidental, siendo la primera causa de muerte prevenible.



Sesión formativa a cargo de Joaquín Ríos.

23%

En Navarra, un 23% de la población mayor de 15 años fuma

Según la **OMS**, las medidas integrales de lucha contra el tabaco, entre otras los **Programas de Ayuda** a quienes quieran dejar de fumar, son eficaces para reducir el consumo del tabaco y, en consecuencia, disminuir la mortalidad y la morbilidad atribuibles a este. Atendiendo a las indicaciones de la OMS se implantó en Navarra en 1994 un programa de ayuda psicológica y motivacional en los Centros de Salud, para el abandono del tabaco; más tarde, entre los años 2003 y 2012, pasó a complementarse con la prestación farmacológica de los parches de nicotina y el bupropión. Lo que ocurrió en 2012 fue que la situación del gasto público hizo que se reconsiderase la financiación de esos fármacos, de manera que los Programas de Ayuda a fumadores quedaron reducidos al apoyo individual o grupal en los Centros de Salud.

Actualmente, las estimaciones más recientes en cuanto a la población fumadora en Navarra (última Encuesta europea de 2014) indican que un 23% de la población mayor de 15 años fuma. De este dato

se deduce que alrededor de 123.000 personas pueden hoy beneficiarse de estos programas.

Estos cálculos, unidos a la consideración de que el aumento en la tasa de éxitos de abandono del tabaco son una inversión en salud, han hecho que el gobierno navarro se vuelva a plantear la introducción de la prestación farmacológica para dejar de fumar.

La intervención más eficaz para dejar de fumar es la que combina los fármacos con una intervención psicológica intensiva. No es extraño, por tanto, que la financiación vaya condicionada a que el paciente asista a las sesiones de apoyo programado, ya sea individual o grupal.

El **COFNA** ha consensuado con el Departamento de Salud una opción no contemplada en el Plan de Apoyo primitivo, y que consiste en que el paciente pueda elegir organizar su plan de seguimiento individual bien en el Centro de Salud, o en la farmacia.

Y es que la oficina de farmacia es un marco idóneo para prestar un servicio de apoyo al abandono del tabaco, dado que los farmacéuticos son los profesionales sanitarios más accesibles, y sus establecimientos son visitados a diario por un número considerable de personas. En la Comunidad Foral, con 602 farmacias, el 98,9% de los navarros tiene al menos una oficina de farmacia en el municipio en el que vive.

Así como la intervención breve (detectar fumadores, aconsejar el abandono del tabaco y motivar para avanzar en su proceso hacia el cambio) es una responsabilidad de todos los profesionales sanitarios, y no requiere una formación específica, ayudar en el abandono del tabaco en su modalidad intensiva requiere una mayor capacitación.

En definitiva, todas las farmacias podrán dispensar los fármacos (TSN en parches, bupropion y vareniclina), y practicar el consejo sanitario para dejar de fumar; pero sólo aquellas que se capaciten para el apoyo programado individual podrán realizarlo.

El programa de capacitación de las farmacias comenzó con una sesión formativa el pasado día 12 de diciembre, a cargo de Joaquín Ríos. Para comienzos de año se constituirá el listado de farmacias acreditadas, que será abierto y dinámico en la medida que las farmacias navarras quieran sumarse a la oferta de este servicio.

98,9%

En la Comunidad Foral, con 602 farmacias, el 98,9% de los navarros tiene al menos una oficina de farmacia en el municipio en el que vive



Publicada la Orden Foral que establece los requisitos técnico-sanitarios aplicables a la preparación y entrega de los SPDs, en las farmacias navarras

Con fecha 16 de noviembre, se publicó en el BON la Orden Foral 622E/2017, de 9 de octubre, por la que se establecen los requisitos técnico-sanitarios aplicables a la preparación y entrega de los Sistemas Personalizados de Dosificación de medicamentos (SPDs), en las oficinas de farmacia de la Comunidad Foral de Navarra.

Si bien los requisitos relativos a locales, equipamiento y utillaje, documentación y personal, no difieren significativamente de los vigentes hasta la fecha, esta OF añade la necesidad de presentar una declaración responsable ante el Departamento de Salud en la que, el titular de la farmacia, manifiesta que cumple con los requisitos establecidos en la misma. Esta declaración, que puede tramitarse electrónicamente

a través del Portal de Salud del Gobierno de Navarra, debe acompañarse de la designación del responsable farmacéutico del programa, el plano del establecimiento en el que se señale la zona en la que se pretenda efectuar la actividad, la relación de equipamiento y utillaje para el programa, y el Procedimiento Normalizado de Trabajo (PNT) de la actividad que incluya anexos con los modelos de todos los registros exigidos.

Las farmacias podrán iniciar la actividad desde el día de la presentación de la declaración responsable, que deberá renovarse cada cinco años. Asimismo, aquellas que estén acreditadas actualmente, podrán continuar la actividad, presentando la misma, antes del 17 de noviembre de 2018.

Captura y Digitalización de Documentos a Alta Velocidad

datinza SA

En la actualidad DATINZA S.A. es pionera en Europa en el reconocimiento y digitalización de recetas, al haber desarrollado un sistema de alta velocidad sin precedentes, consiguiendo una velocidad de lectura de 10 documentos por segundo.

DATOS INFORMÁTICOS ZARAGOZA, S.A.
 Argualas, 40 Edificio El Greco - Tel. 976 56 56 58 . Fax 976 40 21 91
 e-mail: datinza@datinza.com http://www.datinza.com
 50012 ZARAGOZA

M^a ESTHER SALINAS

Adicta a la *tablet*, fan de series como *Acacias 38* o *Servir y proteger*, maestra de corazón, enemiga de las medias y con un pelazo blanco que, a buen seguro, envidiarán unos cuantos. Su nombre es María Esther Salinas, tiene 90 primaveras, está "como una rosa" y pasó 20 años en el Orfeón pamplonés y 42 trabajando en el COFNA como administrativa.



ME PRESENTÉ A LAS PRIMERAS OPOSICIONES QUE HUBO DESPUÉS DE LA GUERRA, PERO NO ME APROBARON

Albarelo. La veo fenomenal.

María Esther. Porque lo estoy. Lo único malo que me ha pasado es cuando me intoxicqué por culpa de unos buñuelos en mal estado que se sirvieron en el Florida hace años. Ah, y bueno, llevo una rodilla de titanio.

A. ¡De titanio! Hay superhéroes menos equipados...

M. Estoy como una rosa. Vivo mi vida, hago lo que me da la gana... Estoy con mis hermanas, paseo, veo la tele, estoy con la tableta...

A. Es usted muy moderna, María Esther.

M. Me riñen y todo por las horas que me paso con la tableta, pero es que me gusta mucho. Tengo que enchufarla todos los días porque se gasta enseguida.

A. ¿Y la tele?, ¿también la ve demasiado?

M. También, también. Veo *Amar es para siempre* y *El secreto de Puente Viejo*, y grabo *Acacias 38* y otra de policías que echan por las tardes.

A. Vive bien.

M. Sí. Y he vivido bien también. ¡Aunque sin tiempo para novios! Ha sido una vida humilde y sencilla, porque mi padre era zapatero remendón y eso no daba para mucho, pero nos bastaba. Además, a mis padres les importaba mucho que nos formáramos, de manera que las tres hermanas hemos hecho una carrera.

A. ¿Qué estudió usted, María Esther?

M. Magisterio. Me encanta, lo llevo dentro. Me presenté a las primeras oposiciones que hubo después de la guerra, pero no me aprobaron. Había tanta gente en esa convocatoria que estoy segura de que el tribunal no se llegó a leer todos los exámenes, incluido el mío...

A. ¿Y cómo es que una maestra terminó en el COFNA?

M. Como no salió lo de enseñar, un tío mío que era farmacéutico de Pamplona habló con el presidente del Colegio, que entonces era Boza, el hijo del que fundó la institución, y me colocó a los 21 años. Primero fui oficinista auxiliar y después me ascendieron a oficial. Ha sido un buen trabajo, siempre he sido una más aquí.

**HA SIDO UNA VIDA
HUMILDE Y SENCILLA,
PORQUE MI PADRE ERA
ZAPATERO REMENDÓN
Y ESO NO DABA
PARA MUCHO, PERO
NOS BASTABA**

1983

Se jubiló en 1983, el año en el que empezaron a informatizar la oficina

A. ¿Cómo era la vida del Colegio por aquel entonces?

M. Uy, muy distinta... La primera sede, que estaba en Chapitela, era muy sencilla y sólo tenía un pequeño laboratorio. Allí, por cierto, pillé una neumonía.

A. ¿Y la segunda sede, la de ahora?

M. La de Navas de Tolosa ha cambiado un poco, sobre todo este último año, con tanta reforma.

A. Y la gente de aquella época, ¿cómo era?

M. Salvo por el hecho de que había que llevar medias para no enseñar carne porque sí no era un pecado (y mira que las detestaba y me las quitaba cada vez que podía), todo era bastante igual que ahora. Llegar a tu mesa, tomar un café a media mañana, seguir trabajando...

A. ¿Cuál era su labor en el COFNA, María Esther?

M. Yo llevaba el seguro: me encargaba de separar las recetas para las aseguradoras. Por aquel entonces se hacía todo de forma manual. Aparte, muchas farmacias no tenían seguro, no como ahora. Bueno, y muchas no sabían hacer los números. Había farmacéuticos tan despistados que no acertaban con la facturación ni aunque estuviéramos encima. Sabían mucho de farmacia, pero de recetas... No había manera.

A. Las farmacias también habrán cambiado mucho en casi medio siglo...

M. No les ha quedado más remedio, especialmente con todo esto de la ley que ordena las distancias de las farmacias. ¡Antes eran 250 metros de separación!

A. Menuda diferencia con la legislación de hoy en día...

M. Te voy a contar una anécdota. Esa nueva orden llegó un 1 de enero, estando nosotros cerrados por Navidad. Pues bien, un farmacéutico tudelano se pegó los días 31 y 1 en las oficinas sentado en un sillón esperando para reclamar su farmacia. Y mira, lo consiguió, y fue una farmacia muy buena.

P: ¿Tal vez en exceso?

M. Según para qué cuestiones. Sobre la distancia entre farmacias, por volver al tema, ahora que esa normativa se ha quitado, las farmacias se han vuelto perfumerías, ortopedias...; mezcla de todo. No venden sólo medicamentos, pero claro, es que hoy en día no les da sólo con eso.

P: Volviendo a su día a día en el Colegio, María Esther, ¿cómo era trabajar sin ayuda de la informática?

M. Los ordenadores no los llegué a usar, porque me jubilé en 1983, el año en el que empezaron a

informatizar la oficina. Sin embargo, sí usé unas máquinas que nos trajeron desde una empresa de Madrid y que nos facilitaron muchísimo la vida.

P: ¿Y qué hacían con ellas?

M. Las farmacias llevaban las recetas al COFNA, donde había que ordenarlas con mucha paciencia, porque había que corregir muchas de ellas; después el Colegio las enviaba a las diferentes mutuas para que nos las pagaran; una vez hecho eso, nos encargábamos de hacer las facturas a las farmacias y les pagábamos. Según fueran recetas de fórmulas magistrales o de medicamentos específicos, el procedimiento de cobro era distinto, eso sí. Vamos, que seguro que lo de antes no tenía nada ver con la receta electrónica de ahora...

P: Hablando del presente, ¿sigue participando en la vida del COFNA?

M. Ahora soy sobre todo una cliente de farmacia, ya no vengo tanto al Colegio. Antes lo hacía más a menudo para ver a mis antiguos compañeros y les traía una quesada... Pero ahora no tengo tantas ganas; conozco ya a poquita gente. Eso sí, no me pierdo el Día de la patrona: salvo que esté con catarro, voy todos los años. Aunque cuando se celebra por la noche, me quedo el ratito de la misa y los premios, y me marchó. ¡Ya no estoy para trasnochar hasta las tres de la mañana!

SALVO POR EL HECHO DE QUE HABÍA QUE LLEVAR MEDIAS PARA NO ENSEÑAR CARNE PORQUE SI NO ERA UN PECADO, TODO ERA BASTANTE IGUAL QUE AHORA



EN 2016 ATENDIMOS A MÁS DE 33.000 PERSONAS, O LO QUE ES LO MISMO, A 8600 FAMILIAS

GREGORIO YOLDI LIZARRAGA

Se jubiló hace 9 años, luego se tomó uno sabático y después decidió emplear su tiempo y esfuerzo al Banco de Alimentos de Navarra (BAN). Hoy, a sus 70 años, además de ser padre de familia y abuelo orgulloso, Gregorio Yoldi Lizarraga lidera la ONG con las ganas del primer día.

4500

Distribuimos
unas 4500
toneladas
de alimentos
al año

5,6%

Más del
5,6% de la
población
navarra ha
recibido
ayuda
en algún
momento

Albarelo. ¿Cuándo comenzó su relación con el BAN?

Gregorio. En febrero hará 9 años. Lo conocí en la época en la que era gerente de Eroski; participamos en la primera gran recogida..., y ahí comenzó mi historia con el Banco de Alimentos. Cuando me jubilé, con 61, me tomé un año sabático y después escribí al BAN para ver si necesitaban gente. Entendía que lo que hacían encajaba con la logística, el mundo al que yo me había dedicado, y pensé que podía colaborar. ¡Y me llamaron! Empecé como voluntario dos días a la semana... y se ha ido complicando la cosa, jajaja. Además, cuando entré, pronto llegó la famosa crisis, y en ese momento tocó plantearse temas nuevos: desde potenciar las grandes recogidas hasta estructurar el reparto de manera más equitativa o crear un equipo de captación que visitase empresas que por A o por B fueran a desperdiciar alimentos...

A. ¿Qué programas de captación y distribución de alimentos tienen?

G. Primero, uno que viene de la UE, que asigna una partida presupuestaria. Después está el excedente de frutas y hortalizas, con el que sacamos hasta 1600 toneladas de alimentos al año. También contamos con los excedentes de producción de donaciones e industrias agroalimentarias, y, por último, las

grandes recogidas. En Navarra, a diferencia de la mayoría de bancos de alimentos, se hacen dos grandes recogidas: una a finales de mayo o principios de junio y otra el último fin de semana de noviembre o el primero de diciembre.

A. ¿Cuánta comida se distribuye?

G. Aproximadamente, 4500 toneladas de alimentos al año; las distribuimos a través de entidades sociales o ayuntamientos, que son quienes tienen información real de dónde está la necesidad. En cifras, en 2016 atendimos a más de 33.000 personas, o lo que es lo mismo, a 8600 familias.

A. Han puesto en marcha un tipo de supermercado que está funcionando muy bien...

G. Así es, se trata de los supermercados asistenciales, los UAF (Unidades de Atención Familiar). El primero nació en San Adrián, se llama el Boreal; y en noviembre se ha inaugurado el Capacico, en Tudela. Y tenemos otros en proyecto: uno en Barañáin y otro en Buztintxuri; llegarán lentos, pero llegarán. A través de estos supermercados, en los que están implicados los servicios sociales de la zona, cada familia realiza la compra básica.

A. ¿Cómo funciona?

G. A cada familia se le asigna un presupuesto de puntos, y cuando va al supermercado, se encuentra con que los productos valen puntos. La idea es que las familias se lleven una cesta de productos básicos, y por eso, por ejemplo, el primer litro de aceite vale 2 puntos pero el segundo a lo mejor vale 10 o 20. Además, esta manera de ayudar es muchísimo más eficaz, porque tenemos en cuenta culturas y religiones.

A. ¿Qué ve cuando mira al futuro?

G. Después de unos años en la institución, estuve de vicepresidente, y después, como todos los días nace un tonto..., en 2014 me convertí en el presidente. Mi intención no es perpetuarme en el cargo, ni mucho menos, porque creo que es bueno que las personas roten; siempre son oportunidades nuevas que se presentan y los equipos de trabajo lo agradecen. Porque esa es la clave: los equipos, y así delegas y llegas, y así se implica todo el mundo. Si se pierde ese sentimiento de pertenencia, ay...

HE TENIDO UNA SUERTE IMPRESIONANTE EN ESTA VIDA, ASÍ QUE CUANDO ME JUBILÉ SENTÍ QUE TENÍA QUE DEVOLVER ALGO

A. ¿Qué es lo más gratificante de su labor como voluntario?

G. La posibilidad de devolver a la sociedad algo de lo que yo he tenido. Antes no te planteabas que no ibas a tener trabajo, ni piso, ni coche; sin embargo, ahora las cosas han cambiado de manera radical. Yo he tenido una suerte impresionante en esta vida, así que cuando me jubilé sentí que tenía que devolver algo. Y ahora, gracias a donde estoy, sigo vivo dentro de la sociedad haciendo cosas. Eso es lo más gratificante, que el BAN me permite seguir activo y actualizado.

A. ¿Cuántos voluntarios sois en el BAN?

G. Bueno, unos cuantos más: somos 190 voluntarios entre Tudela y Pamplona. Pero la mayoría de los que estamos somos jubilados o casi, así que necesitamos fomentar el voluntariado para conseguir relevos. Lograr que se incorpore más gente es vital. Por eso, a esa gente que está en casa aburrida como una ostra o pensando en colaborar pero no sabe cómo yo le diría: levántate y ven, dinos cuáles son tus inquietudes, tu formación y si tienes problemas físicos para coger pesos, que nosotros te encontraremos un sitio. ¡Tenemos muchas posibilidades! Siempre va a haber algo que hacer, incluso áreas nuevas que lanzar y que están esperando a esa persona que tire de ellas. En el tema del despilfarro y el desperdicio hay mucho por recorrer.

A. ¿Qué otras maneras de colaboración existen?

G. Por ejemplo, se puede participar en las grandes recogidas e incluso uno puede hacerse donante de dinero. Porque, claro, se necesita dinero para existir. Eso sí, todas las donaciones desgravan. Un dato: por cada euro de gasto estamos repartiendo unos 13 kilos de alimentos.

A. ¿Qué productos recomiendan donar en la gran recogida?

G. Lo más importante: nada de azúcar, lentejas secas, etc. Aunque hay muy buena voluntad, a veces lo que se dona no es siempre tan necesario. Lo que se recomienda donar son alimentos de primera necesidad: pasta, galletas, cacao en polvo, verduras

GREGORIO YOLDI LIZARRAGA

Presidente del Banco de Alimentos de Navarra desde hace nueve años.

Empezó como voluntario y ahora encabeza la ONG.

en conserva, pescado en conserva y legumbre en conserva. Son los alimentos de la cesta más básica, productos de larga duración.

A. El anterior Plan terminó en 2016, ¿y ahora?

G. Hemos elaborado uno nuevo para 3 años en el que hemos incidido en otros aspectos. Por ejemplo, queremos fomentar el voluntariado, sensibilizar a la sociedad contra el hambre y el desperdicio de comida... Y una de las formas de intentar alcanzar estas metas es a través de la educación. Así, el año pasado pasaron por el banco 2600 alumnos; algunos incluso participaron en las campañas de recogida de alimentos. ¡Y este año ya son 10 centros escolares los que se han apuntado a la recogida de diciembre!

A ESA GENTE QUE ESTÁ EN CASA ABURRIDA COMO UNA OSTRA YO LE DIRÍA: LEVÁNTATE Y VEN

190

El BAN cuenta con 190 voluntarios entre Tudela y Pamplona

121

Repartimos una media de 121 kilos de comida por persona y año



Una cuenta pensada para que autónomos, comercios, despachos profesionales y pequeñas empresas se hagan grandes.

Cuenta Expansión Negocios Plus PRO

Bonificamos tu cuota de colegiado

1 / 6

Este número es indicativo del riesgo del producto, siendo 1/6 indicativo de menor riesgo y 6/6 de mayor riesgo.

Banco de Sabadell, S.A. se encuentra adherido al Fondo Español de Garantía de Depósitos de Entidades de Crédito. La cantidad máxima garantizada actualmente por el mencionado fondo es de 100.000 euros por depositante.

10%	+	0	+	Hasta 20€ mes	+	Gratis
de tu cuota de colegiado máximo 50 euros.*		comisiones de administración y mantenimiento. ¹		bonificación del 1% en la emisión de nóminas y seguros sociales, abono efectivo a partir del 3r mes ²		Servicio Kelvin Retail, información sobre el comportamiento de tu negocio. ³ .

Llámanos al **900 500 170**, identifícate como miembro de tu colectivo, organicemos una reunión y empecemos a trabajar.

* Abonamos el 10% de la cuota de colegiado con un máximo de 50€ por cuenta para cuotas domiciliadas en una cuenta de la gama Expansión, para nuevos clientes de captación. La bonificación se realizará un único año para las cuotas domiciliadas durante los 12 primeros meses, contando como primer mes el de la apertura de la cuenta. El pago se realizará en cuenta el mes siguiente de los 12 primeros meses.

1. Rentabilidad 0% TAE.
2. Si domicilias conjuntamente la emisión de nóminas y seguros sociales, a partir del tercer mes de la apertura de la cuenta, te bonificamos el 1%, con un máximo de 20€ brutos/mes. El primer abono se efectuará durante el cuarto mes a partir de la apertura de la cuenta y será calculado en base a los cargos del tercer mes realizados en concepto nómina y seguros sociales. Los siguientes procesos de revisión/bonificación se realizarán mensualmente.
3. Contarás con un servicio periódico de información actualizada sobre el comportamiento de tu comercio, tus clientes y tu sector, para ayudarte en la toma de decisiones. También te ofrecemos el TPV en condiciones preferentes.

Estas condiciones se mantendrán mientras se cumplan los requisitos establecidos en el contrato:

-Tener un ingreso regular trimestral por un importe mínimo de 10.000 euros (se excluyen los ingresos procedentes de cuentas abiertas en el grupo Banco Sabadell a nombre del mismo titular), y cumplir, como mínimo, dos de los siguientes requisitos: un cargo en concepto de emisión de nómina, un cargo en concepto de seguros sociales, un cargo en concepto de impuestos o dos cargos en concepto de recibos. En caso de que el titular sea un comercio, es requisito obligatorio disponer de TPV con nuestra entidad. Se consideran comercios a los efectos de la contratación de esta cuenta los que figuran en el listado publicado en www.bancosabadell.com/cuentaexpansionnegociosplus.

Estos requisitos son de cumplimiento mensual; si al tercer mes no se cumplen estas condiciones, automáticamente la Cuenta Expansión Negocios Plus PRO pasará a ser una Cuenta Profesional.

sabadellprofessional.com

Captura el código QR y conoce
nuestra news 'Professional
Informa'



Maje Gil,
farmacéutica titular

**"ME HA AYUDADO MUCHO
A PONERME EN CONTACTO
CON MIS COMPAÑEROS,
A ESTAR TODOS UNIDOS"**

Eduardo Vitarriño Áriz,
farmacéutico titular

**"LO QUE MÁS VALORO ES
EL CIM, LA INFORMACIÓN
QUE PROPORCIONA"**

Pilar Ezpeleta,
farmacéutica titular

**"PROPORCIONA APOYO
ENTRE TODOS LOS
FARMACÉUTICOS"**

Carmen Celdrán,
farmacéutica titular

**"FAVORECE QUE
TODOS VAYAMOS EN LA
MISMA DIRECCIÓN"**



**Néstor
Carrión**

Nuevo colegiado
y titular
de farmacia



**Marta
Ventura**

Farmacéutica
adjunta



**Íñigo
Aguirrezábal**

Nuevo colegiado
y gerente
de Nafarco



**Cristina
Pangua**

Nueva colegiada
y estudiante
de Nutrición



**Paula
Remírez**

Nueva colegiada



**José Luis
Redondo**

Nuevo colegiado

