



U. PORTO



FACULDADE DE FARMÁCIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Realizado no âmbito do Mestrado Integrado
em Ciências Farmacêuticas

FARMÁCIA PORTO

ANA RITA RIBEIRO COELHO DE BORBA

2014

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto
Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

Relatório de Estágio Profissionalizante

Farmácia Porto

Maio de 2014 a Agosto de 2014

Ana Rita Ribeiro Coelho de Borba

Orientador: Dra. Adriana Osório

Tutor FFUP: Prof.^a Irene Jesus

Agosto de 2014

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Eu, Ana Rita Ribeiro Coelho de Borba, abaixo assinado, nº 201107384, aluno do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração deste documento.

Nesse sentido, confirmo que NÃO incorri em plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria de um determinado trabalho intelectual ou partes dele). Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocado a citação da fonte bibliográfica.

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, ____ de _____ de _____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Os meus sinceros agradecimentos a toda a equipa da Farmácia Porto, por todo o apoio e conhecimentos que me transmitiram no sentido de me tornar uma profissional mais responsável e competente. Durante estes três meses, tive oportunidade de aprender com profissionais que me acompanharam incansavelmente num ambiente afável e familiar.

Foram três meses marcantes na minha vida académica em que desenvolvi capacidades tanto a nível pessoal como profissional.

À minha família e amigos que estiveram sempre presentes e me apoiaram não só durante o meu estágio mas ao longo dos cinco anos do curso que agora termina.

RESUMO

Este relatório destina-se à descrição das atividades desenvolvidas durante o estágio curricular do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas.

Inicialmente são abordadas tarefas que realizei ao longo dos três meses de estágio, bem como informações acerca do funcionamento das farmácias de oficina de acordo com as Boas Práticas de Farmácia (BPF). São referidas diversas áreas, como a gestão e a dispensa de medicamentos e respetivo aconselhamento, com que tive oportunidade de contactar e aprofundar conhecimentos.

Quanto aos casos de estudo desenvolvidos na segunda parte do relatório, abordei uma série de temas direccionados ao viajante, nomeadamente cuidados de saúde a tomar antes, durante e após a viagem; a grávidas e bebés e ainda uma pesquisa sobre a higiene e proteção solar adequadas da pele. Estes trabalhos foram uma mais valia para complementar a minha formação, facilitar a dispensa e aconselhamento por parte dos profissionais da Farmácia Porto e ainda esclarecer os utentes.

Assim, o seguinte relatório traduz três meses de constante progresso quer a nível prático, científico e pessoal.

ÍNDICE

ÍNDICE DE ABREVIATURAS	VII
ÍNDICE DE IMAGENS E TABELAS	VIII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
PARTE I. Descrição das atividades desenvolvidas no estágio	1
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. A FARMÁCIA PORTO	2
2.1 Localização	2
2.2 Horário	2
2.3 Organização do espaço físico	3
2.3.1 <i>Back office</i>	3
2.3.2 <i>Front office</i>	3
2.4 Recursos humanos.....	4
3. SISTEMA INFORMÁTICO	4
4. GESTÃO DA FARMÁCIA.....	5
4.1 Gestão de <i>stock</i>	5
4.2 Encomendas	6
4.3 Receção e verificação	7
4.4 Armazenamento	8
4.5 Controlo do prazo de validade e verificação física de <i>stocks</i>	8
4.6 Devolução	9
5. DISPENSA DE MEDICAMENTOS	9
5.1 Medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM)	9
5.1.1 A receita médica	10
5.1.2 Informação para o utente	11
5.1.3 Participação de medicamentos	11
5.1.4 Medicamentos genéricos	12
5.1.5 Faturação de receituário	13
5.1.6 Medicamentos sujeitos a legislação especial: psicotrópicos e estupefacientes	13
5.2 Medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM).....	14
6. DISPENSA DE OUTROS PRODUTOS FARMACÊUTICOS	15
6.1 Produtos cosméticos e de higiene corporal (PCHC)	15
6.2 Produtos homeopáticos, fitoterápicos e suplementos alimentares.....	15
6.3 Produtos dietéticos, alimentação especial e nutrição clínica.....	16

6.4 Produtos de puericultura, obstetrícia e nutrição infantil.....	17
6.5 Medicamentos veterinários.....	17
6.6 Medicamentos manipulados	18
6.7 Dispositivos médicos	18
7. CUIDADOS FARMACÊUTICOS	19
7.1 Medição da pressão arterial	19
7.2 Determinação da glicémia	19
7.3 Determinação do colesterol total e triglicérideos	19
7.4 Peso corporal, altura e índice de massa corporal	20
7.5 Administração de vacinas e medicamentos injetáveis	20
7.6 VALORMED e recolha de radiografias	20
PARTE II. Casos de Estudo	21
1. GUIA DO VIAJANTE.....	21
1.1 A consulta do viajante	21
1.2 Vacinação	22
1.3 Kit do viajante - conselhos farmacêuticos.....	24
2. SAÚDE DAS MÃES E DOS BEBÉS	30
2.1 Mudanças no corpo das grávidas.....	31
2.2 Uso de medicamentos durante a gravidez.....	33
2.3 A mala para a maternidade	36
2.4 Higiene e cuidados especiais com os bebés	36
2.5 Alimentação infantil	37
3. CUIDADOS COM A PELE	38
3.1 Tipos de pele.....	38
3.2 Conselho básico facial.....	39
3.3 Proteção solar	39
3.4 Cuidados após exposição solar.....	40
PARTE III. CONCLUSÃO	41
PARTE IV. REFERÊNCIAS.....	42
PARTE V. ANEXOS.....	50

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

ADSE	Assistência na Doença aos Servidores Civis do Estado ou Direção-Geral de Proteção Social aos Trabalhadores em Funções Públicas
AINE	Anti-inflamatório Não Esteróide
BCG	<i>Bacillus Calmette-Guérin</i> – vacina contra a tuberculose
BPF	Boas Práticas de Farmácia
CDC	<i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
COXIBES	Inibidores Selectivos da COX-2
DCI	Denominação Comum Internacional
DM	Dispositivo Médico
DTP	Vacina tetravalente contra difteria, tétano e tosse convulsa
FSA	Fazer segundo a arte
GABA	Ácido Gama-Aminobutírico
Hib	<i>Haemophils influenzae</i> tipo b
HPV	Vacina contra o Papiloma Humano
INFARMED	Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P.
IVA	Imposto sobre o valor acrescentado
MG	Medicamento Genérico
MenC	Vacina contra meningites e septicemias causadas por meningococo
MNSRM	Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica
MSRM	Medicamentos Sujeitos a Receita Médica
OMS	Organização Mundial de Saúde
OTC's	Over-the-counter
PA	Pressão Arterial
PCHC	Produtos Cosméticos e de Higiene Corporal
PNV	Plano Nacional de Vacinação
PV	Prazo de Validade
PVP	Preço de Venda ao Público
SAMS	Serviços de Assistência Médico Social
SNS	Serviço Nacional de Saúde
SPF	Fator de Proteção Solar
UVA/UVB	Raios solares ultravioleta
VASPR	Vacina contra Sarampo, Parotidite e Rubéola
VIP	Vacina contra Poliomielite
VHB	Vacina contra o Vírus da Hepatite B
WHO	<i>World Health Organization</i>

ÍNDICE DE IMAGENS E TABELAS

Imagem 1 – Fachada exterior.	2
Imagem 2 - <i>Front office</i> .	4
Imagem 3 - <i>Front office</i> , zona de atendimento.	4
Imagem 4 - Logotipo <i>Sifarma</i> ®2000.	4
Imagem 5 - Zona de produtos cosméticos.	15
Imagem 6 - Produtos cosméticos e de higiene corporal.	15
Imagem 7 - Sala Natura, produtos de fitoterapia e homeopatia.	16
Imagem 8 - Sala Natura, produtos de fitoterapia e homeopatia.	16
Imagem 9 - Sala Natura, produtos de fitoterapia e homeopatia.	16
Imagem 10 - Sala bebé, produtos de puericultura, obstetrícia e nutrição infantil.	17
Imagem 11 - Sala bebé, produtos de puericultura, obstetrícia e nutrição infantil.	17
Imagem 12 - Laboratório da Farmácia Porto.	18
Imagem 13 - Laboratório da Farmácia Porto.	18
Tabela 1 - Programa Nacional de Vacinação 2012.	23
Tabela 2 - Doenças e vacinas recomendadas a viajantes.	24

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 – Cronograma das atividades realizadas ao longo do estágio curricular	50
Anexo 2 – Ficha de Preparação de Medicamento Manipulado	51
Anexo 3 – Folheto informativo: Guia do Viajante	53
Anexo 4 – <i>Kit</i> do Viajante	54
Anexo 5 – Folheto informativo: Saúde das mães e dos bebês	55
Anexo 6 – Folheto informativo: Cuidados com a pele	56

PARTE I. Descrição das atividades desenvolvidas no estágio

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, Portugal conta com uma das melhores redes de farmácia da Europa, com um sistema de prestação de cuidados de saúde às populações, a um custo razoavelmente baixo.^[1]

O farmacêutico de oficina é o profissional de saúde que está mais próximo da população, assumindo uma posição cada vez mais relevante na comunidade, mantendo um contato mais pessoal e direto com o utente.^[2]

Os doentes antes de visitarem o consultório médico elegem a farmácia como local de primeira escolha para resolução dos seus problemas de saúde. Assim, o farmacêutico além de ser um profissional com competências técnico-científicas, é um agente de relações humanas, estando na maioria das vezes muito próximo das circunstâncias sociais, económicas e familiares dos utentes. Neste sentido, o farmacêutico participa em ações de formação com vista a reforçar competências e aprofundar conhecimentos sobre as diversas áreas com impacto direto na atividade da farmácia, garantindo assim uma prestação de cuidados de saúde com qualidade.^[3]

A unidade curricular de Estágio inserido no plano de estudos do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas promove o primeiro contato com a realidade profissional, proporcionando uma oportunidade de preparação técnica e deontológica para o futuro desempenho competente da profissão farmacêutica.

O presente relatório visa descrever de forma clara e sucinta todas as vertentes com que tive contato durante o estágio na Farmácia Porto nos meses de Maio, Junho, Julho e início de Agosto.

2. A FARMÁCIA PORTO

A Farmácia Porto abriu em Janeiro de 2012, há cerca de dois anos, no edifício de uma das antigas alfândegas do Porto (**Imagem 1**). Este espaço de dois andares foi recuperado e apresenta uma arquitectura contemporânea.



Imagem 1 – Fachada exterior.

A Farmácia Porto foi evoluindo de tal forma que hoje conta com uma extensa equipa de profissionais e uma variedade de clientes fidelizados. Neste espaço não se vendem apenas medicamentos, mas outros serviços relacionados com a saúde e o bem-estar.

2.1 Localização

A Farmácia Porto localiza-se na Estrada Interior da Circunvalação, zona de fronteira entre o Porto e os concelhos de Matosinhos, Maia e Gondomar. É também uma área com espaços comerciais, residenciais e de serviços médicos.

O acesso à Farmácia Porto está facilitado pela sua proximidade a paragens de transportes públicos como autocarros e metro e pelo facto de dispor de um parque de estacionamento gratuito para os seus clientes.

A maioria dos clientes são habitantes locais, de todas as idades, que visitam a farmácia variadas vezes por mês. A Farmácia também recebe muitos clientes casuais, turistas e alguns vindos de unidades médicas que existem nas proximidades.

2.2 Horário

A Farmácia Porto está aberta permanentemente, todos os dias do ano. O meu estágio foi realizado durante o horário da manhã e da tarde ao longo dos meses de Maio, Junho, Julho e início de Agosto. Durante os três meses de estágio tive oportunidade de trabalhar em diferentes horas do dia podendo presenciar vários momentos na Farmácia, as diferentes atividades e movimentações que se verificam durante os dias úteis, feriados e fins de semana.

2.3 Organização do espaço físico

A Farmácia é dividida em duas áreas principais, *front office* e *back office*.

Existe também uma zona para convívio, refeições e vestiários. Há ainda um gabinete reservado à facturação e conferência de receituário.

Todas estas áreas garantem um ambiente adequado à prestação de cuidados de saúde e estão de acordo com as Boas Práticas de Farmácia (BPF) e com a legislação portuguesa.

Durante o meu estágio tive oportunidade de frequentar e aprender as tarefas realizadas em todas estas zonas.

2.3.1 *Back office*

A área de *back office* corresponde ao armazém, zona de receção de encomendas e gabinete da direcção técnica. Existem dois computadores destinados à receção de encomendas bem como à gestão de reservas e outras tarefas de *back office*.

A Farmácia Porto dispõe de um robô de armazenamento e dispensa de medicamentos sujeitos a receita médica que faz a ligação entre o *back office* e o *front office*.

É também nesta zona que se armazenam todos os produtos em excesso que não têm lugar no *front office* e é onde existe um frigorífico para conservar aqueles que necessitam de estar a temperaturas inferiores à temperatura ambiente (2 a 8°C).

2.3.2 *Front office*

Na área *front office* encontra-se a zona de atendimento ao público, o *farma-drive*, o laboratório, dois gabinetes destinados aos serviços prestados pela farmácia e uma casa de banho (**Imagem 2**). A zona de atendimento ao público inclui oito balcões de atendimento circundados com produtos de venda livre e dermocosméticos e ainda duas salas de fácil acesso aos clientes, uma com produtos naturais, fitoterápicos e homeopáticos e outra com produtos para cuidados dos bebés e das mães (**Imagem 3**). Na zona de atendimento ao público existem dois balcões junto de uma janela com ligação à rua, reservados ao atendimento nocturno, local designado por *farma-drive*.

A Farmácia Porto presta vários serviços aos seus clientes como a medição da tensão arterial, colesterol, triglicérideos, glicémia e administração de vacinas, possuindo um gabinete destinado à sua prática de forma segura e correta. Existe também um gabinete

onde são realizados serviços de aconselhamento nutricional, avaliação do risco cardiovascular, testes de gravidez, entre outros.

Nesta farmácia são executados alguns medicamentos manipulados e para tal existe um laboratório com todas as matérias-primas e material necessários para a sua realização.



Imagem 2 - Front office.



Imagem 3 - Front office, zona de atendimento.

2.4 Recursos humanos

A Farmácia Porto abriu as suas portas com uma equipa de cerca de nove profissionais especializados que foi crescendo com as necessidades, de tal forma que hoje conta com uma equipa de cerca de vinte e cinco elementos.

A equipa consta de uma Directora Técnica, Adriana Osório, doze farmacêuticos, oito técnicos de farmácia, quatro estagiários curriculares, dois técnicos auxiliares de farmácia, uma auxiliar de limpeza e um porteiro.

No meu estágio convivi com toda a equipa que mantém uma atmosfera profissional e familiar assegurando um descontraído ambiente de trabalho. Todos me ajudaram a integrar facilmente na farmácia, mostraram-se sempre disponíveis para me ensinar e apoiar, aprendi muito com todos eles durante estes três meses.

3. SISTEMA INFORMÁTICO

A Farmácia Porto utiliza um sistema informático para facilitar a dispensa e gestão de *stock*, o *Sifarma*^{®2000} (Imagem 4).

Imagem 4 - Logotipo *Sifarma*^{®2000}.

Este sistema foi lançado em 1987 com o intuito de facilitar a atividade farmacêutica. É uma aplicação desenvolvida para uma correta gestão financeira, realização de venda, faturação e atendimento ao público de forma rápida e eficaz. Ou seja, é um sistema que permite a gestão de vendas, atualização de *stocks*, geração de encomendas, emissão de faturação a entidades e registo de valores em caixa.^[4]

Quanto à gestão de encomendas, o *Sifarma*^{®2000} possibilita a sua aprovação, o seu

envio a fornecedores, processar a sua receção, gestão de bónus de fornecedores, devoluções a fornecedores e a sua regularização nos *stocks* comunicação a fornecedores de forma instantânea.^[4]

Relativamente à faturação, este sistema organiza automaticamente as receitas em lotes de 30, fazendo a sua gestão e permitindo a emissão mensal de verbetes de identificação de lote e documento para a ANF. A gestão diária também é possível a partir desta aplicação que indica detalhadamente todas as vendas realizadas, lista de produtos vendidos e irregularidades. O sistema informático é usado também na realização de inventários, verificação de produtos sem consumo, prazos de validade, contagem física, recolha de quebras, estatísticas de vendas, entre outras funcionalidades indispensáveis para uma eficaz gestão das farmácias.^[4]

Durante o meu estágio tive oportunidade de trabalhar com o *Sifarma*®2000 essencialmente na receção de encomendas, gestão de reservas, consulta de *stocks* e no atendimento ao público.

4. GESTÃO DA FARMÁCIA

4.1 Gestão de *stock*

Uma adequada gestão de *stock* é imprescindível para o correto funcionamento da farmácia. A gestão de *stock* tem como objetivo assegurar a disponibilidade dos produtos nas melhores condições económicas para satisfazer as necessidades de venda. Deve encontrar-se um equilíbrio entre as necessidades do público e a rentabilidade. O *stock* excessivo é desaconselhado pois implica um avultado esforço financeiro, levando a uma maior tendência para a perda de rotatividade de produtos, expiração de prazos de validade e saturação desnecessária da farmácia. Contudo, o *stock* também não deve ser demasiado baixo ao ponto de não cobrir a procura e as necessidades do utente, comprometendo assim o serviço prestado pela farmácia.

Critérios como o tipo de prescrição, a época do ano e a relevância dada pelos *medicamentos* a determinados produtos devem ser tidos em conta na concretização de encomendas. É essencial um conhecimento profundo da saída dos produtos, da procura de cada um e dos custos associados a fim de estipular um *stock* mínimo e um *stock* máximo para cada produto de modo a tentar evitar rupturas de *stock* e impedir a retenção de produtos.

No caso da Farmácia Porto que se encontra aberta 24 horas, é necessário controlar os *stocks* minuciosamente para que estejam disponíveis quantidades adequadas dos produtos mais procurados, a todas as horas do dia.

Durante o meu estágio senti que esta área era abordada com grande atenção e responsabilidade por forma a procurar e manter o equilíbrio.

4.2 Encomendas

Os produtos podem ser adquiridos de duas formas, através de armazenistas ou diretamente nos laboratórios. A Farmácia Porto trabalha com três distribuidores, *Alliance Healthcare*, OCP Portugal e Proquifa.

As encomendas são normalmente efetuadas via telefone ou através do sistema informático da farmácia, o *Sifarma2000*[®]. Os fornecedores têm linhas telefónicas ao dispor das farmácias que servem não só para efetuar pedidos mas também para esclarecimentos sobre os produtos. A encomenda através do *Sifarma2000*[®] é mais rápida e segura, pois evita o erro de identificação dos produtos e é baseada no *stock* mínimo de cada produto. Para assegurar que as encomendas via sistema informático são recebidas na integridade, os fornecedores contactam as farmácias para confirmar a sua receção.

O *Sifarma2000*[®] possui também uma funcionalidade que permite executar encomendas instantâneas diretamente aos fornecedores. Assim, durante o atendimento ao público, na falta de algum produto, é possível contactar prontamente o fornecedor e saber se este se encontra disponível, podendo efetuar imediatamente a sua encomenda. Existem alguns casos em que ao simular uma encomenda instantânea há indicação de que o produto não está disponível, de que não é comercializado estando indisponível temporariamente, de que está esgotado no laboratório ou de que já não é comercializado e foi retirado do mercado.

Outra possibilidade de aquisição de produtos é diretamente ao laboratório produtor, normalmente através de vendedores ou delegados de informação médica. Esta modalidade encontra-se associada, geralmente, a produtos de dermofarmácia e cosmética e medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM) que são encomendados em elevadas quantidades, sendo que a sua principal vantagem traduz-se nos descontos e bonificações. Na Farmácia Porto existem responsáveis de compras e gestão que se reúnem com os representantes de cada marca para efetuar este tipo de encomendas.

Durante o meu estágio tive oportunidade de observar a realização das encomendas diárias o que me permitiu compreender a forma como é possível alcançar o equilíbrio de *stock* anteriormente mencionado, os *stocks* mínimos e máximos estabelecidos e a média mensal e anual de saída de cada produto. Quando iniciei o atendimento ao balcão fiz diversas encomendas instantâneas através do sistema informático.

4.3 Receção e verificação

O processo de receção e verificação de encomendas faz parte da realidade diária da farmácia comunitária e requer responsabilidade e atenção para evitar o atraso na atualização do *stock* e a retenção no armazém.

A receção e verificação de encomendas permitem verificar se existe concordância entre os produtos pedidos e enviados e quais os prazos de validade de cada produto, contribuindo assim para a gestão interna da farmácia.

Cada encomenda é acompanhada de uma fatura com as seguintes informações: identificação do fornecedor e da farmácia; número da encomenda e da fatura; data de encomenda; designação individual de cada produto; quantidades encomendadas e quantidades enviadas; preço de venda à farmácia; taxa de IVA; PVP; descontos e bonificações e total da fatura.

A verificação da encomenda inicia-se após comparação da fatura com os produtos entregues. Utiliza-se o *Sifarma2000*[®] para rececionar os produtos e actualizar o *stock*, inserindo os produtos no menu de entrada de encomenda por leitura ótica ou inserção manual dos códigos de barras dos produtos. Durante este processo é necessário verificar a integridade da embalagem, código identificativo, nome, forma farmacêutica e dosagem, preço de venda à farmácia, PVP, prazo de validade (deve ser registado no sistema o prazo mais baixo), número de unidades pedidas e enviadas, percentagem de comparticipação e taxa de IVA.

A verificação do PVP dos produtos de venda livre está sujeita a um critério especial. O cálculo do PVP é feito a partir do preço de venda à farmácia, da taxa de IVA e da margem de lucro a aplicar. A margem de lucro para produtos de venda livre é estipulada pela farmácia de acordo com a estratégia de compras.

Os produtos de conservação a baixas temperaturas devem ser primeiramente verificados e armazenados de forma a garantir a sua estabilidade e qualidade.

Finalizado todo este processo é importante guardar as faturas enviadas por cada fornecedor e proceder ao armazenamento de todos os produtos.

Eu iniciei o meu estágio no *back office* onde realizei a receção e verificação de encomendas o que me possibilitou conhecer melhor os produtos disponíveis na farmácia, observar quais os produtos mais pedidos aos fornecedores e quais os que necessitam de ser conservados a baixas temperaturas.

4.4 Armazenamento

O armazenamento deve permitir o fácil acesso aos medicamentos para que o atendimento aos clientes seja rápido e eficaz.

Assim, após a verificação da encomenda procede-se à armazenagem dos produtos.

Os produtos de frio são prontamente colocados no frigorífico que se encontra no *back office*. Os medicamentos psicotrópicos e estupefacientes são armazenados também no *back office* em local próprio de acesso restrito, à parte dos restantes fármacos.

A Farmácia Porto possui um robô farmacêutico que permite armazenar todos os medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM) organizando-os por prazo de validade segundo a regra "*first expired, first out*" em que as embalagens com prazo mais antigo são selecionadas para serem dispensadas em primeiro lugar.

Os xaropes e soluções orais, ampolas bebíveis, carteiras e pós granulados que são sujeitos a receita médica são guardados em prateleiras que se encontram no armazém.

No *front office* estão expostos todos os produtos de venda livre de fácil acesso aos utentes e os OTC's estão colocados atrás do balcão sendo dispensados por aconselhamento farmacêutico.

Durante o meu estágio, o processo de armazenamento contribuiu para um melhor conhecimento dos produtos existentes e do método de organização da Farmácia Porto.

4.5 Controlo do prazo de validade e verificação física de *stocks*

O controlo do prazo de validade (PV) é indispensável para garantir a qualidade dos produtos dispensados pela farmácia.

O PV é verificado tanto aquando a receção de encomendas como mensalmente, requerendo algum rigor.

O sistema informático é crucial neste controlo pois permite a impressão de listagens baseadas no PV que também possibilitam verificar as diferenças entre *stocks* físicos e informáticos.

A Farmácia Porto dispõe de um robô que permite também o controlo do PV. Durante a receção de encomendas se se verificar algum produto com o PV a expirar brevemente, este pode ser devolvido ao fornecedor.

Eu tive oportunidade de realizar o controlo dos prazos de validade durante a receção de encomendas e concomitantemente fiz verificações mensais e contagens físicas de *stock* em que foram retirados vários produtos caducados.

4.6 Devolução

A devolução de produtos é efetuada quando estes estão caducados, quando não estão aptos a ser dispensados devido a alterações nas suas características, quando se encontram fora do mercado, entre outras razões.

Eu presenciei algumas devoluções de produtos ao fornecedor, os quais na sua maioria apresentavam a embalagem danificada.

Em caso de devolução é necessário elaborar uma nota de devolução que será entregue, juntamente com o produto a devolver, ao estafeta que entrega a encomenda seguinte.

5. DISPENSA DE MEDICAMENTOS

A dispensa do medicamento é a principal ação realizada pela farmácia comunitária destinada ao bem-estar e qualidade de vida do utente. No ato da dispensa o farmacêutico tem um papel importante, devendo garantir o esclarecimento de possíveis dúvidas sobre a administração dos medicamentos e detetar possíveis interações medicamentosas ou reações adversas.^[5]

De acordo com o Decreto-Lei nº176/2006 de 30 de Agosto, os medicamentos de uso humano são classificados quanto à dispensa ao público em Medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM) e Medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM).^[6,7]

Esta prática de dispensa de medicamentos foi essencial para a minha aprendizagem durante o estágio curricular. Quanto à dispensa de MSRM aprendi a avaliar a receita médica cedida pelo utente, a selecionar os medicamentos correspondentes à prescrição médica, informar qual a posologia a adoptar e indicar quais os riscos associados e alguns cuidados especiais. Na dispensa de MNSRM fui desenvolvendo a capacidade de avaliação dos sintomas e de aconselhamento de produtos.

5.1 Medicamentos sujeitos a receita médica (MSRM)

Os medicamentos sujeitos a receita médica são classificados, segundo a legislação portuguesa, como os medicamentos que satisfaçam um dos seguintes requisitos:

- Possam constituir um risco para a saúde do indivíduo, direta ou indiretamente, mesmo quando usados para o fim a que se destinam, caso sejam utilizados sem vigilância médica;
- Possam representar um risco para a saúde quando frequentemente utilizados, em quantidade considerável, para fins diferentes daquele a que se destinam;
- Possam ter na sua composição substâncias que causem atividade ou reações adversas

ainda não totalmente esclarecidas;

- Sejam administrados por via parentérica (injetável).

Assim, os MSRM só podem ser vendidos nas Farmácias mediante a apresentação de uma receita médica.^[6,7]

5.1.1 A receita médica

A dispensa de medicamentos, incluindo medicamentos manipulados, medicamentos estupefacientes e psicotrópicos, produtos para o autocontrolo da diabetes *mellitus*, ou outros, tem de ser feita no modelo de receita médica aprovado pelo Despacho 15700/2012, de 30 de Novembro, na sua redação atual.^[7]

O modelo de receita médica atual é usado em hospitais, centros de saúde e em unidades de saúde privadas para a prescrição de medicamentos a participar pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS) e outros subsistemas de saúde.^[6]

No meu estágio aprendi a interpretar a receita médica eletrónica de forma a proceder à dispensa dos medicamentos de forma correta, segura e eficaz. Ao analisar uma receita é obrigatório verificar o número da receita, a identificação do médico prescriptor, os dados do utente, a identificação dos medicamentos, a posologia e duração do tratamento, participações especiais, o número de embalagens, a data de prescrição e a assinatura do médico prescriptor. Deparei-me inúmeras vezes com receitas manuais, que ainda são aceites, se devidamente justificadas. Estas receitas devem apresentar a identificação do médico prescriptor e o local de prescrição, a exceção, dados do utente, identificação dos medicamentos, participações especiais, data da prescrição, ausência de rasuras ou caligrafias diferentes.^[6,7]

A receita eletrónica pode ser renovável facilitando a prescrição a doentes que requerem tratamentos prolongados. A validade da receita renovável é de 6 meses sendo esta composta por um original e duas vias autocopiáveis.^[6]

Cada receita médica pode conter no máximo quatro embalagens prescritas, até quatro medicamentos distintos. Por cada medicamento podem ser prescritas até duas embalagens. Nos casos em que o medicamento se apresenta sob uma unidade de forma farmacêutica na dosagem média usual para uma administração podem ser prescritas até quatro embalagens iguais em cada receita.^[6,7]

A receita médica é prescrita pela indicação da Denominação Comum Internacional (DCI), seguida da dosagem, forma farmacêutica, apresentação e tamanho da embalagem e posologia. Aquando da ausência de medicamento genérico (MG) participado ou na existência de original de marca ou por pré-justificação técnica do prescriptor, é possível incluir a denominação comercial do medicamento, por marca ou

indicação do nome do titular de introdução no mercado.^[7]

As receitas referentes a medicamentos manipulados devem incluir a menção “manipulado” ou “FSA” (Faça Segundo a Arte), caso se trate de medicamentos manipulados compartilhados e não podem conter nenhum outro medicamento prescrito.^[6,7]

Os dispositivos médicos de controlo da glicémia, abrangidos pelo Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes (agulhas, seringas e lancetas) são prescritos em receitas faturadas por um organismo específico, não podendo incluir outros medicamentos.^[6,7]

5.1.2 Informação para o utente

O farmacêutico tem a função de dispensar ao utente toda a informação necessária acerca da posologia, duração do tratamento, modo de administração e possíveis reações adversas. Assim, durante a dispensa de medicamentos cabe ao farmacêutico interagir com o utente para compreender se o tratamento prescrito na receita médica está de acordo com os sintomas demonstrados. Caso não seja possível fazer uma interpretação objetiva da prescrição, o farmacêutico deve contactar o médico a alertar para possíveis lapsos na prescrição.^[5]

O aconselhamento farmacêutico ao utente poderá levar à dispensa de um MNSRM, ou de outro produto e à informação de medidas não farmacológicas com o objetivo de resolução de um transtorno *minor* ou da melhoria da eficácia da farmacoterapia já em curso. Assim sendo, fazem-se as questões necessárias ao utente de forma a reunir todos os dados indispensáveis para prosseguir com a indicação, ou no caso de o transtorno ser mais complexo, aconselhar a ida ao médico.^[5,6]

Durante o estágio na Farmácia Porto pude prestar, sob supervisão, o aconselhamento adequado, mas essencialmente procurei sempre observar a prestação dada pelos profissionais da farmácia, de forma a desenvolver os meus conhecimentos. Esta atividade foi primordial para o enriquecimento das minhas capacidades, permitindo-me aprender com profissionais experientes.

5.1.3 Comparticipação de medicamentos

A comparticipação de medicamentos funciona com base num sistema de escalões em que o Estado paga uma determinada parte do preço do medicamento, estando o escalão de comparticipação de cada medicamento predefinido e dependente da sua

classificação farmacoterapêutica. O Ministério da Saúde estabeleceu um sistema de preços de referência que é aplicado a medicamentos comparticipados pelo SNS para os quais já existam medicamentos genéricos (MG).^[8]

Para além do Sistema Nacional de Saúde (SNS) e da Direção-Geral de Proteção Social aos Trabalhadores em Funções Públicas (ADSE), existem várias entidades participantes, cujas percentagens de comparticipação variam em função da entidade. Os utentes podem ainda obter uma comparticipação em complementaridade quando são beneficiários, em simultâneo, de um sistema e um subsistema de saúde. Tive oportunidade de dispensar várias receitas abrangidas por estes subsistemas, como por exemplo pelo SAMS (Serviços de Assistência Médico Social), Multicare e Sãavida. Para efeitos de comparticipação em complementaridade, a receita tem de ser fotocopiada e o beneficiário tem que apresentar o cartão do subsistema de que beneficia.^[8,9]

Para além da comparticipação através do regime geral, há situações em que se justifica a criação de um regime especial de comparticipação, como no caso dos pensionistas, em tratamentos de determinadas patologias ou em grupos especiais de doentes.^[8,9]

Contatei com alguns protocolos de colaboração, como o Programa Nacional de Prevenção e Controlo da Diabetes *Mellitus*, que têm como objetivo permitir aos utentes o acesso a dispositivos fundamentais para monitorização e tratamento desta doença. No caso dos medicamentos cujos PVP correspondem a um dos cinco preços mais baixos do grupo homogéneo em que se inserem, desde que iguais ou inferiores aos preços de referência desse grupo, esta comparticipação é de 100% para o conjunto dos escalões.^[10]

5.1.4 Medicamentos genéricos

Um medicamento genérico (MG) é definido pelo Estatuto do Medicamento como “medicamento com a mesma composição qualitativa e quantitativa em substâncias ativas, a mesma forma farmacêutica e cuja bioequivalência com o medicamento de referência haja sido demonstrada por estudos de biodisponibilidade apropriados”.^[5]

A comercialização de medicamentos genéricos, a preços significativamente mais baixos do que os fixados para os similares de marca, revela-se num evidente benefício não só para os utentes, que os podem adquirir com mais facilidade, mas também para o SNS, na medida em que diminui os encargos na sua comparticipação.^[7]

Durante o meu estágio dispensei um número significativo de MG quando a prescrição se apresentava descrita por DCI da substância ativa ou pelo nome genérico,

sendo que nesta situação eu deveria informar o utente da existência de um MG de menor preço. Apesar destes serem mais baratos, deparei-me com muitas situações em que o utente preferia o medicamento original, pois os MG são ainda alvo de insegurança e desconfiança por parte dos utentes que questionam se estes são evidentemente eficazes.

5.1.5 Faturação de receituário

Após o processamento da prescrição médica, as receitas são segregadas por organismo participante e, de seguida, organizadas por lote e por ordem crescente de numeração dentro deste, tendo cada lote trinta receitas.^[11]

Na Farmácia Porto existe uma equipa de farmacêuticos e técnicos de farmácia responsável por verificação e conferência das receitas.

Durante o meu estágio tive oportunidade de passar vários dias junto da equipa responsável pela faturação que me ensinou todo o procedimento de verificação e conferência de receitas.

Fiz a separação por organismos participantes e por lotes e de seguida procedi à sua verificação, através do sistema informático, em que é necessário observar o prazo de validade da receita, todos os campos da prescrição e sua concordância com a dispensa efetuada. No caso de algum erro ser detetado, este deve ser corrigido, sendo, por vezes, necessário contactar com o doente, ou, até mesmo, com o médico prescriptor.^[11]

O *Sifarma2000*[®] é crucial na facturação dos lotes no final de cada mês, pois permite a sua gestão e a emissão de um Verbete de Identificação de cada lote, ao qual é anexado. Neste documento devem constar dados relativos à identificação da farmácia, identificação do organismo a que corresponde o lote, assim como o número de receitas que contém, e, ainda, as importâncias totais do lote relativas ao valor de PVP, ao valor pago pelos utentes e ao valor a pagar relativo à participação do organismo.^[11]

5.1.6 Medicamentos sujeitos a legislação especial: psicotrópicos e estupefacientes

A dispensa de substâncias psicotrópicas e estupefacientes é regida de uma forma mais rigorosa que a dos restantes medicamentos, com o objetivo de manter um controlo apertado destas substâncias e, assim, evitar o seu consumo excessivo ou ilícito.^[12]

Na Farmácia Porto observei e aprendi todo o circuito destes medicamentos desde a sua aquisição à dispensa, conforme está legislado pelo Decreto-Lei 15/93 de 22 Janeiro.^[12] A aquisição destes medicamentos é feita da mesma forma que os restantes produtos, contudo, os fornecedores devem enviar regularmente os documentos referentes à sua requisição que serão conferidos, carimbados e assinados pelo diretor técnico.^[12]

Ao dispensar medicamentos psicotrópicos e estupefacientes o *Sifarma2000*[®] obriga ao preenchimento de um quadro com os dados do médico prescriptor, do doente e do adquirente. Finalizada a venda, é emitido o documento de psicotrópicos, que é anexado ao duplicado da receita que deve ser arquivado na Farmácia por um período de três anos. Todas as receitas são assinadas, carimbadas e datadas pelo farmacêutico responsável. Todas as entradas e saídas destes fármacos devem ser registadas sendo enviadas todos os meses para o INFARMED.^[12]

Na Farmácia Porto tive oportunidade de dispensar alguns destes fármacos e realizar os procedimentos descritos anteriormente, sempre com supervisão de um farmacêutico.

5.2 Medicamentos não sujeitos a receita médica (MNSRM)

Os MNSRM classificam-se como sendo aqueles que não reúnam as condições exigidas para MSRM. Estes medicamentos não requerem uma receita médica para serem adquiridos numa farmácia, destinando-se ao alívio de sintomas menores.^[6]

Apesar de não serem sujeitos a receita médica, como qualquer medicamento, estes medicamentos não são desprovidos de contraindicações, interações e efeitos adversos.

Esta foi uma das áreas que achei mais desafiante durante o estágio, tendo evoluído as minhas competências à medida das sucessivas situações de indicação farmacêutica.

Deparei-me com diferentes casos, uns em que o utente não administrava corretamente a forma farmacêutica e outros em que muitas vezes o utente não apresentava sintomas mas tomava determinado medicamento porque alguém conhecido o aconselhou ou porque simplesmente é publicitado pelos *media*.

Assim, o farmacêutico tem o papel de garantir uma utilização racional dos MNSRM, devendo para isso prestar toda a informação necessária para que isso aconteça.

6. DISPENSA DE OUTROS PRODUTOS FARMACÊUTICOS

6.1 Produtos cosméticos e de higiene corporal (PCHC)

De acordo com o Decreto-Lei n.º 198/2008, de 24 de Setembro, um produto cosmético e de higiene corporal (PCHC) é definido como qualquer substância ou preparação destinada a ser posta em contato com as diversas partes superficiais do corpo humano, ou com os dentes e as mucosas bucais, com a finalidade de, exclusiva ou principalmente, os limpar, perfumar, modificar o seu aspeto, proteger, manter em bom estado ou de corrigir os odores corporais.^[13-15]

A Farmácia Porto tem imensos produtos cosméticos expostos na zona *front office* acessíveis a todos os clientes, sendo as marcas principais a La Roche-Posay®, Avène®, Uriage®, Bioderma®, Vichy®, Lierac®, Phyto®, Rene Furterer®, Klorane®, Filorga®, Nuxe®, Isdin®, entre outras (**Imagem 5 e Imagem 6**).

São cada vez mais as pessoas que procuram este tipo de produtos nas farmácias, pois actualmente há uma maior preocupação com o corpo e o bem-estar físico. Durante o meu estágio tive oportunidade de aconselhar produtos cosméticos a vários utentes que procuravam principalmente produtos de hidratação facial, produtos de higiene, tratamentos antirrugas, anticelulíticos, protetores solares, entre outros.

Também recebi formação de algumas marcas, como Bioderma® e Isdin®, entre outras, que me ajudaram a conhecer melhor cada uma delas, facilitando e melhorando a minha prestação na hora do aconselhamento.



Imagem 5 - Zona de produtos cosméticos. **Imagem 6** - Produtos cosméticos e de higiene corporal.

6.2 Produtos homeopáticos, fitoterápicos e suplementos alimentares

A Farmácia Porto possui uma sala “Sala Natura” em que se encontram diversos produtos homeopáticos, fitoterápicos e suplementos alimentares destinados principalmente a problemas intestinais, fadiga, emagrecimento, problemas urinários, menopausa, insónia, ansiedade, stress, entre outros (**Imagens 7, 8 e 9**).

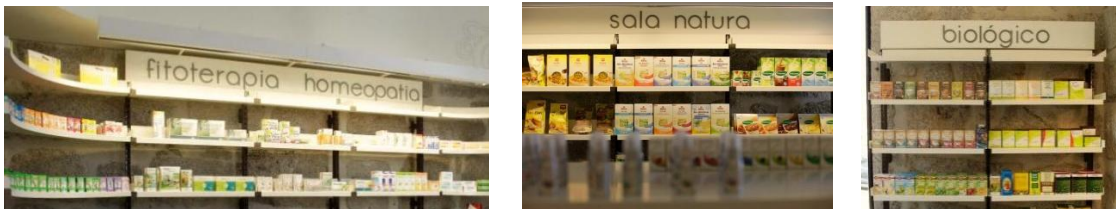
Os produtos homeopáticos são obtidos a partir de substâncias homeopáticas extremamente diluídas para estimular a capacidade inata, nas pessoas, de se curar.

Na Farmácia Porto tive oportunidade de contatar com produtos dos laboratórios Bioron® e Heel®.^[16,17]

A fitoterapia é um método de tratamento que tem por base o uso de plantas medicinais, procurando fazer uso das suas propriedades curativas e preventivas. Assim, os produtos fitoterápicos são constituídos por plantas ou parte delas com propriedades terapêuticas e podem ser encontrados sob a forma de comprimidos, cápsulas e chás.^[16,18]

O farmacêutico deve informar o utente que a suplementação alimentar não substitui um estilo de vida saudável, sendo apenas um complemento. Assim, quanto aos suplementos alimentares, tive oportunidade de dispensar principalmente os destinados ao emagrecimento e multivitamínicos.^[18]

Ao estagiar na Farmácia Porto constatei que este tipo de produtos são cada vez mais procurados pois o conceito de natural e ausência de riscos está a começar a ser aceite por muitos.



Imagens 7, 8 e 9 – Sala Natura, produtos de fitoterapia e homeopatia.

6.3 Produtos dietéticos, alimentação especial e nutrição clínica

Os géneros alimentícios que se destinam a uma alimentação especial têm um processo de fabrico característico e composição diferente dos alimentos de consumo corrente, mostrando-se adequados às necessidades nutricionais especiais de diferentes categorias de pessoas.^[19,20]

Estes produtos destinam-se a pessoas cujas necessidades nutricionais estão alteradas, como é o caso de pessoas com problemas metabólicos e de assimilação e indivíduos com necessidades fisiológicas especiais.^[20]

Na Farmácia Porto é possível encontrar uma enorme variedade de produtos dietéticos que podem ser incluídos em regimes alimentares hipo ou hipercalóricos, proteicos e glicídicos e ainda produtos que contêm suplementos de determinadas substâncias sendo isentos de outras, de acordo com o fim a que se destinam.

No meu estágio familiarizei-me com estes produtos, tendo dispensado marcas como Fortimel®, Fresubin®, Resource®, a pessoas que necessitavam de melhorar ou manter um bom estado nutricional, como doentes oncológicos, idosos, diabéticos e desportistas.

6.4 Produtos de puericultura, obstetrícia e nutrição infantil

Os artigos de puericultura são produtos que se destinam a facilitar o sono, o relaxamento, higiene, alimentação e a sucção das crianças. Estando, portanto, incluídos neste tipo de produtos, acessórios como chupetas, tetinas, biberões, fraldas, escovas de dentes e outros.^[21]

Na Farmácia Porto existe uma sala destinada exclusivamente a produtos para os cuidados dos bebés e das mães, designada por “Sala Bebê” (**Imagens 10 e 11**). Neste espaço os pais podem encontrar não só artigos de puericultura da marca Chicco®, Philips Avent®, Nuk®, como também alguns PCHCS como cremes hidratantes, gel-de-banho, cremes de muda de fraldas, champôs, água-de-colónia e outros, de diversas marcas como por exemplo, Mustela®, Babe®, Aveeno®, Uriage® bebé, Nutraisdin®.

As mães podem encontrar produtos na área da obstetrícia como cremes anti estrias e de hidratação, soutiens de amamentação, cintas de pré e pós-parto, extratores de leite e sacos de recolha e conservação de leite materno especialmente das marcas Chicco® e Medela®.

Na “Sala Bebê” os pais também podem adquirir produtos para alimentação dos seus filhos, desde lactentes a crianças mais crescidas. Estão disponíveis os leites de transição e preparados para lactentes, leites de crescimento, leites especiais, cereais lácteos, farinhas para papas, boiões, infusões e sumos das marcas Nutriben®, Aptamil®, Enfalac®, Nestlé®, Miltina®, entre outros.



Imagens 10 e 11 - Sala bebê, produtos de puericultura, obstetrícia e nutrição infantil.

6.5 Medicamentos veterinários

Constatei que os produtos e medicamentos de uso veterinário têm um movimento considerável na farmácia. Estes produtos apresentam importância a nível da saúde pública, já que, indiretamente, ao proteger a saúde dos animais de estimação, também se previnem alguns problemas de saúde dos donos. Nesta categoria de produtos, os mais procurados são os antiparasitários e alguns anticoncepcionais.^[22]

A farmácia deve manter em arquivo, durante cinco anos, as receitas de todos os medicamentos veterinários sujeitos a receita médica.^[22]

6.6 Medicamentos manipulados

Um medicamento manipulado é qualquer fórmula magistral ou preparado oficial preparado e dispensado sob a responsabilidade de um farmacêutico. A manipulação de medicamentos permite um ajuste terapêutico ao perfil patológico individual do doente, sendo uma área bastante importante na prática farmacêutica.^[23]

Na Farmácia Porto existe um laboratório com todo o material e matérias-primas necessários para a produção de medicamentos manipulados de forma segura segundo as boas práticas a observar na preparação de medicamentos manipulados (**Imagens 12 e 13**).^[24]

Durante o meu estágio tive oportunidade de preparar uma Solução Aquosa de Ácido Acético 2% (m/V) (gotas auriculares para o tratamento de otites), tendo preenchido a respectiva ficha de preparação, controlo, rótulo e cálculo do preço (**Anexo 2**).

Quanto ao aconselhamento, o farmacêutico deve zelar pela promoção do uso racional do medicamento manipulado, à semelhança do que se passa com todos os outros medicamentos.^[24,25]



Imagens 12 e 13 – Laboratório da Farmácia Porto.

6.7 Dispositivos médicos

Dispositivo médico (DM) é um instrumento, aparelho, equipamento, material ou artigo cujo principal efeito pretendido no corpo humano não seja alcançado por meios farmacológicos, imunológicos ou metabólicos, embora a sua função possa ser apoiada por estes meios. Um DM pode ser usado em seres humanos para fins de diagnóstico, prevenção, controlo ou atenuação de uma doença, lesão ou deficiência, estudo, substituição ou alteração da anatomia ou de um processo fisiológico e controlo da concepção.^[26,27]

Na Farmácia Porto de entre os dispositivos médicos mais procurados por parte dos utentes estão o material ortopédico como pulsos, pés e meias elásticas, os artigos de penso, o material acústico como tampões para proteção de ouvidos e dispositivos de autodiagnóstico como os testes de gravidez e equipamento para medição de glicemia.^[26,27]

7. CUIDADOS FARMACÊUTICOS

7.1 Medição da pressão arterial

A medição da pressão arterial é dos parâmetros mais frequentemente determinados pelo farmacêutico.

Na Farmácia Porto utiliza-se um tensiómetro digital ou um esfigmomanómetro. Para garantir que o resultado obtido seja fiável o farmacêutico deve assegurar-se de que o utente está sentado confortavelmente, tranquilo e repousado durante 5 a 10 minutos antes, que não consumiu estimulantes nem fumou na meia hora antecedente e que o braço de encontra despido de roupa apertada, apoiado e posicionado à altura do peito.

A maioria dos utentes a que tive oportunidade de realizar a medição da PA eram hipertensos, assim foi-me incumbida a função de explicar quais os riscos de uma PA elevada e aconselhar a mudança do estilo de vida.

7.2 Determinação da glicémia

Durante o meu estágio realizei a medição da glicémia dos utentes por punção capilar, um método rápido, simples e fiável.

Os valores de glicémia ideal num adulto em jejum é 70-110mg/dL, pós-pandrial ≤ 200 mg/dL e ocasional ≤ 140 mg/dL. Após a medição da glicémia, cabe ao farmacêutico informar o utente para a necessidade de mudança de estilo de vida, caso os valores estejam alterados.

7.3 Determinação do colesterol total e triglicérideos

A determinação dos valores de colesterol e de triglicérideos é realizada por punção capilar, utilizando-se uma máquina de leitura com tiras-teste específicas para cada um dos parâmetros. Um elevado teor em colesterol no sangue (>190 mg/dL) é um alerta para uma possível avaliação laboratorial completa, pois pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Tal como a medição da glicemia, estes parâmetros devem ser determinados em jejum.

7.4 Peso corporal, altura e índice de massa corporal

Na Farmácia Porto faz-se um acompanhamento da evolução das mudanças de peso corporal, através da medição do peso corporal, altura e índice de massa corporal. Uma profissional especializada em Nutrição faz o aconselhamento de uma alimentação saudável e alguns suplementos nutricionais que ajudam a equilibrar o peso.

7.5 Administração de vacinas e medicamentos injetáveis

A administração de vacinas e medicamentos injetáveis só pode ser praticada por farmacêuticos com formação específica.

Na Farmácia Porto, apenas alguns farmacêuticos são especializadas na administração de injetáveis e vacinas não incluídas no Plano Nacional de Vacinação (PNV) presenteando aos utentes um serviço com segurança e qualidade.

7.6 VALORMED e recolha de radiografias

A Assistência Médica Internacional, em parceria com as farmácias, lançou em 1996 uma campanha de recolha de radiografias usadas de forma a permitir a sua reciclagem. A reciclagem das radiografias permite a obtenção de prata que é posteriormente comercializada a fim de angariar fundos para projetos médicos e humanitários.

Igualmente, numa perspectiva ambientalista, surge a VALORMED, uma sociedade que se responsabiliza pela gestão dos resíduos de embalagens de medicamentos inutilizáveis. Os medicamentos e produtos farmacêuticos são depositados em contentores localizados na farmácia, que quando cheios são enviados à VALORMED que assume a responsabilidade da eliminação dos resíduos de forma segura sem prejudicar o meio ambiente.

PARTE II. Casos de Estudo

1. GUIA DO VIAJANTE

Todos os dias, quer em terra, nos mares e no céu, circulam meios de transporte com milhares de viajantes confrontados com alterações físicas e ambientais que podem desencadear um estado de doença. Contudo, grande parte das pessoas escolhe um destino de viagem geralmente desconhecendo alguns perigos que podem afetar a sua saúde.

Durante o meu estágio apercebi-me de que certos utentes procuram a Farmácia para adquirir medicamentos e produtos farmacêuticos para levar na sua bagagem.

Assim, pareceu-me oportuno elaborar o “Guia do Viajante” (**Anexo 3**) com algumas informações sobre o que fazer antes, durante e após a viagem, bem como uma lista de todos os medicamentos e produtos farmacêuticos, o “Kit do Viajante” (**Anexo 4**), indispensáveis durante a viagem.

1.1 A consulta do viajante

Viajar implica mudanças ambientais como temperatura, altitude e humidade, físicas como stress e fadiga e uma maior exposição a micróbios indesejados pelo nosso organismo.^[28]

Na cidade do Porto, o Centro de Vacinação Internacional do Hospital São João e o Centro de Vacinação Internacional do Porto dispõem de consulta de viajante. Contatei os dois centros onde é possível realizar esta consulta a fim de conseguir mais esclarecimentos e recolher alguma informação para apoiar a minha pesquisa. Ambas as entidades aconselharam alguns sítios da *Internet* como o *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* e *World Health Organization (WHO)* com informação relativa à saúde do viajante, assinalando que o aconselhamento e prescrição são individualizados à viagem e ao viajante.

A consulta do viajante deve ser marcada com alguma antecedência em relação à data da partida, uma vez que algumas vacinas têm de ser administradas cerca de quatro semanas antes da viagem por forma a garantir imunidade e proteção segura, havendo em alguns casos necessidade de realizar algumas análises e exames médicos.^[28]

A consulta é efetuada por médicos capacitados em aconselhamento ao viajante e pretende informar sobre os riscos para a saúde e os modos de os evitar. O viajante deve conhecer o seu grupo de sangue, ter o boletim de saúde atualizado e em caso de

ser portador de qualquer doença deve apresentar a respetiva informação médica.^[28,29]

Os viajantes são avisados sobre o risco de doenças no país ou países que pretendem visitar e as medidas a serem tomadas para prevenir a doença. Procede-se à avaliação das condições de saúde do viajante, principalmente grávidas, crianças, idosos e indivíduos com doenças crónicas sob medicação. As formas de evitar e tratar as doenças causadas por agentes infecciosos são também esclarecidas. Existem muitas doenças infecciosas, como a malária, o dengue, entre outras, que não são imunopreveníveis sendo as medidas de precaução e a medicação preventiva divulgadas pelo profissional de saúde. A vacinação exigida no país de destino, as medidas de higiene individual, os cuidados a ter com água e alimentos e os medicamentos e produtos farmacêuticos indispensáveis são também informações transmitidas durante a consulta do viajante.^[28-30]

Após o regresso é necessária uma nova consulta para diagnosticar problemas de saúde possivelmente contraídos durante a viagem e/ou garantir que o viajante se encontra saudável.^[30]

1.2 Vacinação

A vacinação é a administração de um agente específico, inofensivo, induzindo uma imunidade protetora contra o agente infeccioso correspondente.^[31,32]

Ao viajante, a vacinação permite evitar uma série de doenças infecciosas que podem ser encontradas no destino da viagem. Contudo, as vacinas podem não proteger totalmente, sendo que o viajante não deve presumir a ausência do risco de contrair a doença contra a qual foi vacinado. Assim, todas as precauções adicionais contra a infeção devem ser cuidadosamente consideradas como é o caso da ingestão de água e alimentos contaminados.^[32,33]

Não existe um calendário de vacinação único adequado a todos os viajantes. Cada programa de vacinação é individualizado, de acordo com, o estado de imunização, os países a serem visitados, o tipo e a duração das viagens e o tempo disponível antes da partida. A resposta imune do indivíduo vacinado varia com o tipo de vacina, o número de doses necessárias e se o indivíduo já tenha sido anteriormente vacinado contra a mesma doença. Assim, os viajantes são aconselhados a consultar o médico um a dois meses antes da partida de forma a que o tempo seja suficiente para a concretização dos esquemas de imunização. Contudo, mesmo quando a partida é iminente, ainda existe tempo para fornecer alguns conselhos e possivelmente algumas imunizações.^[31-33]

Um número de vacinas combinadas já está disponível, oferecendo proteção contra mais de uma doença, e novas combinações são suscetíveis de se tornarem disponíveis

nos próximos anos. As vacinas mais importantes para defender a saúde da população portuguesa e que fazem parte do Programa Nacional de Vacinação (PNV) são a BCG, contra a tuberculose, VHB, contra a hepatite B, Hib que confere proteção contra doenças causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b, DTP contra difteria, tétano e tosse convulsa, VIP, a vacina da poliomielite, MenC contra meningites e septicemias causadas pela bactéria meningococo, VASPR contra sarampo, parotidite e rubéola e HPV, apenas para pessoas do sexo feminino, contra infeções por vírus do Papiloma Humano (Tabela 1).^[35,36]

Tabela 1 – Programa Nacional de Vacinação 2012^[35]

Vacinas contra:	Idades									
	0 Nascimento	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	5-6 anos	10-13 anos	Toda a vida 10/10 anos	
Tuberculose	BCG									
Hepatite B	VHB 1	VHB 2		VHB 3						
Haemophilus influenzae b		Hib 1	Hib 2	Hib 3		Hib 4				
Difteria -Tétano - Tosse Convulsa		DTP _s 1	DTP _s 2	DTP _s 3		DTP _s 4	DTP _s 5	Td		Td
Poliomielite		VIP 1	VIP 2	VIP 3			VIP 4			
Meningococo C(a)					MenC 1					
Sarampo - Parotidite epidémica - Rubéola					VASPR 1		VASPR 2			
Infeções por vírus do papiloma humano (b)									HPV 1,2,3 9 anos	

(a) À data de entrada em vigor do PNV 2012, apenas se recomenda 1 dose de MenC aos 12 meses. No período de transição, e crianças que já tenham 1 dose de MenC no 1º ano de vida, necessitam apenas da dose aos 12 meses.

(b) Aplicável apenas a raparigas.

Antes da viagem é importante administrar doses de reforço das vacinas de rotina, ou imunização primária a pessoas que nunca tenham sido vacinadas. Alguns adultos, em particular os idosos, podem nunca ter sido vacinados, sendo importante verificar que as doenças como a difteria e poliomielite, que foram eliminadas na maioria dos países industrializados, podem estar presentes nos países visitados frequentemente por viajantes.^[33,34]

Habitantes de áreas endémicas que viajem para locais não endémicos devem ser adequadamente vacinados para prevenir a introdução ou reintrodução de doenças como a poliomielite, febre amarela, sarampo e rubéola.^[33]

Segundo a OMS as vacinas utilizadas em viajantes exigidas por lei são a da febre amarela e da doença meningocócica. As vacinas recomendadas dependendo do destino são a da cólera, encefalite japonesa, encefalite transmitida por carraças, doença meningocócica, febre tifóide, gripe, hepatite A, raiva, tuberculose e varicela (Tabela 2).^[34,36]

Tabela 2 – Informações sobre as doenças e vacinas recomendadas a viajantes

Doença	Sintomas	Países de risco	Modo de transmissão	Cuidados especiais	Vacina
Febre Amarela	Cefaleia, mialgias, calafrios, anorexia, náuseas e vômitos ^[37,38]	Áreas tropicais de África e da América Central e do Sul ^[37,38]	Mosquitos e macacos ^[37,38]	Evitar picadas de mosquitos, usar repelentes de insectos ^[37,38]	Stamaril ^{®[39]} 0,5ml: >9meses de idade
Doença Meningocócica	Cefaleia, febre e náuseas ^[40,41]	África Sub-Sariana, desde o Senagal à Etiópia (cintura Africana de meningite), durante a época mais seca, de novembro a junho ^[40,41]	Contato direto de pessoa-pessoa, através de gotículas respiratórias de pacientes ou portadores assintomáticos ^[40,41]	Evitar espaços públicos com elevado número de pessoas ^[40,41]	Menveo ^{®[42]} 0,5ml: > 2anos de idade Nimenrix ^{®[43]} 0,5ml: > 1ano de idade
Cólera	Fezes ou vômitos e desidratação ^[44,45]	Zonas endémicas em condições sanitárias precárias em África e na Ásia ^[44,45]	Alimentos e água contaminados, fezes e vômitos ^[44,45]	Evitar ingestão de alimentos e água contaminados ^[44,45]	Dukoral ^{®[45]} 3 doses 0,75ml: > 2 anos de idade 2 doses 150ml: > 6 anos de idade
Encefalite Japonesa	Cefaleias, sinais meníngeos e febres altas ^[46,47]	Zonas rurais de países asiáticos ^[46,47]	Mosquitos ^[46,47]	Evitar picadas de mosquitos, usar repelentes de insectos ^[46,47]	Ixiaro ^{®[47,48]} 2 doses 0,25ml: 2 meses a 3 anos 2 doses 0,5ml: >3anos de idade
Encefalite transmitida por carraças	Doença semelhante à gripe, com desenvolvimento de febre alta e sinais de comprometimento do sistema nervoso ^[49,50]	Florestas da Europa Central por períodos superiores a 3 semanas, especialmente no verão ^[49,50]	Carraças ^[49,50]	Evitar picada por carraças ^[49,50]	FSME-IMMUN ^{®[50,51]} 3 doses 0,25ml: 1 a 16 anos
Febre Tifóide	Febre alta, cefaleias, prisão de ventre ou diarreia, tosse seca ^[52,53]	Norte e oeste de África, sul da Ásia e América Latina, zonas com más condições de higiene ^[52,53]	Alimentos e água contaminados ^[52,53]	Evitar ingestão de alimentos e água contaminados ^[52,53]	Typhim Vi ^{®[53,54]} 0,5ml: >2anos
Hepatite A	Febre alta, cefaleia, náuseas, diarreia e icterícia ^[55,56]	Áreas endémicas com condições sanitárias deficientes e água de consumo não controlada ^[55,56]	Alimentos e água contaminados ^[55,56]	Evitar ingestão de alimentos e água contaminados ^[55,56]	Havrix ^{®[56,57]} 720 unidades ELISA: 1 a 18anos 1440 unidades ELISA: >19anos
Raiva	Febre, espasmos, agitação, convulsões ^[58,59]	Ásia e América do Sul ^[58,59]	Cães infetados pelo vírus da raiva ^[58,59]	Evitar contato com cães infetados ^[58,59]	Rabipur ^{®[59,60]} 3 doses: todas as idades

1.3 Kit do viajante - conselhos farmacêuticos

O farmacêutico confronta-se inúmeras vezes com utentes que procuram a farmácia para adquirir medicamentos e produtos para levar na sua bagagem de viagem. Assim, realizei uma lista de todo o material recomendado durante uma viagem, de forma a facilitar o aconselhamento por parte do farmacêutico e para que o viajante não se esqueça de colocar todo o material necessário na sua bagagem.^[29,30]

Analgésico, antipirético e anti-inflamatório

Durante uma viagem, com as mudanças ambientais, é frequente ocorrerem episódios de constipação ou gripe, dores musculares, cefaleias, dores de dentes, entre outras e estados febris. Assim, é essencial levar na bagagem uma embalagem de

paracetamol, ácido acetilsalicílico ou algum anti-inflamatório não esteróide (AINE).^[30]

O paracetamol é indicado no tratamento de síndromes gripais e constipações, alívio de dores ligeiras a moderadas e em caso de febre. O seu mecanismo de ação analgésica não está totalmente determinado, sabe-se que há uma inibição da síntese de prostaglandinas ao nível do Sistema Nervoso Central e, em menor grau, um bloqueio do impulso doloroso ao nível periférico. O paracetamol produz a antipirese devido à sua ação ao nível central sobre o centro hipotalâmico regulador da temperatura produzindo uma vasodilatação periférica que dá lugar a um aumento do fluxo de sangue na pele, de sudorese e da perda de calor. Após administração oral, a sua absorção a nível gastrointestinal é rápida e praticamente total. Este fármaco está contraindicado em casos de deficiência hepática, perturbações renais e dependência de álcool.^[61-63]

O ácido acetilsalicílico pertence ao grupo dos anti-inflamatórios não esteróides (AINE), indicado no tratamento de dores ligeiras a moderadas, em estados febris, resfriados ou gripe. Contudo, este fármaco é contraindicado em indivíduos com distúrbios gástricos, úlceras pépticas ativas, asma induzida pela administração de salicilados ou substâncias de ação semelhante, durante a gravidez e aleitamento.^[64] A sua acção anti-inflamatória é devida ao bloqueio da síntese de prostaglandinas através da inibição da ciclooxigenase que converte o ácido araquidónico em endoperóxidos cíclicos, os precursores das prostaglandinas. O ácido acetilsalicílico, comumente conhecido por Aspirina, também é usado pela sua ação antipirética e como agregante plaquetar.^[65]

O ibuprofeno, naproxeno e diclofenac são dos anti-inflamatórios mais adquiridos nas farmácias para o tratamento de dores ligeiras a moderadas associadas a inflamação. Contudo, estes AINES não devem ser administrados em caso de gravidez e aleitamento, doença inflamatória renal, úlcera péptica, insuficiência cardíaca e perturbações do aparelho digestivo.^[66]

Ansiolítico

Os ansiolíticos potenciam a inibição neuronal mediada pelo ácido gama-aminobutírico (GABA), neurotransmissor inibidor do sistema nervoso central e regulador da excitabilidade neuronal. Assim, a toma destes psicofármacos deverá ser feita sob a supervisão médica.^[67]

Uma simples viagem de avião pode provocar ansiedade a algumas pessoas, contudo existem vários produtos não sujeitos a receita médica, à base de plantas, como é o caso da valeriana, indicados para a ansiedade e insónia.^[68]

Antiácido

Com o fuso horário e as mudanças na alimentação, os viajantes desencadeiam alterações gastrointestinais.

Os antiácidos como o alumínio, magnésio, carbonato de cálcio e bicarbonato de sódio permitem a neutralização do excesso de acidez produzido pelo estômago, pois ao reagirem com o ácido clorídrico gástrico, formam sal e água. Estas bases fracas podem ainda promover mecanismos de defesa da mucosa através da estimulação da produção de prostaglandinas. O carbonato de cálcio pode causar obstipação, enquanto o hidróxido de magnésio pode provocar diarreia. O hidróxido de alumínio, embora menos eficaz, tem menos efeitos secundários.^[69,70]

Estes fármacos devem ser administrados 1 a 3 horas após as refeições e ao deitar, aliviando rapidamente a azia, ardor de estômago, acidez e indisposição gástrica.^[69,70]

Antidiarreico

Algumas bactérias e outros organismos ao invadir o organismo humano podem causar diarreia. A ingestão de alimentos que perturbam o sistema digestivo, uma reação alérgica a algum alimento, ou o abuso de laxantes e de álcool podem também desencadear episódios de diarreia.

Os viajantes estão dispostos a diversos fatores que podem originar esta patologia, por isso é importante guardarem na sua bagagem um antidiarreico.^[71]

A diarreia é uma reação do organismo de expulsar um parasita ou microorganismo invasor, causador da maioria das doenças que podem ser contraídas pelo viajante, como é o caso da febre amarela, meningite, hepatite A, cólera, entre outras.^[71]

Os antidiarreicos atuam reduzindo o esvaziamento gástrico, aumentando o tempo para a absorção eficaz de água e eletrólitos e reduzindo o trânsito no intestino delgado e grosso. Diminuem ainda, a motilidade intestinal propulsiva pela inibição da libertação de acetilcolina e prostaglandinas nos plexos mioentéricos, responsáveis pela contração do trato gastrointestinal. Estes fármacos travam a diarreia impedindo assim a eliminação do parasita, estando indicados apenas quando há mais do que três dejeções em 24 horas. Caso se observem vestígios de sangue nas fezes e a diarreia seja acompanhada de febre é aconselhável consultar um médico.^[72]

A hidratação é essencial em casos de diarreia, sendo fundamental a ingestão de líquidos entre as refeições.^[71]

Estes fármacos podem provocar obstipação se administrados mais do que dois a três dias estando contraídicados em pessoas com doença inflamatória intestinal.^[72]

Antiemético

O enjoo, náuseas e vômitos podem ser causados por movimentos repetidos normalmente, quando se viaja de carro, barco, avião ou comboio. Quando os olhos captam movimento durante a viagem, mas o ouvido interno envia mensagens contraditórias ao cérebro ocorre uma sensação de enjoo acompanhada por tonturas e sonolência.^[73]

Os antieméticos reduzem o enjoo provocado pelo movimento, nomeadamente através de um efeito sedativo. O dimenidrinato é a única substância não sujeita a receita médica com funções antieméticas e deve ser tomado 30 a 60 minutos antes da viagem.^[74]

Estes fármacos além de sonolência, podem causar secura da boca e não devem ser administrados em caso de gravidez, glaucoma e hipertrofia da próstata.^[74]

Antiespasmódico

Com as alterações gastrointestinais surgem, por vezes, espasmos e cólicas que causam desconforto e dor abdominal dos viajantes. Assim, o antiespasmódico previne a contração do estomago, intestino ou bexiga, impede, por exemplo, que o estomago se contraia para expulsar os alimentos ou medicamentos.^[75]

O princípio ativo mais comum é a butilescolamina que, apesar de aliviar o desconforto abdominal, pode causar secura de boca, tonturas e taquicardia, estando contraindicada na gravidez, amamentação, glaucoma e hipertrofia da próstata.^[76]

Antifúngico

É usado para prevenir e tratar infeções provocadas por fungos (micoses), normalmente ligadas a situações com água ou humidade. O pé de atleta, é um exemplo de uma micose naturalmente contraído por indivíduos que frequentam piscinas e balneários, situações recorrentes durante uma viagem.^[77]

O tratamento de uma infeção instalada dura no mínimo uma semana, pelo que se a viagem for curta há a possibilidade de aguardar pelo regresso para iniciar a administração do antifúngico.^[77]

Antihistamínico

Os antihistamínicos tópicos permitem tratar zonas afetadas pelas picadas de insetos, enquanto que os antihistamínicos orais aliviam os sintomas de alergia a pólenes e rinites alérgicas exacerbados por mudanças de clima. Atuam unindo-se aos recetores H₁ da histamina impedindo a produção dos seus efeitos a nível da pele e mucosa respiratória.^[78]

O maleato de dimetindeno é utilizado em forma de gel na pele afetada não devendo ser aplicado em áreas muito extensas da pele, particularmente se inflamadas ou com ruptura da derme, especialmente em crianças e grávidas e a exposição solar prolongada deve ser evitada. Os efeitos secundários incluem ardor e risco de hipersensibilidade estando contraindicado durante a gravidez e amamentação.^[79]

Antiséptico tópico

Quando surgem feridas menos superficiais a lavagem com água não é suficiente, é necessário desinfetar. As soluções de iodopovidona dérmica são as mais utilizadas para impedir a multiplicação de germes patogénicos na pele e mucosas.^[80,81]

Estes fármacos têm ação irritativa sobre a pele e mucosas apresentando risco de reações de hipersensibilidade, devendo ser utilizados com precaução em crianças com menos de 3 anos de idade e estão contraindicados durante a gravidez.^[80,81]

Descongestionante nasal

O descongestionante nasal ajuda a desobstruir as vias respiratórias superiores, pode ser soro fisiológico, para crianças, ou água do mar isotónica, para crianças e adultos. A ativação dos recetores α -adrenérgicos presentes nos vasos sanguíneos da mucosa nasal produz vasoconstrição diminuindo o fluxo sanguíneo bem como a área do tecido nasal inflamado facilitando, assim, a circulação de ar. Em casos mais graves utilizam-se vasoconstritores, em gotas ou nebulizadores. A oximetazolina é a substância ativa de ação mais prolongada usada em casos de congestão nasal e rinorreia associados a estados gripais e constipações.^[82,83]

Estes medicamentos podem provocar secura nasal e ardor e aumentar a congestão nasal em vez de a diminuir (efeito *rebound*), quando usados em excesso. Não devem ser utilizados em casos de hipertiroidismo, glaucoma, gravidez e aleitamento.^[82,83]

Gotas oftálmicas emolientes

As poeiras e o ar seco provocam vermelhidões e irritações nos olhos, sendo necessário lavá-los e hidratá-los. O soro fisiológico é muitas vezes utilizado, bem como gotas à base de água de hamamélis.^[84]

Laxante

Durante as viagens modificam-se os hábitos alimentares, o que pode provocar obstipação e prisão de ventre.

Os laxantes ajudam a facilitar a eliminação de fezes, sendo a sua toma indicada quando uma pessoa tem menos de duas dejeções por semana. Atuam por mecanismos

hidrolíticos ou osmóticos intensificando a retenção de líquidos, por redução da absorção de líquidos nos intestinos delgado e grosso e pela alteração da motilidade devido à inibição das contrações não propulsivas ou à estimulação das propulsivas.^[85]

Protetor solar

Os viajantes que viajam para a zona do equador nas alturas de maior calor estão mais expostos ao sol. A reflexão a partir da neve, areia e água aumenta a exposição, por isso deve usar-se sempre protetor solar durante atividades ao ar livre.^[86]

O fator de proteção mínimo recomendado é 15, mas o ideal é ser adequado ao tom de pele e resistente à água. A aplicação na pele deve ser feita pelo menos 30 minutos antes da exposição solar e é necessário reaplicar a cada 2 horas.^[86]

As crianças devem usar um fator de proteção mais elevado ou mesmo um protetor solar mineral, em caso de pele sensível e alérgica.^[86]

Repelente de insetos

Os insetos além de serem vetores de doenças infecciosas podem causar desconforto e até mesmo hipersensibilidade após a sua picada.

Os repelentes tópicos formam uma camada de vapor com odor repulsivo aos insetos sobre a pele. Deve ser aplicado em quantidades suficientes para recobrir a pele exposta evitando reaplicações frequentes. Não deve ser usado próximo das mucosas (boca, nariz, olhos, genitais) ou em pele irritada ou ferida. É contraindicado em menores de dois meses de idade e não deve ser aplicado em conjunto com protetores solares.^[87]

Sais de re-hidratação oral

Os pós de re-hidratação oral são usados no tratamento de diarreia aguda e desidratação solar.^[88]

Para os viajantes que têm como destino os países dos trópicos ou onde existe risco de contrair a cólera e outras doenças que proporcionam a perda de líquidos, é indispensável levar na sua bagagem algumas saquetas de re-hidratação oral. Se a água do destino da viagem não é totalmente confiável, é possível fervê-la e juntar ao pó após arrefecimento, evitando assim a perda das propriedades dos sais.^[88]

Soro fisiológico

Nos países em que não existe água potável de confiança, o soro fisiológico é uma ótima opção na lavagem de feridas superficiais ou feridas mais profundas. É usado também para descongestionar o nariz e hidratar os olhos secos e irritados.^[89]

O soro fisiológico em formato unidose é ideal para levar no *kit* de viagem, permitindo

a esterilidade em cada utilização, caso contrário não é indicada a sua utilização nos olhos.^[89]

Outros produtos farmacêuticos

Compressas esterilizadas, fita adesiva, ligaduras, pensos rápidos esterilizados, pinça, preservativos, saco de gelo instantâneo, seringas e agulhas esterilizadas, tampões para ouvidos, termómetro, tesoura.

Cuidados a ter com a medicação em viagem

O *kit* do viajante repleto de medicamentos e outros produtos deve ser conservado e utilizado de forma segura durante toda a viagem.

Os produtos devem ser mantidos na embalagem original com o respetivo folheto informativo. Os medicamentos devem ser administrados consoante as instruções dadas no folheto informativo ou sob indicação médica.

O *kit* deve ser acompanhado de uma receita com os medicamentos que poderão ser precisos durante a viagem, de preferência com os princípios ativos dos fármacos aceites internacionalmente, e de uma declaração com os dados da medicação habitual do viajante. Estes documentos são essenciais em casos de emergência sobretudo em indivíduos diabéticos, asmáticos ou com perturbações cardíacas.

Os diabéticos que pretendem viajar devem colocar a insulina na bagagem de mão para evitar danos causados pelas baixas temperaturas.

Durante a viagem, caso os sintomas se mantenham ou agravem, após a toma de medicamentos, é aconselhada a procura de um médico.^[29-31]

2. SAÚDE DAS MÃES E DOS BEBÉS

A gravidez é um acontecimento que hoje em dia ainda suscita algumas dúvidas por partes de muitas mulheres. Certos cuidados com os bebés também são ainda desconhecidos pelos recém pais que procuram as farmácias para comprar produtos de higiene e de alimentação infantil.

Durante o meu estágio verifiquei que muitas grávidas e mães de recém-nascidos visitavam a “Sala Bebê” da Farmácia Porto para adquirir produtos maternos e infantis, por vezes inadequados aos efeitos pretendidos. Assim, decidi elaborar um folheto informativo sobre as mudanças no corpo das grávidas, perigos do uso de medicamentos durante a gravidez, os produtos farmacêuticos necessários para levar para a maternidade (mala para a maternidade), higiene, cuidados e alimentação dos bebés (**Anexo 5**).

2.1 Mudanças no corpo das grávidas

Durante a gravidez não é apenas a barriga que cresce. Ocorrem várias transformações no organismo que provocam as mudanças de humor, enjoos, cólicas, inchaço, manchas na pele, sonolência, indisposição, incontinência urinária, prisão de ventre, refluxo, azia, alterações do paladar e olfato, entre outros.^[90]

A consulta pré-natal de pediatria é aconselhada, pois garante a saúde da mãe e do bebê. Os futuros pais são informados sobre atitudes pré e pós-natais, tendo oportunidade de esclarecer todas as suas dúvidas junto de profissionais especializados.^[91]

Enjoos / azia / desconforto abdominal

O aumento e a pressão do útero causam a indigestão no início da gravidez. As hormonas da gravidez abrandam os músculos do trato digestivo retardando a digestão dos alimentos. A azia é provocada por hormonas que permitem o relaxamento da válvula que separa o esófago do estômago havendo o refluxo dos alimentos juntamente com o ácido do estômago.^[90,92,93]

Evitar jejuns prolongados, comer pouco de cada vez e várias vezes ao dia e usar uma cinta adequada são alguns conselhos que o farmacêutico deve transmitir às grávidas que se deparam com estes sintomas.^[90,92,93]

Alterações nos seios

À medida que a gravidez evolui, as mudanças hormonais preparam os seios da mulher para a amamentação. Os seios incham e aumentam de tamanho causando uma sensação de desconforto. No terceiro trimestre é frequente algumas mulheres perderem pelos seios um líquido espesso e amarelado que contém anticorpos para proteger o recém-nascido contra infeções. Este líquido designa-se por colostro e é o primeiro leite produzido para o bebê.^[90,92,93]

Nas farmácias é possível encontrar sutiãs especiais para grávidas que ajudam a sustentar melhor os seios e sutiãs de amamentação com almofadas que absorvem vazamentos.^[90,92,93]

Alterações na pele

A pele ao esticar causa as estrias, pequenas cicatrizes que aparecem principalmente na segunda metade da gravidez nos seios, abdómen e coxas. Para evitar que a distensão da pele altere o seu aspeto deve aplicar-se um creme hidratante ou um creme específico para estrias, cicatrizes ou imperfeições.^[90,92,93]

Durante a gravidez também podem ocorrer alterações pigmentárias, principalmente o melasma. A pigmentação caracteriza-se por manchas escuras em determinadas áreas da pele em que há uma maior quantidade de melanócitos. Este depósito de melanina é influenciado pela hormona estimulante da melanina, fatores genéticos, cosméticos e radiação ultravioleta. Assim, o farmacêutico deve aconselhar à futura mamã um protetor solar com um elevado fator de proteção para prevenir o aparecimento de pigmentação na pele. ^[90,92,93]

Alimentação

Um bom regime alimentar pode prevenir a obesidade e o risco da diabetes gestacional. A alimentação da grávida deve ser rica em nutrientes, proteínas, cálcio e fibras, todavia o consumo de álcool e café deve ser evitado.

Os nutrientes garantem a adequada produção de sangue e as proteínas formam os tecidos e músculos do feto. O cálcio é essencial para a formação dos ossos e dentes do bebé e as fibras ajudam a prevenir a obstipação. ^[90,92,93]

Modificações do aparelho urinário

A incontinência urinária e o esvaziamento involuntário da bexiga são comuns na gravidez. O feto faz pressão na bexiga e uretra modificando os movimentos dos músculos do aparelho urinário originando a perda de urina frequentemente. ^[90,92,93]

Para atenuar a incontinência durante a gravidez é aconselhável evitar a retenção da urina, pois aumenta o risco de infeção. ^[90,92,93]

Alterações no sistema respiratório

A congestão nasal e as hemorragias nasais podem ocorrer durante a gravidez. A partir da oitava semana ocorrem alterações nas capacidades, volumes e ventilações pulmonares por efeito hormonal e modificações mecânicas e anatómicas. ^[90,92,93]

As mudanças hormonais de progesterona e cortisol, desencadeiam dilatação das vias aéreas diminuindo a resistência pulmonar até 50%. Ocorre obstrução da mucosa nasal, orofaríngea e laríngea proporcionando maior vascularidade, aumentando a absorção de medicamentos e risco de epistaxis. ^[90,92,93]

O farmacêutico deve indicar à utente grávida uma solução salina para aliviar a congestão nasal e algumas dicas para conter as hemorragias nasais, como apertar o nariz entre o dedo polegar e indicador por alguns segundos e beber muitos líquidos.

Aumento da temperatura corporal

Um ligeiro aumento da temperatura do corpo ocorre no início da gravidez, havendo perda de líquidos pela transpiração. Assim, para evitar a desidratação, a grávida deve ingerir água e líquidos e preferir lugares frescos e à sombra do que sítios com demasiado sol.^[90,92,93]

Inchaço / pressão alta / varizes

Durante a gravidez o volume de sangue aumenta levando à subida da pressão sobre as veias originando varizes nas pernas das grávidas. Muitas mulheres também desenvolvem um leve inchaço no rosto, mãos e principalmente nos calcanhares em alguns momentos da sua gestação.^[90,92,93]

Alguns conselhos não farmacológicos podem ser fornecidos pelos farmacêuticos, como manter as pernas elevadas, evitar estar muito tempo sentada ou de pé, ingerir muitos líquidos e usar meias de compressão que podem ser adquiridas nas farmácias.^[90,92,93]

Higiene oral

O risco de cáries e gengivites aumenta com a gestação, pois há um agravamento da má saúde oral. As gengivas começam a sangrar facilmente e aumenta a sensibilidade dentária devido a alterações hormonais. As grávidas devem manter uma boa higiene oral e procurar um médico dentista para solucionar situações de dor e gengivite.^[94]

2.2 Uso de medicamentos durante a gravidez

A maioria dos medicamentos é teratogénica, colocando em risco a saúde do feto e da mulher grávida.^[95,97,98]

Assim, deve evitar-se o uso de medicamentos antes do primeiro trimestre de gestação, usar a dose mais baixa durante o mínimo tempo possível e não administrar medicamentos novos com pouca informação sobre o seu perfil de segurança.^[95,97,98]

Existem várias situações em que é inevitável o uso de medicamentos numa mulher grávida, para tal o médico e o farmacêutico devem estar cientes de quais os fármacos que acarretam menor risco para a mãe e para o feto. Quando uma mulher faz algum tipo de medicação, em caso de doença crónica, por exemplo, e fica inesperadamente grávida deve consultar de imediato o seu médico.^[95,97,98]

As náuseas e vómitos são dos sintomas mais comuns numa gravidez, por vezes podem tornar-se de tal forma graves que é necessário recorrer a fármacos. De entre os medicamentos que apresentam menor risco de teratogenicidade está a combinação

doxilamina/piridozina, a metoclopramida, fenotiazidas e anti-histamínicos anti-H₁ como o dimenidrinato ou a hidroxizina.^[95,97,98]

Em caso de azia e indisposição os antiácidos podem ser usados com moderação pela grávida, bem como o sucralfato, enquanto que o bicarbonato de sódio pode provocar alcalose metabólica e retenção hídrica materna e fetal. O simeticone e dimeticone também não demonstram toxicidade para o feto. Também não existe evidência de teratogenicidade no uso de inibidores da bomba de prótons.^[95,97,98]

Quando as medidas não farmacológicas não são suficientes para tratar a diarreia os preparados probióticos regularizadores da flora intestinal como *Lactobacillus acidophilus* ou *Saccharomyces boulardii* podem ser administrados. Estudos revelam que estes probióticos podem ainda contribuir para a prevenção da vaginose bacteriana materna e atopia na futura criança. Os antidiarreicos devem ser totalmente evitados durante a gestação.^[95,97,98]

Os laxantes à base de fibra como farelo e ispagula podem ser utilizados pelas mulheres grávidas que sofrem de obstipação, bem como a lactulose. Contrariamente, os medicamentos contendo cáscara sagrada e sene podem aumentar a estimulação uterina, devendo ser evitados.^[95,97,98]

O paracetamol é o fármaco ideal em casos de febre, dores e inflamações, contudo a sua associação com di-hidrocodeína apresenta riscos durante a gravidez. O ácido acetilsalicílico e AINES não devem ser tomados por mulheres grávidas pois apresentam efeitos teratogénicos. Os COXIBES, inibidores selectivos da COX-2, demonstram em animais o desenvolvimento de malformações no feto. Não existe evidência de efeitos em relação a proteolíticos como a bromelaína, tripsina e quimotripsina, contudo é demonstrada a sua segurança durante o aleitamento. Quanto ao tiocolquicosido e orfenadrina não se dispõem de dados em humanos, por isso devem ser evitados na gravidez.^[95,97,98]

Para tratar a congestão nasal deve preferir-se a utilização de soluções salinas nasais devendo evitar-se as formulações orais.^[95,97,98]

A acetilcisteína e a bromexina podem ser administradas a grávidas para diminuir o muco, contudo o soro fisiológico aerossolizado e a hidratação devem ser usados em primeira instância.^[95,97,98]

Para tratar a tosse, os fármacos com codeína devem ser usados apenas quando indispensáveis pois contêm substâncias com segurança desconhecida.^[95,97,98]

Quanto aos anti-histamínicos, a clorfeniramina, difenidramina e loratadina podem ser usados com prudência pelas grávidas. Os corticosteróides intranasais só devem ser utilizados quando indispensável.^[95,97,98]

A mulher grávida asmática deve continuar o seu tratamento equivalente ao de

mulher não grávida. Os beta-agonistas, cromoglicato de sódio, nedocromil, brometo de ipratrópio e corticóides inalados não apresentam efeitos negativos na gravidez, contudo existem dados relevantes de maior segurança quanto à terbutalina, salbutamol e beclometasona. As xantinas são usadas em segunda linha e não devem ser administradas durante o último trimestre de gestação pois estão associadas a irritabilidade e apneia neonatal. Aquando de exacerbações, as grávidas podem usar com segurança os corticosteróides sistémicos, contudo estes aumentam o risco de diabetes gestacional e hipertensão. Os antagonistas dos leucotrienos como o montelucaste, devem ser evitados mesmo não apresentando teratogenicidade.^[96-98]

Várias mulheres grávidas desenvolvem hipertensão durante a gestação sendo por vezes difícil o controlo apenas com medidas não farmacológicas. A metildopa, a hidralazina e o propranolol podem ser usados para diminuir a tensão arterial da grávida. Ainda existem poucos estudos em relação ao uso de nifedipina, antagonista do cálcio, durante a gravidez. Os diuréticos podem provocar distúrbios eletrolíticos no feto e trombocitopenia devendo ser evitados. Os inibidores da enzima de conversão da angiotensina e os inibidores da angiotensina apresentam teratogenicidade.^[96-98]

No tratamento da ansiedade as benzodiazepinas parecem ser teratogénicas estando associadas ao desenvolvimento do lábio leporino e outras malformações. As mulheres que fazem terapêutica ansiolítica crónica não devem suspender subitamente a medicação para evitar o síndrome de privação, optando pela substituição do tratamento por buspirona ou mesmo desmame.^[96-98]

Muitas mulheres sofrem de depressão durante a gravidez podendo utilizar com segurança fluoxetina e sertralina.^[96-98]

Em caso de infeção bacteriana, são preferíveis os antibióticos mais antigos com espectro mais fechado como a penicilina e derivados ou em caso de hipersensibilidade, a eritromicina. As grávidas não devem tomar aminoglicosídeos, co-trimoxazol, claritromicina, rifampicina, estreptomicina, nem tetraciclina. Para além dos antibióticos como a penicilina e eritromicina, a mulher grávida pode usar clindamicina, cloranfenicol, isoniazida, etambutol, metronidazol e nitrofurantoína.^[95,97,98]

Alguns antivíricos também podem ser usados durante a gravidez com segurança demonstrada, tais como o aciclovir, famciclovir, valaciclovir, idoxuridina, zanamivir, zidovudina e saquinavir. Por outro lado, a ribavirina o oseltamivir e os restantes antivirais em geral devem ser evitados pelas grávidas.^[95,97,98]

Os imidazóis tópicos são aceitáveis no tratamento de infeções fúngicas, contudo os imidazóis sistémicos devem ser evitados. A nistatina tópica e oral e a terbinafina tópica são antifúngicos que não apresentam elevado risco, ao contrário da griseofulvina e terbinafina sistémica que não devem ser utilizadas durante a gravidez.^[95,97,98]

2.3 A mala para a maternidade

É essencial, antecipadamente, preparar todo o material necessário para os primeiros cuidados do recém-nascido, podendo ser adquirido na farmácia, tal como:

Fraldas	Termómetro para a febre
Creme de lavagem para corpo e cabelo	Cotonetes para bebé
Leite hidratante	Tesoura para unhas
Óleo corporal	Escova para cabelo
Creme protetor para o rabinho	Compressas esterilizadas
Álcool a 70º	Compressas não esterilizadas
Soro fisiológico unidoses	Biberões e tetinas
Toalhitas	Escovilhão
Termómetro para o banho	Chupeta

2.4 Higiene e cuidados especiais com os bebés

A pele do bebé é imatura, não sendo suficiente para o proteger das agressões externas. É uma camada muito fina e frágil que seca e greta facilmente, com tendência ao aparecimento de borbulhas e manchas avermelhadas. Assim, alguns cuidados especiais como a higiene, são essenciais nos primeiros dias de vida do bebé.

É essencial a hidratação do corpo do bebé para ajudar a repor a camada protetora, para isso devem usar-se leites e óleos corporais especiais para peles prematuras, que podem ser encontrados nas farmácias. Durante o banho também deve ser usada uma solução de lavagem para o corpo e cabelo que se mistura na água do banho permitindo o cuidado e hidratação da pele.

Os olhos do bebé são um órgão ainda mais sensível nos primeiros meses de vida, sendo que a sua lavagem deve ser feita com gazes estéreis embebidas em soro fisiológico no sentido nariz-orelha. O nariz também deve ser limpo com soro fisiológico unidose e podem usar-se aspiradores nasais para ajudar no desentupimento.

Na limpeza dos ouvidos deve evitar-se o uso de cotonetes, limpando apenas a parte externa do ouvido com uma compressa.

As unhas crescem rapidamente sendo necessário cortá-las com tesouras de pontas arredondadas e limadas utilizando limas suaves, para impedir que o bebé se arranhe e faça golpes sobre a sua pele.

Nos bebés é normal aparecerem escamas oleosas no couro cabeludo, a crosta

lática, que deve ser tratada com óleo de amêndoas doces ou aveia. O cabelo deve ser penteado com escovas macias, levemente e com pouca fricção.

Nos primeiros dias de vida, os cuidados com o umbigo são muito importantes, assim, após o banho deve aplicar-se álcool a 70º com uma compressa de gaze esterilizada.

A pele na zona da fralda está mais exposta ao desenvolvimento de irritações, sendo imprescindível limpar muito bem a cada muda com toalhetes ou compressas com água morna e aplicar um creme protetor para prevenir as assaduras.

As chupetas e os biberões são usados diariamente, estando susceptíveis a microorganismos que podem desenvolver alterações no organismo do bebé. Para tal é necessário lavar estes utensílios com sabão neutro e esterilizá-los, posteriormente, impedindo a acumulação de bactérias e outros organismos vivos.^[99]

2.5 Alimentação infantil

O leite é o primeiro alimento do bebé e o único até aos 4 ou 6 meses de idade. O leite materno é o alimento ideal nos primeiros meses de vida pois contém os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento do bebé e outros componentes como anticorpos e glóbulos brancos que o protegem das infeções.

Existem leites preparados que contêm proporções adequadas de calorías e vitaminas que o bebé pode tomar com o auxílio de um biberão. O leite de vaca carece de ferro que é importante no desenvolvimento dos glóbulos vermelhos, por isso as farinhas infantis são preferíveis no primeiro ano de vida do bebé. Nas farmácias é possível encontrar uma diversidade de leites infantis ajustados às necessidades dos diferentes bebés. Existem leites específicos para bebés prematuros, para problemas intestinais como cólicas, diarreia, regurgitação, obstipação e para intolerâncias e alergias alimentares.

Os leites infantis são destinados aos lactentes, até aos 12 meses de idade e os leites de transição são indicados para lactentes a partir dos 6 meses de idade, como complemento de uma alimentação diversificada ou substituto do leite materno. Entre os 12 e os 36 meses de idade, os bebés devem alimentar-se de leites de crescimento.

Em geral, os bebés não requerem de alimentos sólidos antes dos 6 meses, contudo o momento de começar com este tipo de alimentos depende das necessidades do bebé e da sua predisposição.^[100,101]

3. CUIDADOS COM A PELE

A pele é o maior órgão do nosso corpo e tem, entre outras, a função de proteger o organismo das agressões externas, como o frio, o calor e os raios solares.

Hoje em dia são cada vez mais os produtos e tratamentos disponíveis e de fácil acessibilidade, destinados ao cuidado com a pele.

A Farmácia Porto possui uma variada gama de produtos cosméticos e de higiene corporal e serviços de estética. Durante o meu estágio verifiquei que são muitos os utentes que procuram a farmácia para adquirir este tipo de produtos, contudo ainda existem muitas dúvidas sobre a melhor forma de cuidar da pele.

Realizei o meu estágio durante o Verão, época de maior afluência de utentes com questões sobre cuidados com o sol e a proteção solar da pele. Assim, decidi incluir no mesmo folheto informativo algumas dicas para a higiene e cuidados básicos da pele, como proteger a pele das agressões do sol e ainda como escolher o protetor solar ideal (**Anexo 6**).

3.1 Tipos de pele

A nossa pele modifica-se com o passar dos anos, tornando-se mais sensível e susceptível a agressões externas.

Uma pele é considerada normal quando apresenta luminosidade, suavidade e os poros se encontram fechados.

Os bebés e crianças têm uma pele mais sensível, sendo necessário utilizar sabões neutros e cremes nutritivos. Contudo também existem pessoas que mantêm a sua pele sensível e extremamente fina até tenra idade, com tendência ao aparecimento de rosáceas e com vasos dilatados.

Durante a puberdade os adolescentes podem apresentar uma pele mais gordurosa, brilhante, escorregadia e com os poros abertos, sendo designada por pele oleosa. Alguns jovens podem ainda apresentar borbulhas, espinhas e imperfeições que tornam a pele irregular e gordurosa, é uma pele acnéica.

A pele é considerada mista se for fina, áspera e gordurosa e quando a testa e queixo se apresentam brilhantes e com poros abertos e na zona das bochechas os poros estão fechados e a pele é mais opaca.

Com a idade a pele torna-se mais seca apresentando poros fechados, ausência de brilho, tornando-se mais áspera e fina, sendo igualmente designada por pele madura.^[102]

3.2 Conselho básico facial

Muitas são as pessoas que não cuidam da sua pele corretamente. Por vezes, adquirem produtos para tratar a sua pele mas não lhes dão a devida utilização.

A pele necessita de ser limpa, hidratada e protegida. Para tal, existem atualmente, variados produtos disponíveis nas farmácias e outros locais comerciais, indicados para cada uma das etapas da higiene da pele.

Inicialmente deve fazer-se uma limpeza com espuma, gel, leite ou loção e só depois é feita a hidratação. Quando é utilizada maquilhagem, é essencial limpar a pele, existindo produtos específicos para esse fim, os chamados desmaquilhantes, que permitem eliminar a maquilhagem de forma rápida e segura, sem agredir a pele.

É aconselhável esfoliar a pele pelo menos uma vez por semana permitindo uma limpeza mais profunda da pele de forma a expulsar impurezas e células mortas.

Após o ritual de limpeza a pele encontra-se preparada para receber uma boa hidratação para manter a pele saudável e protegida. Para hidratar a pele pode usar-se um sérum, fluido altamente concentrado em princípios ativos específicos e de rápida ação sobre a pele. O sérum tem funções específicas de hidratação e revitalização, servindo também para reafirmar a pele e prevenir os sinais de envelhecimento. Após a aplicação do sérum deve aplicar-se o creme hidratante para manter a elasticidade e vitalidade da pele. O creme hidratante deve ser aplicado em toda a face, possibilitando a nutrição da pele e suavizando as rugas devido à camada protetora que se forma por entre a pele. A máscara facial deve ser feita pelo menos uma vez por semana para nutrir e desintoxicar a pele, permitindo uma hidratação mais profunda.

Finalmente, é essencial proteger a pele com um protetor solar para evitar o aparecimento de manchas e impedir a agressão pelos raios solares.^[103]

3.3 Proteção solar

O protetor solar deve fazer parte da rotina diária, como referido anteriormente, não devendo ser apenas usado em caso de longa exposição ao sol. No inverno, o sol é mais fraco e agride menos a pele, no entanto, não deixa de causar danos, assim, mesmo com o tempo nublado e frio é imprescindível o uso de um protetor solar.

A radiação ultravioleta é a mais energética e a que consegue penetrar melhor a estrutura da pele apresentando três diferentes tipos: UVA, UVB e UVC. A radiação UVA desencadeia o bronzeado, não causando geralmente eritema. A radiação UVB encontra-se em menor quantidade na terra, porém apresenta alta energia capaz de provocar queimaduras solares, envelhecimento precoce das células e até mesmo

cancro de pele quando se verifica exposição excessiva. Existe ainda a radiação UVC de maior energia que não consegue atravessar a cama de ozono.

No verão, como a exposição aos raios UVA e UVB são maiores, o fator de proteção solar (SPF) do creme protetor também deve ser maior.

Atualmente, é enorme a variedade de protetores solares específicos para diferentes tipos de pele e adequados a diversas atividades. Existem protetores solares resistentes à água e suor que são indicados para desportistas expostos à água e ao calor excessivo.

Os protetores solares são compostos por dois tipos de filtros solares, os químicos e os minerais. Os filtros químicos são moléculas orgânicas complexas capazes de absorver a radiação ultravioleta diminuindo a sua energia. Os filtros minerais são partículas muito pequenas que refletem e dispersam a luz solar da pele estando indicado o seu uso em indivíduos com peles intolerantes. Também as crianças não devem usar os protetores comuns com filtros químicos pois têm maior tendência a desenvolver alergias, para além de que a imaturidade do queratinócito não permite a reação química necessária à atuação total do produto, podendo perder eficácia.

Quanto mais clara for a pele dos indivíduos, mais elevado deverá ser o SPF, enquanto que para peles mais morenas o SPF poderá ser menor, porém sempre superior a 15.

A pele não absorve de imediato o protetor solar, devendo este ser aplicado 20 a 30 minutos antes da exposição solar para que possa proteger eficazmente.^[106]

3.4 Cuidados após exposição solar

A pele seca e ressequida fruto da excessiva exposição solar requer cuidados especiais.

Os hidratantes sob a forma de loção ou gel ajudam a manter a hidratação da pele nas áreas que costumam ressecar, sendo os ingredientes calmantes, como o aloé vera, os mais indicados. A ureia e o ácido láctico também permitem a manutenção de um bom teor de água na pele, sendo constituintes de muitos cremes aconselhados após exposição solar.

As peles mais maduras necessitam de hidratantes com vitamina C para combater o envelhecimento e permitir uma maior resistência da pele aos efeitos do sol. Os óleos com extratos vegetais também são indicados para aplicação após o sol, uma vez que hidratam, nutrem e recuperam a pele.^[104,105]

PARTE III. CONCLUSÃO

O estágio curricular é essencial na medida em que permite um primeiro contato com a vida profissional de um farmacêutico. Nesta nova fase do meu percurso de aprendizagem, não só adquiri conhecimentos sobre a profissão como também tive a necessidade de me adaptar a uma rotina e a uma realidade diferentes.

Tive oportunidade de realizar o meu estágio numa Farmácia com uma grande equipa de profissionais, uma vasta gama de medicamentos e produtos farmacêuticos disponíveis e com um universo diversificado de utentes. Foram três meses de intensa aprendizagem, na qual contatei com áreas nunca antes desenvolvidas, como a gestão e faturação de receituário, necessárias para o bom funcionamento de uma farmácia de oficina.

A Farmácia Porto estando permanentemente ativa, permitiu-me vivenciar um quotidiano variado, havendo a possibilidade de estagiar em diferentes horários e dias de semana com movimentações totalmente diversificados. Lidei com inúmeras situações, das mais vulgares às de maior urgência, desenvolvendo capacidades de adaptação e responsabilidade profissional.

Quanto aos trabalhos realizados durante o estágio, atingiram a meu ver os objetivos propostos. Desenvolvi temas de relevada importância que permanecem ainda no desconhecimento de muitos, selecionados consoante as questões que foram sendo colocadas pelos utentes que fui observando e com o auxílio e conselhos por parte da equipa com quem trabalhei. Com os folhetos informativos elaborados, contribuí ainda, para um aconselhamento e dispensa de medicamentos e produtos farmacêuticos de forma mais rápida, segura e eficaz por parte da equipa da Farmácia Porto.

O Guia do Viajante passou a fazer parte da bagagem de muitos dos utentes da Farmácia Porto e o *Kit* do Viajante tornou-se uma ferramenta essencial a toda a equipa na hora de atendimento dos futuros viajantes.

A “Sala Bebê” da Farmácia Porto ganhou um folheto com informações indispensáveis para as grávidas e recém-mamãs, útil também para os profissionais durante o aconselhamento farmacêutico de todo o material que deve ser adquirido antes do parto.

Realizei ainda, um folheto informativo em que reuni toda a informação sobre a higiene da pele e proteção solar de forma a garantir uma correta utilização dos produtos cosméticos e de higiene corporal que existem em grande número na Farmácia Porto facilitando também o devido aconselhamento por parte de toda a equipa.

Entendi que o desconhecimento por parte dos utentes não deverá ser uma barreira para a prevenção de possíveis problemas de saúde, mas sim um ponto de partida para uma relação ainda mais próxima entre o farmacêutico e o utente. Oferecendo ao profissional um papel fundamental no aconselhamento e precaução, podendo num pequeno gesto transformar e mudar a vida do senso comum.

PARTE IV. REFERÊNCIAS

1. ANF: Farmácia em Portugal. Disponível em: <http://www.anf.pt/> (último acesso a 29.05.2014).
2. ANF: O seu Farmacêutico de Oficina. Disponível em: <http://www.anf.pt/> (último acesso a 29.05.2014).
3. “Linhas de Orientação - Indicação Farmacêutica”, Grupo das Boas Práticas de Farmácia - Ordem dos Farmacêuticos, Fevereiro de 2006 (último acesso a 29.05.2014).
4. “Análise da Aplicação Informática: Sifarma”, Documento adaptado de trabalho realizado por Pedro Ivo Mota, Março 2004 (último acesso a 30.05.2014).
5. INFARMED: Decreto-Lei n.º 176/2006, de 30 de agosto: Estatuto do Medicamento. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_III/TITULO_III_CAPITULO_I/035-E_DL_176_2006_VF.pdf (último acesso a 30.05.2014).
6. INFARMED: Classificação quanto à dispensa de medicamentos. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MEDICAMENTOS_USO_HUMANO/PRESCRICAO_DISPENSA_E_UTILIZACAO/CLASSIFICACAO_QUANTO_A_DISPENSA (último acesso a 30.05.2014).
7. INFARMED: Normas relativas à dispensa de medicamentos e produtos de saúde, 13/02/2014. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MEDICAMENTOS_USO_HUMANO/PRESCRICAO_DISPENSA_E_UTILIZACAO/Normas_dispensa.pdf (último acesso a 30.05.2014).
8. Secretaria-Geral Ministério da Saúde Portugal: Legislação - Medicamentos, Participações e Farmácias. Disponível em: <http://www.sg.min-saude.pt/sg/conteudos/legisaude/legis+medicamentos.htm> (último acesso a 31.05.2014)
9. Portal da saúde: Participação de medicamentos. Disponível em: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/medicamentos/comparticipacaomedicamentos.htm> (último acesso a 31.05.2014)
10. Diário da República Eletrónico: Decreto-Lei n.º 81/2004, de 10 de abril: Sistema de preços de referência. Disponível em: <http://dre.pt/pdf1s/2004/04/085A00/22202221.pdf> (último acesso a 31.05.2014)
11. Administração Central Do Sistema de Saúde: Manual de Relacionamento das Farmácias com o Centro de Conferência de Faturas do SNS, Junho 2012. Disponível em: <https://www.ccf.minsaude.pt/portal/page/portal/estrutura/documentacaoPublica/Manual%2>

Ode%20Relacionamento%20de%20Farm%C3%A1cias%20VF%201.9.pdf (último acesso a 31.05.2014)

12. Decreto-Lei n.º 15/93, de 22 de Janeiro: Regime jurídico do tráfico e consumo de estupefacientes e psicotrópicos. Disponível em: https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_III/TITULO_III_CAPITULO_III/068-DL_15_93_VF.pdf (último acesso a 21.06.2014)

13. INFARMED: Produtos Cosméticos. Disponível em: <http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/COSMETICOS>. (último acesso a 21.06.2014)

14. Diário da República Eletrónico: Decreto-Lei nº189/2008 de 24 de setembro. Disponível em: <http://www.dre.pt/pdf1s/2008/09/18500/0682606905.pdf> (último acesso a 22.06.2014)

15. Jornal Oficial da União Europeia: REGULAMENTO (CE) N.º 1223/2009 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 30 de novembro de 2009 relativo aos produtos cosméticos. Disponível em: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:342:0059:0209:pt:PDF> (último acesso a 22.06.2014)

16. INFARMED: Medicamentos Homeopáticos e à Base de Plantas. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/PUBLICACOES/TEMATICOS/SAIBA_MAIS_SOBRE/SAIBA_MAIS_ARQUIVO/15_Homeopaticos_Base_Plantas.pdf (último acesso a 22.06.2014)

17. INFARMED: Produtos Farmacêuticos Homeopáticos. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MEDICAMENTOS_USO_HUMANO/AUTORIZACAO_DE_INTRODUCAO_NO_MERCADO/PRODUTOS_FARMACEUTICOS_HOMEOPATICOS. (último acesso a 24.06.2014)

18. Decreto-Lei n.º94/95, de 9 de maio - Regime jurídico da introdução no mercado, do fabrico, da comercialização, da rotulagem e da publicidade dos produtos homeopáticos para uso humano. Disponível em: https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_V/TITULO_V_CAPITULO_III/129_DL_94_95_VF.pdf (último acesso a 24.06.2014)

19. Diário da República Eletrónico: Decreto-Lei n.º 74/2010, de 21 de junho: Regime geral dos géneros alimentícios destinados a alimentação especial. Disponível em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2010/06/11800/0219802201.pdf> (último acesso a 25.06.2014)

20. Diário da República Eletrónico: Decreto-Lei .º227/99, de 22 de junho: Disponível em: <http://www.dre.pt/pdf1s/1999/06/143A00/35853588.pdf> (último acesso a 25.06.2014)

21. Decreto-Lei n.º10/2007, de 18 janeiro - Artigos de puericultura. Disponível em: <http://www.dre.pt/pdf1s/2007/01/01300/04470483.pdf> (último acesso a 26.06.2014)
22. Diário da República Eletrónico: Decreto-Lei n.º148/2008, de 29 de julho, Medicamentos Veterinários. Disponível em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2008/07/14500/0504805095.PDF> (último acesso a 28.06.2014)
23. Decreto-Lei n.º95/2004, de 22 de abril: Regula a prescrição e a preparação de medicamentos manipulados. Disponível em: <http://ofporto.org/upload/documentos/763153-Prescricao-e-preparacao-de-manipulados.pdf> (último acesso a 29.06.2014)
24. Portaria n.º594/2004, de 2 de junho: Boas práticas a observar na preparação de medicamentos manipulados em farmácia de oficina e hospitalar. Disponível em: https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_III/TITULO_III_CAPITULO_II/portaria_594-2004.pdf (último acesso a 29.06.2014)
25. Deliberação n.º1497/2004, de 7 de dezembro: Define as condições exigidas aos fornecedores de matérias-primas para a prescrição e a preparação de medicamentos manipulados. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/LEGISLACAO/LEGISLACAO_FARMACEUTICA_COMPILADA/TITULO_III/TITULO_III_CAPITULO_II/deliberacao_1497-2004.pdf (último acesso a 29.06.2014)
26. INFARMED: Dispositivos Médicos. Disponível em: http://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/DISPOSITIVOS_MEDICOS. (último acesso a 29.06.2014)
27. Diário da República Eletrónico: Decreto-Lei n.º145/2009, de 17 de junho - Regras a que devem obedecer a investigação, o fabrico, a comercialização, a entrada em serviço, a vigilância e a publicidade dos Dispositivos Médicos. Disponível em: <http://www.dre.pt/pdf1s/2009/06/11500/0370703765.pdf> (último acesso a 29.06.2014)
28. Portal da Saúde: Consulta do Viajante. Disponível em: <http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/informacoes+uteis/saude+em+viagem/consulta+de+saude+do+viajante.htm>. (último acesso a 25.05.2014)
29. Centers for Disease Control and Prevention: Travelers' Health. Disponível em: <http://wwwnc.cdc.gov/travel> (último acesso a 25.05.2014)
30. The Travel Doctor: Corporate Health Management. Disponível em: <http://www.thetraveldoctor.com/index.php> (último acesso a 25.05.2014)
31. World Health Organization: International travel and health. Disponível em: <http://www.who.int/ith/> (último acesso a 25.05.2014)

32. World Health Organization: International travel and health - Vaccine-preventable diseases and vaccines. Disponível em: http://www.who.int/ith/ITH_chapter_6.pdf?ua=1 (último acesso a 25.05.2014)
33. World Health Organization: International travel and health - Vaccines. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/en/> (último acesso a 25.05.2014)
34. World Health Organization: Immunization, Vaccines and Biologicals. Disponível em: <http://www.who.int/immunization/documents/positionpapers/en/> (último acesso a 26.05.2014)
35. Portal da Saúde: Despacho n.º 17067/2011 - Plano Nacional de Vacinação. Disponível em: <http://www.portaldasaude.pt/NR/ronlyres/43664D00-28C4-4C56-83E3-78C0E8C450D8/28255/4951149511.pdf> (último acesso a 26.05.2014)
36. Direção-Geral de Saúde: Aconselhamento médico para viajantes - Vacinação. Disponível em: <http://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/aconselhamento-medico-para-viajantes-vacinacao.aspx> (último acesso a 26.05.2014)
37. World Health Organization: Countries list - Yellow fever vaccination requirements and recommendations; malaria situation; and other vaccination requirements. Disponível em: http://www.who.int/ith/ITH_country_list.pdf?ua=1 (último acesso a 26.05.2014)
38. World Health Organization: Diseases - Yellow Fever. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/yf/en/> (último acesso a 26.05.2014)
39. World Health Organization: Vaccines - Yellow Fever. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/yf/en/> (último acesso a 26.05.2014)
40. World Health Organization: Diseases - Meningococcal disease. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/meningococcal/en/> (último acesso a 26.05.2014)
41. World Health Organization: Vaccines - Meningococcal disease. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/meningococcal/en/> (último acesso a 26.05.2014)
42. Menveo. Disponível em <http://www.menveo.com/> (último acesso a 26.05.2014)
43. GlaxoSmithKline Inc.: Nimenrix. Disponível em: <http://www.gsk.ca/english/docs-pdf/product-monographs/Nimenrix.pdf> (último acesso a 26.05.2014)
44. World Health Organization: Diseases - Cholera. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/cho/en/> (último acesso a 27.05.2014)
45. World Health Organization: Vaccines - Cholera. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/cholera/en/> (último acesso a 27.05.2014)
46. World Health Organization: Diseases - Japanese Encephalitis. Disponível em: http://www.who.int/ith/diseases/japanese_encephalitis/en/ (último acesso a 27.05.2014)
47. World Health Organization: Vaccines - Japanese Encephalitis. Disponível em: http://www.who.int/ith/vaccines/japanese_encephalitis/en/ (último acesso a 27.05.2014)

48. Novartis Vaccines: Ixiaro. Disponível em: http://www.novartisvaccines.com/downloads/diseasesproducts/090130_ixiario_us_private_pi.pdf (último acesso a 27.05.2014)
49. World Health Organization: Diseases - Tick-borne Encephalitis. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/tbe/en/> (último acesso a 27.05.2014)
50. World Health Organization: Vaccines - Tick-borne Encephalitis. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/tbev/en/> (último acesso a 27.05.2014)
51. MD ravel health - Tick-borne Encephalitis. Disponível em: http://www.mdtravelhealth.com/infectious/tick_borne_encephalitis.php (último acesso a 27.05.2014)
52. World Health Organization: Diseases - Typhoid Fever. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/typhoidfever/en/> (último acesso a 27.05.2014)
53. World Health Organization: Vaccines - Typhoid Fever. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/typhoidfever/en/> (último acesso a 27.05.2014)
54. Food and Drug Administration: TYPHOID VI POLYSACCHARIDE VACCINE TYPHIM VI. Disponível em: <http://www.fda.gov/downloads/BiologicsBloodVaccines/Vaccines/ApprovedProducts/UCM142811.pdf> (último acesso a 27.05.2014)
55. World Health Organization: Diseases - Hepatitis A. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/hepatitisA/en/> (último acesso a 27.05.2014)
56. World Health Organization: Vaccines - Hepatitis A. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/hepatitisA/en/> (último acesso a 29.05.2014)
57. GlaxoSmithKline Inc.: Havrix. Disponível em: <http://www.gsk.ca/english/docs-pdf/product-monographs/Havrix.pdf> (último acesso a 27.05.2014)
58. World Health Organization: Diseases - Rabies. Disponível em: <http://www.who.int/ith/diseases/rabies/en/> (último acesso a 27.05.2014)
59. World Health Organization: Vaccines - Rabies. Disponível em: <http://www.who.int/ith/vaccines/rabies/en/> (último acesso a 27.05.2014)
60. World Health Organization: Rabipur. Disponível em: http://www.who.int/immunization_standards/vaccine_quality/Rabipur_Product_Insert.pdf (último acesso a 27.05.2014)
61. INFARMED: Paracetamol. Disponível em: <http://www.infarmed.pt/infomed/> (último acesso a 28.05.2014)
62. MedicineNet: Acetaminophen. Disponível em: <http://www.medicinenet.com/acetaminophen/> (último acesso a 28.05.2014)

63. Józwiak-Bebenista M, Nowak JZ, (2014). Paracetamol: Mechanism of action, applications and safety concern. Acta Poloniae Pharmaceutica - Drug Research; Vol. 71 No. 1 pp. 11-23
64. INFARMED: Ácido Acetilsalicílico. Disponível em: <http://www.infarmed.pt/infomed/> (último acesso a 28.05.2014)
65. PubChem: Aspirin. Disponível em: <http://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/> (último acesso a 28.05.2014)
66. INFARMED: Anti-inflamatórios não esteróides. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/formulario/navegacao.php?paiid=179> (último acesso a 28.05.2014)
67. INFARMED: Ansiolíticos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/formulario/> (último acesso a 28.05.2014)
68. MedlinePlus: Valerian. Disponível em: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/> (último acesso a 28.05.2014)
69. INFARMED: Antiácidos e anti-ulcerosos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/formulario/navegacao.php?paiid=118> (último acesso a 28.05.2014)
70. Manual Merck: Antiácidos e digestivos. Disponível em: <http://www.manualmerck.net/?id=39&cn=598> (último acesso a 28.05.2014)
71. WebMD: Digestive disorders health center - The basics of diarrhea. Disponível em: <http://www.webmd.com/digestive-disorders/digestive-diseases-diarrhea> (último acesso a 28.05.2014)
72. INFARMED: Antidiarreicos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/formulario/> (último acesso a 28.05.2014)
73. Patient-Trusted medicam information and support: Motion (travel) sickness. Disponível em: <http://www.patient.co.uk/health/Motion-Sickness.htm> (último acesso a 28.05.2014)
74. MedicinNet: Antiemetics. Disponível em: <http://www.medicinenet.com/antiemetics/> (último acesso a 28.05.2014)
75. INFARMED-Prontuário Terapêutico: Antiespasmódicos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/prontuario/frameprimeiracapitulos.html> (último acesso a 28.05.2014)
76. INFARMED-Folheto informativo: Brometo de butilescopolamina. Disponível em: http://www.infarmed.pt/infomed/download_ficheiro.php?med_id=1289&tipo_doc=fi (último acesso a 28.05.2014)
77. INFARMED: Anti-fúngicos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/prontuario/> (último acesso a 28.05.2014)

78. Libro de las enfermedades alérgicas de la Función BBVA: Los antihistamínicos. Disponível em: <http://www.alergiafbva.es/el-tratamiento-de-las-enfermedades-alergicas/46-los-antihistaminicos/> (último acesso a 28.05.2014)
79. INFARMED: maleato de dimetindeno. Disponível em: <http://www.infarmed.pt/infomed/> (último acesso a 28.05.2014)
80. INFARMED-Prontuário Terapêutico: Antisépticos e desinfetantes. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/prontuario/framepesactivos.php?palavra=iodopovidona&x=0&y=0&rb1=0> (último acesso a 28.05.2014)
81. INFARMED: Iodopovidona. Disponível em: <http://www.infarmed.pt/infomed/> (último acesso a 28.05.2014)
82. WebMD: Help for sinus pain and pressure. Disponível em: <http://www.webmd.com/allergies> (último acesso a 28.05.2014)
83. MedlinePlus: Oxymetazoline Nasal Spray. Disponível em: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/meds/> (último acesso a 28.05.2014)
84. INFARMED: Outros medicamentos e produtos usados em oftalmologia. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/formulario/navegacao.php?pauid=265> (último acesso a 28.05.2014)
85. INFARMED-Prontuário Terapêutico: Laxantes e catárticos. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/prontuario/framepesactivos.php?palavra=bisacodilo&x=0&y=0&rb1=0> (último acesso a 28.05.2014)
86. Centers for Disease Control and Prevention: Sun exposure. Disponível em: <http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/sun-exposure> (último acesso a 28.05.2014)
87. Stefani GP, Pastorino AC, Castro AP, Fomin AB, Jacob CM, (2009). Repelente de insetos: recomendações para uso em crianças. Rev Paul Pediatr 2009;27(1):81-9.
88. Travel Medicine: Oral rehydration solution. Disponível em: <http://travmed.com/products/who-oral-rehydration-solution> (último acesso a 28.05.2014)
89. INFARMED-Prontuário Terapêutico: Cloreto de sódio. Disponível em: <https://www.infarmed.pt/prontuario/framepesactivos.php?palavra=soro+fisiol%F3gico&x=0&y=0&rb1=0> (último acesso a 28.05.2014)
90. Healthline: How "baby" changes the body: see the power of pregnancy. Disponível em: <http://www.healthline.com/health/pregnancy/body-changes-infographic> (último acesso a 06.07.2014)
91. Hospital CUF Porto: Consulta pré-natal. Disponível em: <http://www.cufportohospital.pt/Oferta/Ata/Consulta+Pr%C3%A9-Natal/515> (último acesso a 06.07.2014)
92. Purizaca M, (2010). Modificaciones fisiológicas en el embarazo. Tema de revisión-ginecología obstetricia; 56(1)

93. Womens Health: Pregnancy-body changes and discomforts. Disponível em: <https://www.womenshealth.gov/pregnancy/you-are-pregnant/body-changes-discomforts.html#pubs> (último acesso a 06.07.2014)
94. Ordem dos Médicos Dentistas: Saúde oral na grávida e bebé. Disponível em: <http://www.omd.pt/publico/gravida-bebe> (último acesso a 06.07.2014)
95. Boletim de Farmacovigilância: Gravidez e Utilização Segura de Fármacos (2001); Vol.5Nº2
96. Boletim de Farmacovigilância: Gravidez e Utilização Segura de Fármacos (2001); Vol.5Nº3
97. Isoherranen N. Thummel KE. (2013) Drug metabolism and transport during pregnancy: how does drug disposition change during pregnancy and what are the mechanisms that cause such changes?. *Drug Metabolism and Disposition*; 41(2):256-62
98. Centers for Disease Control and Prevention: Medications and Pregnancy. Disponível em: <http://www.cdc.gov/pregnancy/meds/index.html>
99. Fernandes J. Machado M. Oliveira Z. (2011) Prevenção e cuidados com a pele da criança e do recém-nascido. *Anais Brasileiros de Dermatologia*;86(1)
100. Manual Merck: Recém-nascidos e lactentes normais-Alimentação. Disponível em: <http://www.manualmerck.net/?id=277&cn=1387>
101. Sociedade Argentina de Pediatria: Guia de Alimentación para niños sanos de 0 a 2 años. Disponível em: http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/alim_0a2.pdf
102. WebMD: What's Your Skin Type?. Disponível em: <http://www.webmd.com/beauty/face/whats-your-skin-type>
103. WebMD: The Truth About Skincare for Your Face. Disponível em: <http://www.webmd.com/beauty/advances-skin-care-9/women-face-skin-care>
104. WebMD: Protecting Your Skin From the Sun. Disponível em: <http://www.webmd.com/beauty/sun/protecting-your-skin-from-the-sun-topic-overview>
105. Occupational Dermatology: Skin protection. Disponível em: <http://www.occderm.asn.au/skin-care.html>
106. Flor J, Davolos MR, Correa MA, (2007). Protetores Solares. *Química Nova*. Vol.30 no.1, 153-158.

PARTE V. ANEXOS

Anexo 1

Cronograma das atividades realizadas ao longo do estágio curricular

Maio

Início do estágio.

Leitura e conhecimento do manual de apresentação da Farmácia Porto.

Receção, conferência de encomendas e etiquetagem.

Receção e gestão de reservas.

Formação, na Farmácia, do produto Geliofil[®] do grupo farmacêutico EFFIK.

Formação, na Farmácia, sobre Nutrição Clínica, produtos Nestlé[®].

Formação, na Farmácia, do grupo Canavezes.

Formação, na Farmácia, Bioderma[®].

Início da organização do receituário em lotes.

Elaboração do folheto “Guia do Viajante” e “Kit do Viajante”.

Junho

Elucidação dos testes bioquímicos realizados na Farmácia porto e elaboração dos mesmos aos utentes.

Esclarecimentos sobre o sistema informático utilizado no ato da dispensação.

Início do ato de dispensação.

Início da gestão de receituário de psicotrópicos e estupefacientes.

Formação, na Farmácia, Isdin[®].

Formação, na Farmácia, grupo Johnson & Johnson Medical Devices & Diagnostics Group, produtos OneTouch[®], medidores de glicémia.

Formação, na Farmácia, produtos Mitosyl[®] e Carena[®].

Julho e Agosto

Preparação de um Medicamento Manipulado, Solução de Ácido Acético a 2%.

Elaboração do folheto “Saúde das mães e dos bebés”.

Elaboração do folheto “Cuidados com a sua pele”.

Início da conferência de receituário.

Anexo 2

Ficha de Preparação de Medicamento Manipulado

MEDICAMENTO MANIPULADO
Solução Aquosa de Ácido Acético 2% (m/V)

NOME DO DOENTE/CLIENTE

MÉDICO

FORMA FARMACÊUTICA: Solução QUANTIDADE A PREPARAR: 20 ml

VERIFICAR A LIMPEZA/ARRUMAÇÃO DO LABORATÓRIO ANTES DE INICIAR

Rubrica Operador _____

MATÉRIAS – PRIMAS	FABRICANTE/ DISTRIBUIDOR	Nº DE LOTE	BOLETIM DE ANÁLISE	VALIDADE	QUANTIDADES PESADAS/ MEDIDAS (em mg, g ou ml)	RUBRICA DO OPERADOR	VERIFICAÇÃO (Farmacêutico)
Ácido Acético	Panreac Quimica SAU	0000288249		11/16	0.136 g		
Água pur.	José Manuel Gomes Santos	00052014		06/15	qbp 20 mL		

PREPARAÇÃO:**Rubrica do operador:**

Em hotte, medir para um matraz rolhado, previamente tarado, o volume de Ác. Acético Glacial equivalente à massa pretendida;	
Verificar, por pesagem, a quantidade de Ác. Acético Glacial medida para o matraz;	
Adicionar cerca de 10ml de água purificada ao Ác. Acético Glacial e agitar manualmente;	
Transferir para proveta rolhada;	
Lavar o matraz com água purificada e juntar à restante solução previamente	

preparada;	
Completar o volume com água purificada e agitar manualmente.	

FORMA DE ACONDICIONAMENTO, EMBALAGEM E CAPACIDADE: Frasco conta-gotas de vidro âmbar tipo III

PRAZO DE UTILIZAÇÃO: 2 meses

CONDIÇÕES DE CONSERVAÇÃO: Conservar à temperatura ambiente em frasco de vidro âmbar bem fechado.

OBSERVAÇÕES: Gotas auriculares

NOME DO OPERADOR:

CONTROLO DO PRODUTO ACABADO:

CARACTERÍSTICAS	RESULTADO		OBSERVAÇÕES
	Conforme	Não Conforme	
Caracteres organolépticos (cor, cheiro, aspecto geral..)			
pH			
Quantidade/massa/volume conforme com a prescrição			

CONCLUSÃO: _____ Data: ___ / ___ / ___

RUBRICA DO OPERADOR: _____

VERIFICAÇÃO:

FARMACÊUTICO: _____

Data: ___ / ___ / ___

Anexo 3

Folheto informativo: Guia do Viajante

CONSULTA DO VIAJANTE

Centro de Vacinação Internacional do Hospital São João
 Hospital de São João
 Consulta de Medicina de Viagem e Centro de Vacinação Internacional
 Alameda Professor Hernâni Monteiro
 (Piso 2 do Pavilhão de Radioterapia)
 4200-319 Porto
 225 512 243

Centro de Vacinação Internacional do Porto
 Avenida Rodrigues de Freitas, n.º 108
 4000-416 Porto
 22 2002540



farmáciaporto

Estrada Interior da Circunvalação, n.º 14075,
 4100-179 Porto
 Telem 910 665 554
 Tel 222001782
 Fax 222089317
 hello@farmacia-porto.com

Aberta 24h - 365 dias por ano!

VIAJAR implica mudanças ambientais como temperatura, altitude e humidade, físicas como stress e fadiga e uma maior exposição a micróbios indesejados pelo nosso organismo.

ESTE GUIA VAI AJUDÁ-LO A CUIDAR DA SUA SAÚDE DURANTE A VIAGEM!

ANTES DA VIAGEM

Se vai viajar, principalmente para fora da Europa, marque a Consulta do Viajante com, pelo menos, 2 meses de antecedência da data de partida. Esta consulta servirá para:

- aconselhamento sobre medidas preventivas a adotar antes, durante e após a viagem;
- informações importantes para crianças, idosos, grávidas e indivíduos com doenças crónicas sob medicação;
- vacinação, medicação preventiva, higiene, cuidados com a alimentação, entre outros;
- algumas das vacinas têm de ser feitas cerca de 4 semanas antes da data da partida, por forma a que garantam, à data da viagem, imunidade/proteção segura e poderá ter que fazer análises

KIT DO VIAJANTE

MEDICAMENTOS QUE TOMA HABITUALMENTE

- atestado médico, porventura também em inglês
- receitas, de preferência com os nomes dos genéricos dos fármacos aceites internacionalmente

ANALGÉSIO, ANTIPIRÉTICO E ANTI-INFLAMATÓRIO

2 a 3 vezes/dia

- dores
- febre

ANTIÁCIDO

1 a 3 horas após as refeições e ao deitar

- neutraliza o excesso de acidez produzido pelo estômago
- pode provocar diarreia ou obstipação

ANTI-DIARRÉICO

conforme as necessidades

- trava a diarreia
- quando há mais de 3 defeções por dia

ANTIEMÉTICO

30 ou 60 minutos antes da viagem

- reduz o enjoo provocado pelo movimento, cólicas e vômitos
- além de sonolência, também pode causar secura da boca



ANTIESPASMÓDICO

conforme as necessidades

- alivia o desconforto e dor abdominal causados por espasmos e cólicas devido a alterações gastrointestinais
- alguns sintomas adversos são a secura de boca, tonturas e taquicardia

ANTI-HISTAMÍNICO ORAL/TÓPICO

conforme as necessidades

- elimina os efeitos das alergias causadas por exemplo por insetos e pólenes

ANTISÉPTICO TÓPICO

conforme as necessidades

- desinfeta as feridas menos superficiais

DESCONGESTIONANTE NASAL

conforme as necessidades

- desobstrui as vias respiratórias superiores
- pode provocar secura nasal e ardor

GOTAS OFTÁLMICAS EMOLIENTES

1 a 2 gotas, no máximo, 3 vezes/dia

- lava e hidrata em casos de vermelhidões e irritações nos olhos provocadas por poeiras

LAXANTE

depois das refeições

- indicada para prisão de ventre (menos de duas defeções por semana)

PROTECTOR SOLAR

aplicar pelo menos meia hora antes da exposição solar

- o factor de protecção mínimo recomendado é 15, mas o ideal é ser adequado ao tom de pele e resistente à água
- especial atenção com as crianças

REPELENTE DE INSETOS

- essencial em destinos tropicais

SALIS DE RE-HIDRATAÇÃO ORAL

após cada vômito ou defeção diarreica

- evitam a desidratação provocada por diarreias agudas, vômitos e pelo sal

SORO FISIOLÓGICO

unidade - esticar uma embalagem em cada utilização

- lavagem de feridas superficiais, na falta de água corrente limpa, e para lavar feridas mais profundas, em que não é aconselhado o recurso à água e sabão
- lavagem ou hidratação dos olhos e nariz

OUTROS

COMPRESSAS ESTERILIZADAS | FITA ADESIVA | LIGADURAS | PENSOS RÁPIDOS
 ESTERILIZADOS | PINÇA | PRESERVATIVOS | SACO DE GELO INSTANTÂNEO | SERINGAS E
 AGULHAS ESTERILIZADAS | TAMPÕES PARA OUVIDOS | TERMOMETRO | TESOURA

Anexo 4

Kit do Viajante



- ANALGÉSICO
- ANTIÁCIDO
- ANTIDIARREICO
- ANTIEMÉTICO
- ANTIESPASMÓDICO
- ANTI-HISTAMÍNICO ORAL/TÓPICO
- ANTI-INFLAMATÓRIO
- ANTIPIRÉTICO
- ANTISÉPTICO TÓPICO
- COMPRESSAS ESTERILIZADAS
- DESCONGESTIONANTE NASAL
- FITA ADESIVA
- GOTAS OFTÁLMICAS EMOLIENTES
- LAXANTE
- LIGADURAS
- PENSOS RÁPIDOS ESTERILIZADOS
- PINÇA
- PRESERVATIVOS
- PROTETOR SOLAR
- REPELENTE DE INSETOS
- SACO DE GELO INSTANTÂNEO
- SAIS DE RE-HIDRATAÇÃO ORAL
- SERINGAS E AGULHAS ESTERILIZADAS
- SORO FISIOLÓGICO
- TAMPÕES PARA OUVIDOS
- TERMÓMETRO
- TESOURA



farmáciaporto

Anexo 5

Folheto informativo: Saúde das mães e dos bebés



farmáciaporto
 Estrada Interior da Circunvalação, n.º 14075,
 4100-179 Porto
 Telem 910 665 554
 Tel 222001782
 Fax 222089317
 hello@farmacia-porto.com

Aberta 24h - 365 dias por ano!



A MAMÃ E O BEBÉ



MAMÃ



MUDANÇAS NO CORPO

Durante a gravidez não é só a barriga que cresce... Ocorrem várias mudanças no organismo que provocam as mudanças de humor, enjoos, cólicas, inchaço, manchas na pele, sonolência, indisposição, incontinência urinária, prisão de ventre, refluxo, azia, alterações do paladar e olfato...

A consulta pré-natal garante saúde para a mãe e para o bebé e nos casos de algum diagnóstico, possibilidade de realizar um tratamento.

ENJOOS / AZIA / DESCONFORTO ABDOMINAL

- evitar jejuns prolongados
- comer pouco de cada vez e muitas vezes ao dia
- usar uma cinta adequada

ALTERAÇÕES NOS SEIOS

- usar um sutiã adequado

ESTRIAS NA PELE

- aplicar um hidratante ou um creme específico

PIGMENTAÇÃO

- usar um creme com proteção solar

ALIMENTAÇÃO

- um bom regime alimentar pode impedir a obesidade e o risco da diabetes gestacional
- NUTRIENTES - garantem a adequada produção de sangue
- PROTEÍNAS - formam os tecidos e músculos do bebé
- CÁLCIO - forma os ossos e dentes do bebé
- FIBRAS - previnem a obstipação
- Evitar o álcool e o café

VONTADE DE URINAR

- evitar reter a urina pois aumenta o risco de infeção

CONGESTÃO NASAL

- solução salina para aliviar

CALOR/TRANSPIRAÇÃO

- beber líquidos para evitar a desidratação

INCHAÇO / PRESSÃO ALTA / VARIZES

- manter as pernas elevadas
- evitar estar muito tempo sentada ou de pé
- usar meias de compressão

HIGIENE ORAL

- quanto mais cedo tratar dos seus dentes menor será o risco de cáries e gengivites

MEDICAMENTOS NA GRAVIDEZ

- Evitar o seu uso antes do primeiro trimestre de gravidez
- Usar a dose mais baixa durante o mínimo tempo possível
- Evitar o uso de medicamentos novos com pouca informação sobre o seu perfil de segurança

A MALA PARA A MATERNIDADE

- FRALDAS
- CREAMES DE LAVAGEM PARA CORPO E CABELO
- LEITE HIDRATANTE
- ÓLEO CORPORAL
- CREME PROTETOR PARA O RABINHO
- ALCOOL A 70°
- SORO FISIOLÓGICO UNIDOSOS
- TOALHITAS
- TERMOMETRO PARA O BANHO
- TERMOMETRO PARA A FEBRE
- COTONETES PARA BEBÉ
- TESOURA PARA UNHAS
- ESCOVA PARA CABELO
- COMPRESSAS ESTERILIZADAS
- COMPRESSAS NÃO ESTERILIZADAS
- BIBERÕES E TETINAS
- ESCOVILHÃO
- CHUPETA

UMA PELE DELICADA

A pele do bebé é imatura e não o protege das agressões externas. É uma camada muito fina e frágil que seca e gretas facilmente e com tendência ao aparecimento de borbulhas e manchas avermelhadas.

HIGIENE / CUIDADOS ESPECIAIS

CORPO

- é importante hidratar a pele do bebé para ajudar a reparar a camada protetora
- usar leite ou óleo corporal

OLHOS

- gaze esteril com soro fisiológico
- limpar na sentido nariz-orelha

UNHAS

- tesouras de pontas arredondadas e limadas
- limas suaves

BANHO

- solução de lavagem para o corpo e cabelo que se mistura na água do banho

CORDÃO UMBILICAL

- após o banho, aplicar álcool a 70° com uma compressa de gaze esterilizada

ZONA DA FRALDA

- limpar a cada muda com toalhitas ou compressas com água morna
- aplicar um creme protetor para prevenir as assaduras

CHUPETA E BIBERÃO

- lavar com sabão neutro
- esterilizar

ALIMENTAÇÃO

O leite é o primeiro alimento do bebé e o único até aos 4-6 meses.

LEITE MATERNO

- é o alimento ideal para o bebé
- contém os nutrientes necessários para o crescimento do bebé e anticorpos e glóbulos brancos que o protegem das infeções.

BIBERÃO

- existem leites preparados que contêm proporções adequadas de calorias e vitaminas
- o leite de vaca carece de ferro que é importante no desenvolvimento dos glóbulos vermelhos por isso as famílias infantis são preferíveis no primeiro ano de vida do bebé

ALIMENTOS SÓLIDOS

- o momento de começar com os alimentos sólidos depende das necessidades do bebé e da sua predisposição
- em geral, os bebés não requerem este tipo de alimentos antes dos 6 meses.



BEBÉ



Anexo 6

Folheto informativo: Cuidados com a pele



farmáciaporto

Estrada Interior da Circunvalação, nº 14075,
4100-179 Porto
Telem 910 665 554
Tel 222001782
Fax 222089317
hello@farmacia-porta.com

Aberta 24h - 365 dias por ano!

CUIDE DA SUA PELE

A PELE é o maior órgão do nosso corpo e tem, entre outras, a função de proteger o organismo das agressões externas, como o frio, o calor, os raios solares...

TIPOS DE PELE

NORMAL

- luminosa
- poros fechados
- suave

SECA

- opaca
- poros fechados
- áspera
- fina

OLEOSA

- brilhante
- poros abertos
- escorregadia
- gordurosa

MISTA

- TESTA E QUEIXO: brilhante com poros abertos
- BOCHECHAS: opaca com poros fechados
- escorregadia e gordurosa
- áspera e fina

ACNÉICA

- brilhante
- poros abertos
- bolhas e espinhas
- escorregadia e gordurosa
- irregular

SENSÍVEL

- rosada
- vasos dilatados
- oleosa ou seca
- extremamente fina

CONSELHO BÁSICO FACIAL

HIGIENE/LIMPEZA

- ESPUMA / GEL / LITE / LOÇÃO
- ESFOLIANTE
- DESMAQUILHANTE

HIDRATAÇÃO

- SERUM
- CREME
- MÁSCARA

PROTEÇÃO



PROTEJA-SE DO SOL



O PROTETOR SOLAR para o rosto ou para o corpo não deve ser usado apenas quando se vai para a praia, deve fazer parte da sua rotina diária!
No inverno o sol pode ser mais fraco e agredir menos a pele, no entanto, não deixa de causar danos. Mesmo com o tempo nublado e frio deve usar sempre um protetor solar.

FATOR DE PROTEÇÃO | SPF

No Verão, como a exposição aos raios UVA e UVB são maiores, o SPF do seu protetor também deve ser maior.

Verifique se o filtro solar é indicado para o seu tipo de pele e adequado para a atividade que você vai fazer. Se você vai nadar ou fazer exercício físico, é melhor comprar um protetor solar à prova de água ou suor.

PELES CLARAS - SPF mais elevado

PELES MORENAS - SPF menor, porém sempre acima de 15

PELES INTOLERANTES / BEBÉS - Protetor solar mineral

A sua pele não absorve de imediato o protetor solar, aplique-o 20 a 30 minutos antes de se expor aos raios solares para que este possa proteger eficazmente.

APÓS EXPOSIÇÃO SOLAR

A pele seca e ressequida fruto da excessiva exposição solar requer cuidados especiais:

HIDRATANTES SOB A FORMA DE LOÇÃO OU GEL

- vão ajudar a manter a hidratação da pele nas áreas que costumam ressecar;
- ingredientes como alô vera são calmantes e bem indicados.

HIDRATANTES RICOS À BASE DE UREIA OU DE ÁCIDO LÁCTICO

- mantêm um bom teor de água na pele

HIDRATANTES COM VITAMINA C

- combatem o envelhecimento da pele
- deixam a pele mais resistente aos efeitos do sol

ÓLEOS COM EXTRATOS VEGETAIS

- hidratam, nutrem e recuperam a pele

PRÁCTICAS TUTELADAS EN OFICINA DE FARMACIA



FARMACIA
COELLO

74



27 ENERO | 27 ABRIL

2014

ALUMNA ANA RITA RIBEIRO COELHO DE BORBA TITULAR ANA REVUELTA ALONSO

Prácticas, de 3 meses, en oficina de farmacia incluidas en el *Mestrado Integrado de Ciências Farmacêuticas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto*.

Local: Farmacia Coello 74 – Calle Claudio Coello 74, 28001 Madrid

Período en prácticas: 27 de enero hasta 27 abril de 2014

Elaborado por

(Ana Rita Ribeiro Coelho de Borba)

Farmacéutica titular

(Ana Revuelta Alonso)

DECLARACIÓN DE INTEGRIDAD

Yo, Ana Rita Ribeiro Coelho de Borba (110601003), alumno de *Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto* declaro que he actuado con absoluta integridad en esta memoria.

En este sentido, se confirma que no incurrió en plagio (el acto por el cual una persona, incluso por omisión, asume la autoría de una obra intelectual o partes de ellas).

Más se establece que todas las frases tomadas de trabajos anteriores se hacen referencia o se escriben con nuevas palabras, e en este caso se coloca la cita bibliográfica de la fuente.

Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto,

Firma:

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento especial a la titular Ana Revuelta Alonso, por permitir la realización de mis prácticas tuteladas en su Farmacia, por estar siempre disponible y por todo que me enseñó.

A Laura González que pasó más tiempo conmigo, agradezco toda la ayuda y los conocimientos que me transmitió.

Agradezco también a José Carnicero por el apoyo y consejos. Un agradecimiento también a Ángela, Bartolomeu y Veronica que pasaron menos tiempo conmigo mas que siempre demostraron su simpatía y amizade.

A todos agradezco por la compañía, buena disposición, confianza y buen ambiente durante estos 3 meses en la Farmacia Coello74.

A Carlos Raposo y Fernando Remião agradezco por toda la información, disponibilidad y aclaración sobre la burocracia de las prácticas.

Agradezco a mis amigas Sara y Cláudia la compañía durante estos 3 meses en Madrid, gracias a ellas fue todo más divertido.

ÍNDICE

ÍNDICE DE ABREVIATURAS	VI
ÍNDICE DE IMÁGENES Y CUADROS	VII
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO Y FUNCIONAL DE LA FARMACIA	3
2.1 Localización	3
2.2 Aspecto exterior	3
2.3 Horario	4
2.4 Organización del espacio físico en la farmacia	4
2.4.1 Área de servicio público	4
2.4.2 Rebotica	6
2.4.3 Almacén.....	7
2.4.4 Baño	7
2.5 Recursos humanos.....	7
3. LIBROS OFICIALES Y FUENTES DE INFORMACIÓN	8
4. SISTEMA INFORMÁTICO	10
5. GESTION DE “STOCK”, APROVISIONAMIENTO Y ALMACENAJE DE ESPECIALIDADES FARMACEUTICAS.....	11
5.1 Gestión de “stock”	11
5.2 Pedidos	12
5.3 Recepción	12
5.4 Almacenamiento de especialidades farmacéuticas.....	13
5.5 Control de fecha	14
5.6 Devolución	14
6. DISPENSACIÓN.....	15
6.1 Dispensación de medicamentos sin receta médica	15
6.2 Dispensación de medicamentos con receta médica	16
6.2.1 Medicamentos psicótopos y estupefacientes	19
6.2.1.1 Dispensación de medicamentos psicótopos.....	19
6.2.1.2 Dispensación de medicamentos estupefacientes	20
6.3 Dispensación de medicamentos genéricos y el sistema de precios de referencia	20
6.4 Dispensación de productos sanitarios	22
6.4.1 Dispensación de “Efectos y Accesorios”	23
6.5 Visado de inspección.....	24

7. APÓRTACIÓN DEL USUARIO	24
8. FACTURACIÓN DE RECETAS	26
8.1 Revisión y preparación de las recetas	26
8.1.1 Cupón o cupones precinto	26
8.1.2 Fecha.....	27
8.1.3 Posología y Duración de Tratamiento	28
8.1.4 Datos del usuario	28
8.1.5 Datos del médico	28
8.1.6 DNI	29
8.1.7 Visados de inspección	29
8.1.8 Sellar y firmar la receta	29
8.2 Registro informático.....	29
8.3 Presentación o envío.....	30
8.4 Cierre de facturación e informes.....	31
9. FARMACOVIGILANCIA Y SEGURIDAD.....	31
10. COSMÉTICA	33
11. FITOTERAPIA Y HOMEOPATÍA.....	35
12. ALIMENTACIÓN Y DIETAS	38
13. OTROS CUIDADOS DE SALUD EN OFICINA DE FARMACIA	41
13.1 Recogida de agujas y objetos punzantes	41
13.2 Medición de la PA.....	42
13.3 Recogida de medicamentos inútiles	44
14. CONCLUSIÓN.....	45
15. BIBLIOGRAFÍA.....	46
16. CALENDARIO DE ACTIVIDADES	48
17. ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

A.S.S.S.	Asistencia Sanitaria de la Seguridad Social
CAFV	Centro autonómico de farmacovigilancia
COF	Colegio Oficial de Farmacéuticos
DCI	Denominación común internacional
DH	Diagnóstico Hospitalario
DNI	Documento Nacional de Identidad
ECA	Enzima Convertidora de Angiotensina
ECM	Especial control médico
EFP	Especialidades Farmacéuticas Publicitarias
FEFO	<i>first expired-first out</i>
ISFAS	Instituto Social de las Fuerzas Armadas
IVA	Impuesto al Valor Agregado
MUFACE	Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado
MUGEJU	Mutualidad General de Justicia
NIE	Número de Identificación de Extranjeros
OMS	Organización Mundial de Salud
OTC	<i>Over The Counter</i>
PA	Presión arterial
PVP	Precio de venta al público
RAM	Reacción adversa a medicamento
SNS	Sistema Nacional de Salud
TLD	Tratamiento de larga duración
TSI	Tarjeta sanitaria individual

ÍNDICE DE IMÁGENES Y CUADROS

Imagen 1 - Localización de la Farmacia Coello74, Calle Claudio Coello.	3
Imagen 2 - Exterior de la Farmacia Coello 74.	3
Imagen 3 - Mostrador.	4
Imagen 4 - Mostrador con un ordenador y la máquina automática de contar dinero.	4
Imagen 5 - Área de servicio con los productos fitoterápicos, homeopáticos y de venta libre.	5
Imagen 6 - Cajoneras deslizantes horizontales.	5
Imagen 7 - Área de servicio con los productos de parafarmacia.	6
Imagen 8 - Área de servicio con el punto SIGRE y la zona donde se hace la medición de la PA.	6
Imagen 9 - Estanterías con cremas, jarabes, sobres y gotas.	7
Imagen 10 - Libro Recetario Oficial.	8
Imagen 11 - Hoja del Libro Recetario Oficial.	8
Imagen 12 - Libro Oficial de Contabilidad de Estupefacientes de Farmacia.	9
Imagen 13 - Folio del Libro Oficial de Estupefacientes numerado y sellado por la inspección.	9
Imagen 14 - Logotipo del sistema informático <i>Farmatic Windows</i> .	10
Imagen 15 - Pantalla del sistema <i>Farmatic</i> .	11
Imagen 16 - Receta Médica Oficial.	17
Imagen 17 - Tarjeta Amarilla.	32
Imagen 18 - Productos cosméticos comercializados en la Farmacia Coello 74.	33
Imagen 19 - Página Web <i>FarmaBeauty</i> .	34
Imagen 20 - Sello Apoteca Natura.	35
Imagen 21 - Logo del proyecto <i>Aboca</i> .	35
Imagen 22 - Símbolo del Instituto <i>Boiron</i> .	36
Imagen 23 - Mío tríptico sobre Alergias y prevención homeopática.	37
Imagen 24 - Analizador de grasa localizada INBODY 230 y hoja de resultados.	39
Imagen 25 - Ejemplo de una dieta realizada en el software <i>INBODIET</i> .	40
Imagen 26 - Cartel sobre Atención Farmacéutica en Nutrición Personalizada en la Farmacia Coello74.	41
Imagen 27 – Contenedor.	42
Imagen 28 - Mío tríptico sobre la Hipertensión.	43
Imagen 29 - Símbolo SIGRE.	44
Cuadro 1 - Tipos de aportación y su código, que viene en la tarjeta sanitaria individual (TSI).	25

1. INTRODUCCIÓN

La oficina de farmacia es la práctica profesional ejercida por un mayor número de farmacéuticos con la licenciatura en Farmacia.^[1]

La Ley 16/1997, de 25 de abril, de regulación de servicios de las Oficinas de Farmacia establece que las oficinas de farmacia con establecimientos sanitarios privados de interés público, sujetos a la planificación sanitaria que establezcan las Comunidades Autónomas, en las que el farmacéutico titular-propietario de las mismas, asistido, en su caso, de ayudantes o auxiliares, deberá prestar los siguientes servicios básicos a la población:

- La adquisición, custodia, conservación y dispensación de los medicamentos y productos sanitarios.
- La vigilancia, control y custodia de las recetas médicas dispensadas.
- La garantía de la atención farmacéutica, en su zona farmacéutica, a los núcleos de población en los que no existan oficinas de farmacia.
- La elaboración de fórmulas magistrales y preparados oficinales, en los casos y según los procedimientos y controles establecidos.
- La información y el seguimiento de los tratamientos farmacológicos a los pacientes.
- La colaboración en el control del uso individualizado de los medicamentos, a fin de detectar las reacciones adversas que puedan producirse y notificarlas a los organismos responsables de la farmacovigilancia.
- La colaboración en los programas que promuevan las administraciones sanitarias sobre garantía de calidad de la asistencia farmacéutica y de la atención sanitaria en general, promoción y protección de la salud, prevención de la enfermedad y educación sanitaria.
- La colaboración con la Administración Sanitaria en la formación e información dirigidas al resto de profesionales sanitarios y usuarios sobre el uso racional de los medicamentos y productos sanitarios.
- La actuación coordinada con las estructuras asistenciales de los Servicios de Salud de las Comunidades Autónomas.
- La colaboración en la docencia para la obtención del título de Licenciado en Farmacia, de acuerdo con lo previsto en las Directivas Comunitarias, y en la normativa estatal y de las Universidades por las que se establecen los correspondientes planes de estudio en cada una de ellas.^[1]

La Ley 29/2006 de 27 de julio, de Garantías y Uso Racional de los Medicamentos y Productos Sanitarios viene a refrendar el actual modelo de farmacia, y así en el capítulo IV define las oficinas de farmacia como *“establecimientos sanitarios privados de interés*

público". Además, incorpora el concepto de Atención Farmacéutica en su articulado, reconociendo así la labor del farmacéutico como agente de salud.^[1]

La Organización Mundial de la Salud considera al Sistema Sanitario español el séptimo mejor del mundo porque el modelo español permite que el 99% de la población disponga de oficina de farmacia en su lugar de residencia.^[1]

Mis prácticas tuvieron lugar entre 27 de Enero y 27 Abril de 2014 en la Farmacia Coello 74 y me permitieron aprender más e conocer mejor la esencia de la actividad farmacéutica en mi país vecino.

Esta memoria es una descripción de mi experiencia profesional y personal como practicante en la oficina de Farmacia Coello 74, Madrid.

2. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO Y FUNCIONAL DE LA FARMACIA

2.1 Localización

La Farmacia Coello 74 es una farmacia urbana se situa en el barrio de Salamanca, en la Calle Claudio Coello nº74, 28001-Madrid. Este barrio está en el centro de la ciudad, es conocido por ser una de las zonas más ricas y caras, con un costo de vida alto (**Imagen 1**).

Los clientes son en su mayor parte habitantes del barrio, de todas las edades, ya fidelizados. Permite la entrada de personas con movilidad reducida porque está a nivel de la calle. Recibimos también clientes extranjeros que están de vacaciones o de trabajo en Madrid.



Imagen 1 - Localización de la Farmacia Coello74, Calle Claudio Coello.

2.2 Aspecto exterior

La farmacia está diferenciada del resto de las tiendas del barrio gracias al símbolo de la cruz totalmente verde colocada perpendicular a la fachada del edificio.

En exterior de la farmacia es visible el nombre del farmacéutico titular, sin abreviaturas, Ana Revuelta Alonso. También se encuentra en la fachada el sello de “Apoteca Natura” y al lado de la puerta principal, un cajetín, donde se exponen las farmacias de guardia.

La farmacia tiene un escaparate y un cartel cerca de la puerta de entrada para la exposición de nuevos productos, promociones, para atraer los clientes y que se cambian de acuerdo con la temporada (**Imagen 2**).



Imagen 2 - Exterior de la Farmacia Coello 74.

2.3 Horario

La Farmacia Coello 74 trabaja 12 horas al día, de lunes a sábado, de las 9:00h a la 21:00h. Yo hice mis prácticas por la tarde.

2.4 Organización del espacio físico en la farmacia

Existen cuatro áreas distintas en la Farmacia Claudio Coello: área de servicio público, rebotica, almacén y aseos.

Todos los días es necesario registrar e controlar la temperatura del área de servicio público, en nevara y en almacén que se hace a través de los termómetros existentes en estas áreas.

2.4.1 Área de servicio público

El área de servicio público permite la comunicación con los clientes, es bien iluminada para transmitir un ambiente sereno y agradable.

En esta área se encuentra un mostrador con dos puntos de venta, dos ordenadores y lectores ópticos de código de barras (**Imagen 3**). En el mostrador también son visibles dos datáfonos, dos teléfonos inalámbricos y una máquina que es un sistema automático de contar dinero en efectivo y calcular su cambio (**Imagen 4**).



Imagen 3 – Mostrador.



Imagen 4 - Mostrador con un ordenador y la máquina automática de contar dinero.

Existen por detrás del mostrador unas estanterías, que solamente los profesionales de la salud tienen acceso, con varios medicamentos Fitoterapéuticos (esencialmente del Apoteca Natura), medicamentos homeopáticos y medicamentos de venta libre (antigripales, AINES, vitaminas energéticas, pastillas para dolor de garganta, etc.) que se cambian conforme la temporada para dar mayor importancia a unos productos que a otros (**Imagen 5**).



Imagen 5 - Área de servicio con los productos fitoterápicos, homeopáticos y de venta libre.

Las cajoneras deslizantes horizontales, que están presentes en la mayoría de las farmacias, también están por detrás del mostrador e es la zona donde se encuentran la totalidad de los medicamentos de uso humano. En estas cajoneras están las formulaciones orales sólidas, inclusive las benzodiacepinas, los anticonceptivos y los genéricos, que se organizan de acuerdo con la forma farmacéutica y alfabéticamente por nombre de empresa (**Imagen 6**).



Imagen 6 - Cajoneras deslizantes horizontales.

En otro lado del mostrador tenemos los productos de parafarmacia como cosméticos, higiene oral y productos para los bebés y niños, están de fácil acceso para el público y organizados por marcas para una fácil visualización para los clientes (**Imagen 7**). Hay también en esta zona una balanza, una silla que se utiliza en la medición de la presión

arterial (PA) y un contenedor SIGRE, para la reciclaje de los medicamentos caducados, utilizados sólo para las cajas o envases vacíos (**Imagen 8**).



Imagen 7 - Área de servicio con los productos de parafarmacia.



Imagen 8 - Área de servicio con el punto SIGRE y la zona donde se hace la medición de la PA.

2.4.2 Rebotica

Esta zona está conectada con el área de servicio público y donde están más fórmulas organizados en estanterías, como los sobres, jarabes, colirios, gotas, compresas, algodón y medicamentos para reponer el stock (**Imagen 9**). También están los medicamentos veterinarios que se mantienen separados de medicamentos de uso humano. Los medicamentos que requieren temperaturas más bajas entre 2-8°C son conservados en la nevera que se encuentra en la rebotica.

Esta área tiene un ordenador, un lector de código de barras, una impresora y un teléfono, funciona como zona de gestión y donde se hace la recepción de los pedidos y encargos.

La bibliografía obligatoria y otros libros están en un armario donde también se puede encontrar una caja con los estupefacientes y los psicotrópicos. Este caja tiene una llave que no se puede mantener junto.

Es también en la rebotica que se realiza la verificación de las recetas y hace su organización en lotes.

Los uniformes y batas de todos los profesionales están también en esta área en un armario.



Imagen 9 - Estanterías con cremas, jarabes, sobres y gotas.

2.4.3 Almacén

El almacén es donde se almacenan los productos que están en grandes cantidades. Es la zona usada para evitar el desabastecimiento de los productos más vendidos como los genéricos, antigripales, anti-inflamatorios y donde están los productos mayores como las leches para niños, tensiómetros y otros.

2.4.4 Baño

Previsto para el trabajo en equipo de la Farmacia Coello 74.

2.5 Recursos humanos

El equipo de la farmacia consta de una farmacéutica titular, Ana Revuelta Alonso, una farmacéutica adjunta, Laura González, un auxiliar de farmacia, José Carnicero, una técnica Veronica Cano y una empleada de limpieza, Longina León Sanchez.

Durante mis prácticas han estado presentes dos estudiantes de Farmacia haciendo también sus prácticas tuteladas.

Yo he tenido la posibilidad de trabajar con todos los profesionales del equipo que mantienen un ambiente alegre, divertido, muy relajado y también la solidaridad e profesionalidad.

Todo el equipo mi ayudaran a integrar fácilmente la farmacia y yo he aprendido mucho con todos ellos.

donde se ejerce. Es donde se apuntan los movimientos de todos los estupefacientes, las entradas (las recibidas por los almacenes) y salidas (las dispensadas en la farmacia) de la mismas (**Imagen 12**).^[2,3]

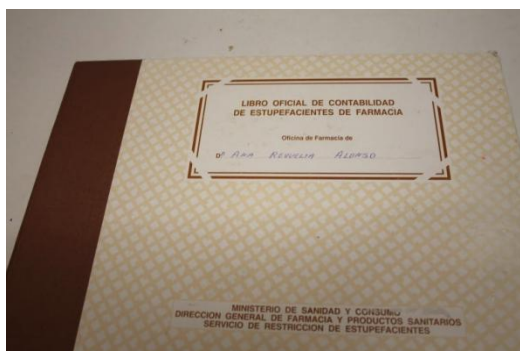


Imagen 12 - Libro Oficial de Contabilidad de Estupefacientes de Farmacia.

Este libro contiene 200 folios numerados y sellados uno a uno por la inspección, para la contabilidad de estupefacientes en la oficina de farmacia (**Imagen 13**). En las 5 primeras páginas deste libro está el índice de folios que es un resumen de los estupefacientes contabilizados en el libro. Este resumen tiene la indicación de la página en la que se encuentra su propiedad y/o movimiento. Cada hoja de resumen está encabezada por “Titulo de Cuenta” (nombre de estupefacientes) y “Folios Número” (folio/os que contiene los movimientos de ese estupefaciente). En este libro se van anotando los estupefacientes indicando su nombre, el número del recetario oficial con el cual ha sido pedido, la fecha de entrada, la cantidad que ha entrado, el proveedor y los saldos. Siempre que se hace un movimiento de uno estupefaciente se utilizará una línea diferente donde quedará registrado en el libro: el número y clave de la receta oficial de estupefacientes con la que ha sido vendido, el nombre del usuario, su documento nacional de identidad (DNI), la fecha de venta, la cantidad vendida, el nombre, apellidos y número de colegiado del médico y el saldo (**Imagen 13**). Anualmente es necesario enviar el libro de estupefacientes a la Sección de Control de Estupefacientes de la Dirección General de Farmacia, con la relación de entradas y salidas de estupefacientes habidas durante todo el semestre.^[2,3]

Imagen 13 - Folio del Libro Oficial de Estupefacientes numerado y sellado por la inspección.

Es imprescindible tener en la oficina de farmacia un vale del “Talonario oficial de vales de entregas de estupefacientes para Farmacias, Almacenes y Laboratorio” firmado y sellado por el inspector farmacéutico que servirá para enviarlo a los almacenes mayoristas para poder disponer de estupefacientes en la farmacia. Es obligatorio en la oficina de farmacia la posesión de una cantidad mínima de estupefacientes: 3 envases de una

ampolla de cloruro mórfico de 0,01 gramo, 1 envase de morfina comprimidos, 1 envase de metadona comprimidos y 2 envases de metadona inyectable. ^[2,3]

La Real Farmacopea Española es un libro que contiene el código de referencia para todos los parámetros relacionados con el medicamento, autoridades sanitarias, universidades, reales academias de farmacia, hospitales, oficinas de farmacia y industria farmacéutica. Esta obra se publica desde 1997, está dirigida, esencialmente, a la industria farmacéutica y su última edición es de 2005. ^[5]

Los farmacéuticos deben consultar el Formulario Nacional, las publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (Catálogo de Especialidades Farmacéuticas, Catálogo de Parafarmacia y Catálogo de Plantas Medicinales) y las revistas profesionales (por ejemplo, “*Farmacéutico*”, “*OFFARM*”, “*Acofar*”, etc). ^[2,3]

Para encontrar información y clarificar las dudas sobre los medicamentos se puede acceder a el Centro de Información de Medicamentos en la Internet a través de lo siguiente *site*: <http://www.aemps.gob.es/>.

Durante mis prácticas he tenido la oportunidad de observar todos estos procedimientos de anotar en estos libros.

4. SISTEMA INFORMÁTICO

En la farmacia se utiliza un sistema informático para facilitar la dispensación y gestión de “*stock*” (**Imagen 14**). Este sistema informático posibilita una correcta administración, gestión de pedidos y financiera, incluso el cumplimiento de las ventas permitiendo mayor disponibilidad del farmacéutico para el cliente con control total de todos los productos que tiene en su farmacia. ^[6]



Imagen 14 - Logotipo del sistema informático *Farmatic Windows*.

El programa *Farmatic Windows V.11*: “*stock*” máximo y mínimo, permite actualizar y organizar el “*stock*” que es basado de acuerdo con la media de ventas mensuales de un determinado medicamento. ^[6]

Durante mis prácticas yo tuve oportunidad de trabajar con este programa esencialmente en la dispensación de productos a todos los clientes, para dar entrada de los medicamentos, y para consulta de “*stock*”.

Sin embargo, hay situaciones que ya no justifica la presencia de algunos medicamentos en la farmacia, cuando han llegado al final de su vida útil que son tres meses antes de la fecha de caducidad. Así, se hace su devolución y es necesario decidir la importancia de la existencia de “*stock*”. En mis prácticas yo hice la verificación de la vida útil de algunos medicamentos y sus devoluciones.

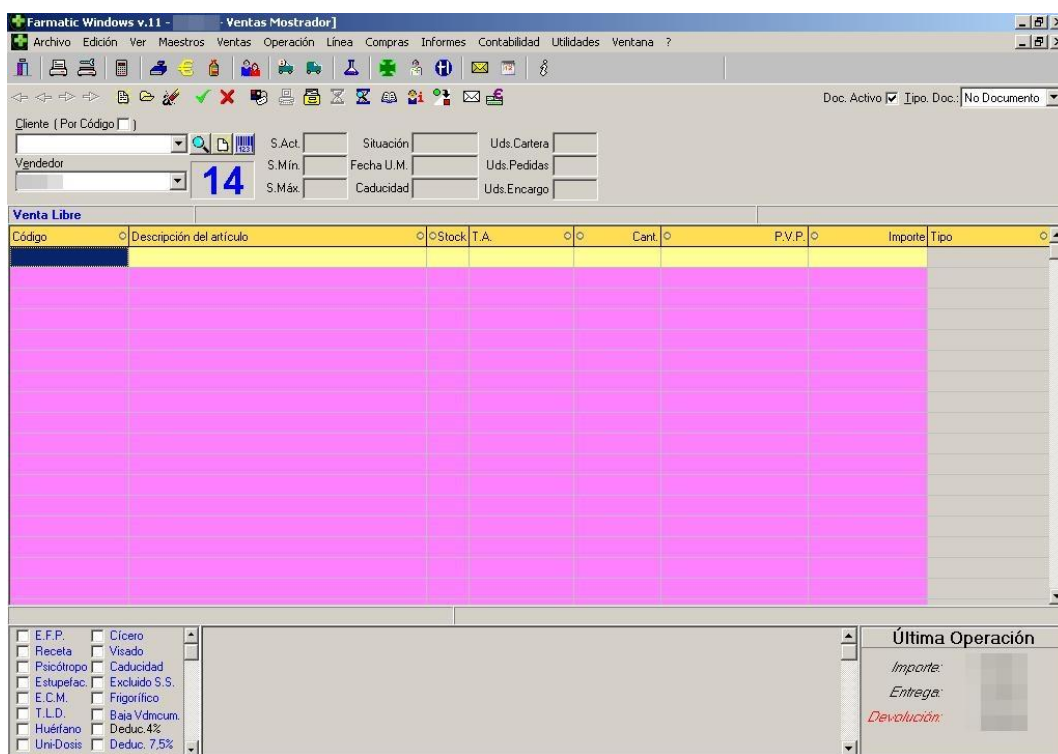


Imagen 29 - Pantalla del sistema *Farmatic*.

5. GESTIÓN DE “STOCK”, APROVISIONAMIENTO Y ALMACENAJE DE ESPECIALIDADES FARMACEUTICAS

5.1 Gestión de “stock”

Para el correcto funcionamiento de la farmacia es imprescindible una adecuada gestión de “stock”. Es necesario optimizar todos los productos que la farmacia utiliza para el desarrollo de su actividad, y aquellos con los que intermedia. La gestión de “stock” tiene como objetivo certificar la disposición de los productos en las mejores condiciones económicas para satisfacer las necesidades de la venta, para tal es esencial regularizar las necesidades físicas del proceso de venta y las necesidades financieras de la farmacia. ^[3,7]

La complicación de la gestión es la determinación de la cantidad que se debe mantener en la farmacia que estará establecida de acuerdo con las unidades de venta, el volumen de pedido y el tiempo de aprovisionamiento. Para controlar los “stocks” es forzoso tener una cierta experiencia y noción del tipo de clientes, la variabilidad estacional de la demanda de algunos medicamentos, los hábitos de prescripción de los médicos de la región y la publicidad de los medicamentos no sujetos a receta médica en los medios de comunicación. ^[7]

En mis prácticas yo presencié toda la regularización de “stock”, que hay algunos medicamentos que tienen un “stock” mínimo necesario en la farmacia que son los

productos que más se venden, como por ejemplo, anti-inflamatorios, inhibidores de la bomba de protones, inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensina), estatinas, etc. Pero, otros medicamentos no tienen esta cantidad mínima, así se un cliente pide y se están en falta hacemos un encargo para el laboratorio y no mismo o en siguiente día tenemos el medicamento en la farmacia.

5.2 Pedidos

Existen distintos pedidos que se hacen directamente al laboratorio y/o a los almacenes mayoristas que son vatios y cada farmacia trabaja con unos o otros.

Hay pedidos que se hacen diariamente para reponer las cantidades mínimas obligatorias.

Los pedidos por ofertas de un laboratorio que están mediados por un visitador del laboratorio que se encarga de informar a la farmacia cual son los nuevos productos lanzados al mercado y las ofertas que tienen.^[3]

Existen también los pedidos estacionales o de temporada que se realizan en determinadas épocas del año y los pedidos de reposición que se hacen en función de las ventas que haya de un determinado producto y para mantener el “*stock*” necesario para evitar los pedidos diarios al laboratorio. Hay también los pedidos de guardia que se realizan en caso urgente o cuando es un encargo.^[3]

Yo hice varios pedidos cuando los clientes precisaban de alguno medicamento que no teníamos en el “*stock*”. En la farmacia yo he observado también cómo se hacen los pedidos a los laboratorios. Diariamente se hacen dos pedidos a Cecofar, uno a las 11h y otro a las 17:30h a través del sistema informático. El programa *Farmatic* propone un pedido que es analizado por el farmacéutico que tiene posibilidad de incluir o excluir, reducir o aumentar la cantidad de productos antes de ser enviado al laboratorio.

5.3 Recepción

La recepción de los pedidos exige una gran concentración siendo necesario verificar si los productos se acuerdan con el albarán, se están en perfecto estado y se no hay ninguno engaño. Cuando los pedidos están envasados en cubetas son pedidos de los almacenes mayoristas, cuando están en cajas de cartón son pedidos que se hacen a los laboratorios y los productos de frío se envasan por separado. El albarán tiene que venir en el interior de las cajas.^[3,7]

A través del sistema informático se realiza la recepción de los pedidos que permite añadir los nuevos productos en el “*stock*” utilizando los botones PEDIDOS,

RECEPCIONES y NUEVO REGISTRO. El pedido se localiza por el Proveedor (Cecofar), Vendedor y Condiciones de Compra (por la mañana o por la tarde).^[3,7]

Cuando llega un pedido se tiene que mirar si hay algún medicamento para guardar en nevera a fin de no interrumpir la cadena de frío.^[3,7]

Al introducir el pedido en *Farmatic* es necesario registrar las fechas de caducidad de los productos y sólo si cambia la fecha del producto que se vaya a aprobar se el “*stock*” es menor o igual a cero.

Cuando se está haciendo la confirmación de los productos se tiene que comprobar el precio de albarán, el precio de venta al público (PVP) y el impuesto al valor agregado (IVA). Para finalizar la recepción el valor de la factura tiene que coincidir con el valor de la recepción.

Todos los productos que están de más o que han llegado en mal estado se apartaran para devolución.

Yo tuve oportunidad de hacer la recepción de pedidos que llegan a farmacia por la tarde a través del sistema informático, hice la confirmación del albarán y todo el proceso de recepción.

5.4 Almacenamiento de especialidades farmacéuticas

El almacenamiento debe permitir una fácil accesibilidad del medicamento para que el atendimento a los clientes sea rápido y eficaz.

Para que la disposición de los productos en el “*stock*” sea correcta se hace mediante la dosis, el tamaño del paquete y la forma de dosificación. En el almacenamiento se debe tener en cuenta la política *first expired-first out* (FEFO), para certificar que los productos más antiguos se comercializan en el primer lugar.

Para asegurar la conservación de los medicamentos las farmacias están obligadas a mantener las condiciones apropiadas de temperatura, luz y humedad.

El control de la temperatura se hace en el área de servicio público, almacén y en la nevera que contiene los medicamentos termolábiles. Es necesario registrar y archivar diariamente la temperatura máxima y mínima para su posterior confirmación. También son especificadas las actuaciones llevadas a cabo a cabo en caso de anomalía.

La temperatura de almacenamiento habitual es 15-26°C y la temperatura de refrigeración es 2-8°C.^[7]

En mis prácticas yo hice la recepción y almacenamiento de los pedidos que me he ayudado a conocer mejor los medicamentos en la farmacia y a tener conocimiento de la organización en una farmacia. Hay una gran variedad de medicamentos con nombres

comerciales diferentes de los nombres en Portugal. Así, estas tareas me fueron esenciales para tener consciencia de todos los medicamentos que son más comercializados en España.

5.5 Control de fecha

El control de la fecha de caducidad es imprescindible para asegurar que cuando se dispensa un medicamento este tenga las condiciones ideales para ejercer plenamente su acción terapéutica sin causar ningún efecto adverso.

Es imperioso tener atención a los productos que caducan, así se imprime de tres en tres meses una lista de todos los medicamentos que caducan a los tres meses. Cuando la fecha indicada en el embalaje es la misma que aparece en el listado, se retira el producto de “*stock*”, se coloca en una área específica para medicamentos con características alteradas que los tornan no aptos para dispensar (área de inmovilización) y al final se devuelve al almacenista.

Si el período de la embalaje es superior al registrado en el listado, se mantiene el producto en “*stock*” y se cambia la fecha de caducidad en el programa *Farmatic*.

Es preciso también verificar una vez al año la fecha de todos los productos en “*stock*” y corregir su fecha si es necesario.

Durante mis prácticas yo hice todos estos procedimientos de verificar las fechas de caducidad y descartar de “*stock*” todos los productos caducados.

5.6 Devolución

La devolución es un proceso que se hace cuando los productos están caducados, cuando están no aptos para dispensación debido a sus características, cuando se encuentran fuera del mercado, entre otras razones.

Yo hice algunas devoluciones en la farmacia y primero se hace en el sistema informático la retirada del producto, después se coloca en una bolsa de plástico con el nombre de la farmacia y del laboratorio antes de ser enviada al proveedor. Al final la devolución se envía por el empleado que hace las entregas en la farmacia.

Yo presencié un caso de un producto que fue vendido a un cliente que ha retornado a la farmacia porque las capsulas estaban en malas condiciones. Así, tuvimos que hacer una reclamación al proveedor y devolver todo el lote de aquel medicamento.

Así, es importante indicar siempre cuál es la razón de la devolución para que el proveedor tenga conocimiento.

6. DISPENSACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define, en 1993, atención farmacéutica como “el compendio de actitudes, comportamientos, compromisos, inquietudes, valores éticos, funciones, conocimientos, responsabilidades y destrezas del farmacéutico en la prestación de la farmacoterapia, con onjeto de lograr resultados terapéuticos definidos en la salud y calidad de vida del paciente.”^[3]

El farmacéutico tiene la responsabilidad de dar asistencia al cliente en la dispensación, indicación farmacéutica y seguimiento farmacoterapéutico garantiendo así el uso seguro y efizaz de los fármacos.^[8]

La dispensación es la actitud activa del farmacéutico en la despensa de medicamentos y la indicación envuelve la información al cliente sobre la correcta toma de decisiones para el autocuidad de su salud. Estas actividades nesecitan de una actitud proactiva del farmaceutico que es esencial en la práctica profesional. En el seguimiento farmacoterapéutico el farmacéutico interviene en el resultado del tratamiento con el registro sistemático de la terapia que recibe el usuario, es una tarea con una implicación diferente del farmacéutico. El seguimiento farmacéutico permite, en muchos casos, reducir la mortalidad relacionada con el uso incorrecto de medicamentos, que es un problema de salud pública.^[8]

Los farmacéuticos tienen la capacidad para descubrir complicaciones, prevenir y tratar, pues relaciona los fármacos con los problemas de salud del cliente.^[8]

En la dispensación el farmacéutico tiene que comunicar al usuario la información importante sobre el medicamento, como la posología, duración del tratamiento, via de administración y advertencias. Cuando se detecta alguna advertencia, (por ejemplo interacción con outros fármacos o alguna enfermedad incompatible) el farmacéutico tiene que decidir la no dispensación y se necesario recomendar que socorra al médico.^[8]

En la oficina de farmacia existen dos grupos de medicamentos a dispensar, los medicamentos dispensados sin receta médica y los medicamentos que necesitan de receta médica.^[3]

6.1 Dispensación de medicamentos sin receta médica

En la dispensación sin receta médica concibe al farmacéutico la responsabilidad de certificar un correcto uso de los medicamentos.

Para que la dispensación sea eficaz es esencial que el farmacéutico tenga conocimientos sobre las patologías, capacidad para identificar el problema y conocer

todos los medicamentos que tiene en su farmacia para decidir cuál es más indicado para dispensar.^[11]

Los medicamentos que se dispensan sin receta son denominados por medicamentos de venta libre o medicamentos *Over The Counter* (OTC) y son indicados para tratar enfermedades o problemas menores que no requieran diagnóstico médico.^[7]

Las Especialidades Farmacéuticas Publicitarias (EFP) pertenecen a este grupo de medicamentos y están excluidas de la financiación con cargo al SNS pues tienen su precio regulado y son publicitadas en los medios de comunicación.^[7]

Las OTCs, excepto las EFP, no tienen financiación del SNS, su precio es libre y su publicidad sólo puede hacerse a profesionales de salud.^[7]

En la Farmacia Claudio Coello74 se hace esencialmente este tipo de dispensación.

Los clientes que vienen a la farmacia procuran principalmente productos de cosmética y medicamentos que no necesitan de receta médica. Así, en mis prácticas yo hice este tipo de dispensación, tuve que identificar la enfermedad a través de los síntomas que los clientes se quejan y que aconsejar algunos productos. La titular me sugirió hacer un tríptico de la atención del farmacéutico sobre las úlceras bucales, que es un tema no mucho desarrollado. Existen en la farmacia muchos medicamentos e productos que pueden ayudar a prevenir esta enfermedad, así, este tríptico es un apoyo para el farmacéutico y para esclarecimiento de los clientes (**Anexo 1**).

En el inicio de mis prácticas, las mayores dificultades que yo tuve coexistieron en conocer todos los productos presentes en la farmacia, pues algunos tienen diferentes nombres que en Portugal, saber cuál es más indicado en cada situación. También en relación a lengua, en los primeros días fue difícil entender todo perfectamente y hablar para informar al cliente sobre los medicamentos. Pero, con el tiempo yo fui evolucionado un poco y al final ya entendería mejor y me sentí más segura haciendo la dispensación.

6.2 Dispensación de medicamentos con receta médica

Los medicamentos que necesitan de receta médica para su dispensación tienen en su caja indicado “Con receta médica” y el símbolo específico obligatorio por la legislación (O).^[3,7]

Los médicos especializados legalmente prescriben la medicación al paciente para su dispensación por parte del farmacéutico en un documento legal que es la receta médica.^[3,7,10]

La receta médica es organizada por dos partes, el cuerpo de la receta, destinado al farmacéutico y la “hoja de información para el paciente”, donde el médico prescriptor indica los medicamentos con la información del tratamiento (**Imagen16**).^[10]

Imagen 16 – Receta Médica Oficial.

Cuando el paciente llega a farmacia con una receta se deberá en primero lugar confirmar su autenticidad y comprobar se está debidamente cumplimentada.^[3,7,12]

Una receta médica es válida cuando contiene los datos básicos obligatorios relacionados con el usuario, el médico prescriptor y el medicamento prescripto.^[3,7,12]

Datos del usuario:

- Nombre, dos apellidos y año de nacimiento.
- El código de identificación personal del usuario en las recetas médicas de asistencia sanitaria pública. Cuando el usuario es un ciudadano extranjero y no dispone de la tarjeta se establecerá el código asignado en su tarjeta sanitaria europea o su certificado provisional sustitutorio o el número de pasaporte para extranjeros de países no comunitarios.
- El DNI o Número de Identificación de Extranjeros (NIE) del usuario es obligatorio en las recetas médicas de asistencia sanitaria privada.
- Se el usuario es menor de edad es necesario el DNI o NIE de alguno de sus padres o del tutor.^[12]

Dados del médico prescriptor:

- Nombre y dos apellidos
- La población y dirección donde ejerza
- Número de colegiado o en el caso de recetas médicas del SNS, el código de identificación asignado por las administraciones competentes y, en su caso, la especialidad que ejerza oficialmente acreditada.
- En las recetas médicas del Instituto Social de las Fuerzas Armadas (ISFAS), en lugar del número de colegiado podrá consignarse el número de tarjeta militar de identidad del facultativo.
- Firma

Dados del medicamento prescripto

- Denominación del medicamento o del principio/s activo/s
- Dosificación y forma farmacéutica y, cuando proceda, la mención de los destinatarios:

lactantes, niños o adultos.

- Vía o forma de administración (si necesario).
- Posología: número de unidades de administración por toma, frecuencia de las tomas y duración total del tratamiento.
- Número de envasa o número de unidades concretas del medicamentos a dispensar sólo serán de obligada consignación en las recetas médicas emitidas en soporte papel.
- La dispensación no se puede hacer cuando el medicamento no está totalmente identificado. Por ejemplo cuando falta la dosis, forma farmacéutica de presentación o no se especifica vía de administración y existe más de una, se dispensa el medicamento a la dosis adecuada, si se trata de un tratamiento habitual del usuario y se conoce bien en el informe médico se indique posología. Al final de dispensar el medicamento se debe completar la receta con la información que falta y firmar al dorso.
- Existen casos en que se podrá dispensar más de 1 envase por receta que son:
 - Antibióticos del grupo JO1 (antibacterianos para uso sistémico), excepto los grupos JO1M, JO1R y JO1E que sólo es permitido 1 envase por receta. Se puede dispensar hasta 2 envases de todas las presentaciones excepto por vía parenteral que se pueden dispensar hasta 4 envases unidosis, con la condición de que tengan siempre la misma denominación común internacional (DCI), dosis, forma farmacéutica y formato, por receta y, si son inyectables hasta 4 envases por receta.
 - Insulinas de vial, hasta 4 envases por receta pues las insulinas de bolígrafo sólo podrán dispensarse 1 por receta.
 - SOMATROPINA, hormona de crecimiento se puede dispensar de 1 a 4 viales de 4 Unidades Internacionales (U.I).
 - Especialidades farmacéuticas que requieren especial receta de estupefacientes, se dispensan 1 a 4 envases siempre y cuando no supere el tratamiento de 30 días.
 - Recetas de tratamiento de larga duración (TLD). En el margen superior derecho del envase se encuentra esta sigla TLD y el código nacional dentro del cupón. Se pueden dispensar hasta un máximo de 4 envases por receta, a excepción de las insulinas viales multidosis y la hormona de crecimiento en presentación de viales de 4 U.I de los que se podrá prescribir hasta un máximo de 26 envases.^[12]

Cuando se trata de una receta de TLD, además de todo lo anterior, debe ir indicado el número de dispensaciones e intervalo entre las mismas. Se tiene que confirmar que la fecha de prescripción está en todos los cuerpos de la receta.

Por razones de seguridad y eficacia del tratamiento prescripto por el médico, es imprescindible que las recetas tengan fecha de caducidad. El plazo de validez de las recetas es de 10 días naturales a partir de la fecha de la prescripción, en todo el territorio nacional.^[3,7,12]


Durante mis prácticas yo tuve oportunidad de dispensar distintas recetas, algunas con estas particularidades mencionadas.

6.2.1 Medicamentos psicótrópos y estupefacientes

Los psicotrópicos y los estupefacientes requieren un estricto control pues provocan cambios en el comportamiento, estado de ánimo y la cognición, actuando sobre el sistema nervioso central, siendo necesario la auto-administración. Estos productos causan rápidamente la dependencia física y la tolerancia por su gama terapéutica estrecha.^[3,7]

Así se debe evitar su uso indebido, no dispensar los productos a los que se dedican a tratamiento de actividades delictivas y adoptar las medidas apropiadas de control y vigilancia de todas las sustancias cuya facilidad de obtención y disponibilidad pueden contribuir al aumento de la fabricación ilícita de estupefacientes y sustancias psicotrópicas.^[3,7]

6.2.1.1 Dispensación de medicamentos psicótrópos

La dispensación de medicamentos psicótrópos tiene unas exigencias distintas de la de los otros medicamentos. Existe un símbolo específico de los psicótrópos que es obligatorio que esté presente en su embalaje: ^[3,7]

Las particularidades que diferencian los psicótrópos al nivel de dispensación son que en una receta el psicótrópo tiene de estar sólo, sin ningún otro producto, el farmacéutico sólo puede dispensar un envase por receta y la receta queda en la farmacia pues el farmacéutico tiene de apuntar en el margen inferior izquierdo el DNI del cliente, comprobar su dispensación en el libro recetario y archivar durante dos años.^[11]

Desde el 1 de febrero de 2005 es obligatorio que los antipsicóticos atípicos o antipsicóticos de segunda generación (amisulprida, aripiprazol, clozapina, olanzapina, quetiapina, risperidona y zotepina) tengan un visado para mayores de 75 años que es válido en recetas de la Consejería de Sanidad Y Consumo de la Comunidad de Madrid. En estas recetas para mayores de 75 años el médico tiene que firmar e indicar la fecha de nacimiento del usuario.^[11]

Durante mis prácticas yo dispensé algunas recetas de medicamentos psicótrópos y observé todo esto que fue referido sobre este tipo de recetas.

6.2.1.2 Dispensación de medicamentos estupefacientes

El símbolo específico obligatorio de todos los estupefacientes es este: ● .

La receta de los estupefacientes de la Lista I, como la morfina, tiene una receta adjunta que es oficial de estupefacientes, sólo así es posible su dispensación. Los estupefacientes de la Lista II y III no necesitan esta receta, pues sólo la receta ordinaria es válida.^[3]

En la dispensación de los productos de la Lista I la receta tiene que contener los datos del usuario como nombre y dos apellidos, domicilio y DNI anotado al dorso de la receta, los datos del médico, du nombre y dos apellidos, número de colegiado, colegio profesional, teléfono y firma y los datos del producto prescrito, la especialidad, forma farmacéutica y vía de administración. Cuando la receta de estupefaciente viene con otras recetas del SNS, es imprescindible anotar el DNI como se hace en los psicótrpos.^[3]

Ante una receta de estupefacientes se ha de rellenar un vale de estupefaciente del “talonario oficial de vales de estupefacientes para farmacias, almacenes y laboratorios”. En cada hoja de pedido hay dos partes separables. Hay una parte que queda en el bloque del talonario, que es la que se queda en farmacia. La otra parte se la lleva el repartidor para el almacén que hace de proveedor cuando nos hace entrega del estupefaciente. La entrega del estupefaciente no es válida sin este vale. Las dos partes contienen los siguientes datos: centro sanitario (farmacia), director técnico (titular), establecido en (donde se indica la calle y la localidad), estupefaciente (nombre, cantidad y proveedor), fecha, sello de la farmacia y firma del farmacéutico.^[3,11]

En la dispensación de estupefacientes sólo es permitido dispensar de 1 a 4 envases, siempre y cuando no supere el tratamiento de 30 días, como fue mencionado anteriormente en el tópico 5.2.^[3,11]

Es necesario entregar un papel por duplicado anualmente de su dispensación y movimientos a las autoridades sanitarias, uno se lo queda en el Colegio Oficial de Farmacéuticos (COF) y el otro te lo devuelve el COF sellado junto con las recetas. En el papel viene indicando el estupefaciente, entrada, salida y existencias actuales.^[3,7,11]

6.3 Dispensación de medicamentos genéricos y el sistema de precios de referencia

Un genérico, según la Ley del Medicamento (Ley 25/1990, de 20 de diciembre), es aquella especialidad con la misma forma farmacéutica e igual composición cualitativa y cuantitativa en sustancias medicinales que otra especialidad de referencia, que no está protegido por patente alguna, y cuyo perfil de eficacia y seguridad esté suficientemente

establecido por su continuado uso clínico.^[12]

Los genéricos son elaborados por comparación con una especialidad de referencia, que contiene un principio activo bien conocido y cuyo su perfil de eficacia y seguridad está suficientemente establecido por su prolongado uso clínico. Así, es necesario hacer estudios de bioequivalencia para demostrar la equivalencia terapéutica del genérico con la especialidad de referencia.^[12]

La identificación de los medicamentos genéricos se hace a través de la denominación oficial española o por la DCI, regulada por la OMS. En el embalaje es obligatorio tener el principio activo seguido del nombre del titular o fabricante y las siglas EFG (Especialidad Farmacéutica Genérica) como garantía de su aprobación por las autoridades sanitarias.^[3,7,12]

Estas especialidades tienen un precio más bajo porque no envuelve los costes de investigación y desarrollo del principio activo. Así, los genéricos contribuyen para equilibrar el gasto público en medicamentos pues garanten un ahorro importante sobre los medicamentos originales de marca para el cliente que paga menos y sobre todo para el sistema de salud. El precio presenta una reducción que varía entre el 25% y el 50% de lo precio del medicamento original.^[12]

El precio de referencia es la importancia que se financia por la Seguridad Social de las prestaciones de las especialidades farmacéuticas que están incluidas en cada uno de los conjuntos homogéneos. Un conjunto homogéneo es un grupo de especialidades farmacéuticas con igual composición cualitativa y cuantitativa, dosis, forma farmacéutica, vía de administración y equivalencia terapéutica.^[12]

Según la nueva política, la dispensación y la sustitución de un fármaco prescrito por el médico por parte del farmacéutico se puede hacer en los siguientes casos:

- Cuando la especialidad farmacéutica de marca prescrita tiene un precio inferior o igual al precio de referencia es posible dispensar, pues el cliente no deberá abonar diferencia alguna;
- Se el precio de la especialidad farmacéutica prescrita es superior al precio de referencia y existen genéricos, se sustituyó por el genérico de menor precio del mismo conjunto. Cuando no existe el genérico, por no estar en el mercado o por no estar incluida en la prestación farmacéutica de la Seguridad Social, se dispensará a precio de referencia el medicamento prescrito. En este caso el fabricante abonará la diferencia de coste;
- Se en la receta el médico prescribe por nombre de principio activo cometido a precio de referencia, se dispensa la especialidad farmacéutica genérica de menos precio. En caso de no existir el genérico de menor precio, el farmacéutico puede dispensar a precios de referencia la especialidad de marca correspondiente a la prescripción. La diferencia de coste abonará también el fabricante.^[12]

De acuerdo con la nueva regulación de los precios de referencia, el usuario, no

tiene la posibilidad de abonar la diferencia entre el PVP y el precio de referencia para obtener el medicamento prescrito por el médico y contar con la financiación de la parte correspondiente del precio.^[12]

Existen algunos casos en que el médico podrá prescribir un medicamento que supere el precio de referencia, por ejemplo cuando el usuario presenta alergia, incompatibilidad al cambio de excipiente o intolerancia. En la prescripción el médico tiene que poner en la parte superior izquierda la leyenda: "Prescripción por necesidad terapéutica (RDL 9/2011)" y se puede dispensar el medicamento prescrito mismo que su precio sea superior que el precio de referencia.^[12]

Yo vivencí todos estos casos, pues la mayoría de las prescripciones que llegan a farmacia tienen el nombre del principio activo y tenemos que tener atención para dispensar los genéricos de menor precio. En algunas recetas viene diferenciado el laboratorio del genérico a dispensar. Algunos clientes que tienen una medicación prolongada también exigen sus laboratorios de preferencia. Distintas veces que los clientes no aceptan un genérico de un laboratorio pues están acostumbrados con otro.

Yo también dispensé varias recetas con medicamentos identificados por el nombre comercial que cuando no tenemos en *stock* podemos cambiar por el genérico existente. En estos casos tenemos que explicar al cliente que el genérico tiene igual composición que el medicamento prescrito, mas mismo así algunos clientes no admiten la dispensación.

6.4 Dispensación de productos sanitarios

Un producto sanitario es cualquier instrumento, dispositivo, equipo, material u otro artículo, utilizando solo o en combinación destinado por el fabricante a ser usado en seres humanos con fines de diagnóstico, prevención, control, tratamiento o alivio de una enfermedad, compensación de una lesión o de una deficiencia, investigación, sustitución o modificación de la anatomía o de un proceso fisiológico y regulación de la concepción.^[13]

Existen productos sanitarios inmateriales como los programas informáticos destinados al cálculo de dosis en radioterapia.^[13]

Hoy se piensa que existen unos 10000 tipos distintos de productos sanitarios y su definición es muy extensa.

6.4.1 Dispensación de “Efectos y Accesorios”

Algunos productos sanitarios son representados por un grupo denominado “Efectos y Accesorios” que están identificados en su envase con un cupón-precinto de la Asistencia Sanitaria de la Seguridad Social (A.S.S.S.) y estén incluidos en el Nomenclador Oficial de Productos Farmacéuticos. ^[7,13,14]

Los productos sanitarios con esta denominación se destinan a un tratamiento terapéutico o a ayudar al enfermo en los efectos indeseados del mismo. Como ejemplo de estos productos tenemos: material de cura, utensilios destinados a la protección o reducción de lesiones o malformaciones internas, utensilios para la recogida de excretas y secreciones, utensilios destinados a la aplicación de medicamentos. ^[13,14]

La clasificación de los productos sanitarios, según el Real Decreto 9/1996, de 15 de enero, se hace a través de su aportación por parte del beneficiario del SNS y es dividida en dos grupos:

- Productos sanitarios con Aportación Normal:

- | | |
|----------------------------|--|
| - Algodones | - Parches oculares |
| - Gasas | - Tejidos elásticos |
| - Vendas | - Cánulas rectales y vaginales |
| - Bragueros y suspensorios | - Ducha vaginal |
| - Esparadrapos | - Absorbentes para la incontinencia urinaria |

- Productos sanitarios con Aportación Reducida:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| - Aparatos de inhalación | - Bolsas de urostomía |
| - Sondas | - Accesorios de ostomía |
| - Bolsas de recogida de orina | - Apósitos de ostomía |
| - Colectores de pene y accesorios | - Irrigación de ostomía y sus accesorios |
| - Bolsas de colostomía | - Sistemas de colostomía continente |
| - Bolsas de ileostomía | - Cánulas de traqueotomía y laringectomía |

En la dispensación de productos sanitarios con este carácter es necesario adherir a la receta oficial el cupón-precinto de la A.S.S.S. en el momento de su entrega al beneficiario. ^[14]

Muchas veces nos llegan a farmacia clientes con enfermedades que necesitan de este tipo de productos, los casos más frecuentes son las heridas. Durante la

dispensación tenemos la responsabilidad de auxiliar y seleccionar el mejor producto sanitario que se adapte a las necesidades de cada usuario. Durante mis prácticas yo dispensé varios productos como los algodones y gasas para ayudar la desinfección y tratamiento de heridas y otras lesiones.

6.5 Visado de inspección

Existen especialidades que requieren un sello visado de inspección que es una medida de verificación de la conformidad del tratamiento prescrito en el SNS con la ficha técnica y las indicaciones terapéuticas financiadas. Es a través del visado que la inspección de servicios sanitarios autoriza con carácter excepcional, previo a su dispensación y para un determinado usuario, la utilización de medicamentos y productos farmacéuticos que exigen un control especial.^[3,7]

El visado debe tener la identificación del área, nombre y firma del inspector que autoriza, número de envases autorizados y fecha, que no puede ser anterior a la de prescripción ni posterior al de dispensación.^[3,7]

Las recetas de tratamiento de larga duración (TLD) tienen el visado en todos y cada uno de los cuerpos de la receta.^[3,7]

Los siguientes medicamentos están obligados a tener el visado:

- Medicamentos de DH;
- Medicamentos de ECM;
- Medicamentos provistos de cupón precinto diferenciado;
- Vacunas bacterianas y extractos hiposensibilizantes individualizados.;
- Medias elásticas terapéuticas de compresión normal;
- Absorbentes para incontinencia de orina y colectores femeninos;
- Tiras reactivas;
- Especialidades farmacéuticas que llevan en su composición carnitina;
- Productos dietéticos financiados por el SNS.^[15]

7. APÓRTACIÓN DEL USUARIO

Antiguamente existían recetas verdes para activos y rojas para pensionistas, hoy el modelo actual de recetas es azul. Pero hasta que se acaben los talonarios impresos existentes de las antiguas recetas se empleará el nuevo sistema de aportación.^[16]

El tipo de aportación viene indicada en el margen superior derecho de las recetas, sea azul, roja o verde.^[16]

Cuadro 1. – Tipos de aportación y su código, que viene en la tarjeta sanitaria individual (TSI).

CÓDIGO	APORTACIÓN
TSI 001	Extensos de aportación
TSI 002	10%
TSI 003	40%
TSI 004	50%
TSI 005	60%
Accidente de trabajo y enfermedad profesional (ATEP)	Extensos de aportación
Campaña sanitaria	10% por envase de medicamento hasta 4,20€
Síndrome tóxico	Extensos de aportación

El código TSI 001 corresponde a los pensionistas que tienen una renta inferior a 100000€ que abonan 10% del PVP del medicamento. Los pensionistas con una renta mayor o igual a 100000€ tiene el código TSI 005 pues abonarán de 60%.^[16]

Existe un límite máximo mensual en función de la renta, cuando esta es inferior a 18000€, el límite será de 8,14€. Se la renta es mayor o igual a 18000€ e inferior a 100000€ el límite será de 18,32€. Cuando la renta sea mayor o igual a 100000€, el límite será de 61,08€. La dispensación sin coste adicional se hace a partir de 8,14€, 18,32€ y 61,08€.^[16]

Los activos que tienen una renta inferior a 18000€ pagan el 40% del PVP, los de renta mayor o igual a 18000€ y menor a 1000000€ pagan el 50% y los que tienen renta superior o igual a 1000000€ tienen de pagar 60% del PVP. En estas situaciones no se aplicarán límites mensuales de aportación.^[16]

Hay algunos usuarios que están exentos de aportación, que son:

- Personas perceptoras de rentas de integración social;
- Personas perceptoras de pensiones no contributivas;
- Afectados de síndrome tóxico;
- Parados que han perdido el derecho a percibir el subsidio de desempleo;
- Los tratamientos derivados de ATEP.^[16]

Cuando se trata de medicamentos y productos sanitarios de aportación reducida, productos con cíceros o punto negro, todos los usuarios, menos los que están exentos de aportación, abonarán el 10% del PVP con un límite máximo de 4,30€ por envase. Este importe máximo es actualizado automáticamente por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad todos los años en el mes de enero.^[16]

Los usuarios pertenecientes al Régimen Especial de Seguridad Social de los Funcionarios: ISFAS, Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado (MUFACE) y Mutualidad General de Justicia (MUGEJU) pagarán el 30% del PVP. Los límites mensuales de aportación no son aplicables en estos casos.^[16]

En el 1 de Marzo de 2013, La Consejería de Sanidad ha instaurado una nueva herramienta informática en las farmacias de la Comunidad de Madrid, denominada SISCATA. Esta nueva aplicación sustituye el documento de dispensación que empleaban los pensionistas. El sistema permite que las oficinas de farmacia comprueben sólo con pasar la banda de la tarjeta sanitaria por un lector, los códigos de aportación farmacéutica de cada cliente y su límite máximo de aportación mensual.^[17]

La herramienta SISCATA no se destina a las recetas de ISFAS, MUFACE y MUGEJU, de seguro libre y otras comunidades autónomas. Así, el procedimiento de dispensación y facturación de estas recetas se mantiene como antes.^[17]

Durante mis prácticas yo dispensé, na mayoría, recetas por el sistema SISCATA, pero también tuve oportunidad de dispensar las recetas con el sistema antiguo. En algunas recetas no está indicado el código de la aportación, entonces se solicitará al usuario la tarjeta sanitaria. Después es necesario entrar en la página de IPAF (Identificación de Pacientes y aportación farmacéutica), <https://ipaf.sanidadmadrid.org/>, y a través del DNI tenemos acceso al tipo de aportación del usuario. Yo no tenía acceso a esta página, pues solamente los profesionales lo pueden hacer, así siempre que yo dispensaba esto tipo de recetas tenía que pedir ayuda.

8. FACTURACIÓN DE RECETAS

El proceso de facturación de recetas tiene varias etapas:

- Revisión y Preparación de las recetas;
- Registro Informático;
- Presentación o Envío;
- Cierre de facturación e Informes.^[3,7]

8.1 Revisión y preparación de las recetas

8.1.1 Cupón o cupones precinto

El cupón o cupones precinto de las especialidades farmacéuticas, “Efectos y Accesorios” o dietoterápicos, se colocan en su lugar previsto en la receta.

Se debe analizar se el cupón precinto coincide con la prescripción:

- Dosis y forma farmacéutica

De acuerdo con la normativa vigente se pueden dispensar las recetas con los siguientes datos: forma farmacéutica, dosis, vía de administración, formato o presentación, pero sólo se esté certificada su identificación inequívoca, quedando garantizada esta dispensación por la diligencia y forma del farmacéutico.

Cuando falta la forma farmacéutica o la dosis se puede diligenciar con una leyenda “Dispense nombre del medicamento, dosis y forma farmacéutica según informe médico o por tratarse de paciente crónico”. Esta leyenda se escribe en el anverso de la receta en el espacio destinado a los cupones precinto y tiene que estar firmado por el farmacéutico.

- Número de envases

Ter atención para dispensar uno sólo envase por receta, excepto cuando son casos específicos identificados por la legislación.

- Tamaño

En caso de no estar indicado el tamaño del envase no se puede corregir mediante diligencia en el anverso de la receta, excepto se la duración y la posología establecidas por el médico lo aseguren. Así, se podrá diligenciar y firmar con la leyenda: “Dispense nombre del medicamento, dosis, forma farmacéutica y tamaño del envase para que el paciente pueda cumplir con la duración y posología del tratamiento prescrito por el médico” o equivalente. No se puede dispensar tamaño mayor por ejemplo se usuario es crónico.

- Sustituciones

Cuando se hacen sustituciones se debe comprobar se están rellenas en el lugar correspondiente.^[3,7]

8.1.2 Fecha

Según la normativa vigente, con el fin de evitar perjuicios innecesarios al paciente y en tanto persistan recetas prescritas manualmente, excepcionalmente, tanto en el caso de especialidades farmacéuticas como de “Efectos y Accesorios”, podrán dispensarse aquellas recetas que carezcan de alguno de los siguientes datos: fecha de la prescripción, tras preguntar al paciente sobre la fecha en que le fue prescrito y confirmar que no ha transcurrido el periodo de validez de la receta, el farmacéutico deberá diligenciar y firmar, en el apartado de advertencias al farmacéutico, la leyenda “receta sin fecha de prescripción: recibida dd/mm/aa”.

Si la receta tiene sello de inspección y no va consignada la fecha de prescripción se considerara válida y no será necesario hacer diligencia. En las recetas de MUFACE, ISFAS, MUGEJU, no es válida esta diligencia. La fecha de prescripción debe ser cumplimentada exclusivamente por el médico, o si no, ponerla nosotros a bolígrafo con el fechador y su ausencia, pese a que la receta lleve esa diligencia, es causa de nulidad total. Si la receta esta visada, con su correspondiente fecha de visado, no es necesaria la fecha de prescripción. En estos casos, los 10 días de validez de la receta contabilizan desde la fecha de visado. En cualquier caso, transcurrido este plazo, no podrá dispensarse ningún medicamento o producto sanitario, salvo las siguientes excepciones:

- Recetas en las que se prescriban medicamentos con isotretinoína por vía oral para mujeres en edad fértil. El plazo de validez es de 7 días a partir de la fecha de prescripción del médico;
- Recetas del SNS y entidades asimiladas (ISFAS, MUFACE, MUGEJU) en las que se prescriban vacunas individualizadas antialérgicas o bacterianas. El plazo de validez es de 90 días naturales a partir de la fecha del visado de inspección.^[3,7]

8.1.3 Posología y Duración de Tratamiento

Según la normativa vigente, con el fin de evitar perjuicios innecesarios al paciente y en tanto persistan recetas prescritas manualmente, excepcionalmente, tanto en el caso de especialidades farmacéuticas como de “Efectos y Accesorios”, podrán dispensarse aquellas recetas que carezcan de alguno de los siguientes datos: duración del tratamiento y posología, tras constatar en el acto de la dispensación que el paciente ha sido informado, quedando avalada esta dispensación por la diligencia y firma del farmacéutico.

La duración de tratamiento, en ningún caso, puede ser superior a 90 días, con la excepción de estupefacientes y dietoterápicos que es de 30 días.

En las recetas que se prescriban “Efectos y Accesorios” y no esté cumplimentado la duración de tratamiento ni posología, no será necesaria la diligencia del farmacéutico.^[3,7]

8.1.4 Datos del usuario

Los datos del paciente obligatorios son: nombre, dos apellidos, número de identificación (Código de Identificación Personal o Número de Afiliación de la Seguridad Social) y año de nacimiento. Si la consignación viene realizada a mano, no es necesario que aparezca en año de nacimiento ni el segundo apellido, a excepción de las recetas de antipsicóticos atípicos donde si es obligatorio el año de nacimiento aunque la receta venga consignada a mano.^[3,7]

8.1.5 Datos del médico

Los datos del médico prescriptor obligatorios son: nombre o inicial y dos apellidos, número de colegiado y su firma. Si los datos están consignados a mano la ausencia del segundo apellido no será causa de devolución.^[3,7]

8.1.6 DNI

En el caso de recetas de psicotrópicos y estupefacientes es necesario apuntar el DNI de la persona que retira el medicamento. En las recetas de activos y pensionistas, el DNI se apunta en el margen inferior izquierdo, y en el resto de recetas en la parte trasera de las mismas. ^[3,7]

8.1.7 Visados de inspección

Hay que tener en cuenta que las recetas que requieran visado de inspección:

- Lleven incorporado dicho visado y su fecha;
- La fecha de visado deberá ser igual o anterior a la de dispensación e igual o posterior a la de prescripción. Excepcionalmente, a efectos de dispensación, se considera que:
 - Si no aparece la fecha de visado, este se ha realizado en la misma fecha de la prescripción;
 - Si el médico prescriptor no consigna la fecha, o esta es posterior a la del visado, el plazo de validez de la receta se contabilizará a partir de la fecha de visado.
- Lleven la firma del inspector, de lo contrario la receta no será válida;
- La cantidad de envases dispensada es la que figura en el sello de la inspección y en su falta la cantidad prescrita por el médico, menos de cuatro o cuatro, siempre que no se superen los 3 meses de tratamiento;
 - Si en el sello de inspección aparece una raya en el número de envases, se dispensará 1 unidad;
 - Si en el visado de inspección figura un número diferente al de envases prescritos por el médico (hasta 4) se dispensará el número indicado en el visado;
 - El año de nacimiento (especialmente importante para los antipsicóticos atípicos que necesitan visado de inspección para mayores de 75 años). ^[3,7]

8.1.8 Sellar y firmar la receta

La receta se sellará con una fecha no superior a 10 días después de la fecha de prescripción o visado. En el caso de equivocarnos, se corregirá la fecha con bolígrafo y escribiremos: “Vale fecha dd/mm/aaaa”, quedando avalada por la firma del farmacéutico. El farmacéutico firmará tanto en el sello de la farmacia con la fecha de dispensación, como en todas aquellas leyendas que hallamos estampado por falta de algún dato: fecha de prescripción, podología, etc., como en aquellos casos que se haya realizado alguna sustitución. ^[3,7]

8.2 Registro informático

Una vez que hemos preparado las recetas, procederemos a su registro en el programa informático, en nuestro caso, Farmatic Windows V.11. Antes, clasificaremos

las recetas por las distintas entidades (pensionistas, activos, ISFAS, MUFACE, MUGEJU) y a su vez, estas por grupos de facturación (especialidades, “Efectos y Accesorios”, pañales, dietoterápicos, etc.).

El programa Farmatic Windows V.11 tiene una opción para poder registrar o facturar las recetas y la encontramos siguiendo la siguiente secuencia de comandos: MAESTRO, APORTACIONES, SELECCIONAR EL TIPO DE CÓDIGO DE APORTACIÓN, BLOQUES y NUEVO o EDITAR, si ya hemos facturado alguna receta pero el bloque está incompleto, es decir, menos de 25 recetas.

Las recetas se agruparan en bloques de 25 recetas, o menos si no hay suficientes, mediante un clip o goma (no grapar) y se irán numerando de 1 en adelante, para cada grupo o código de facturación. Cada 10 bloques de 25 recetas, se recogen con una goma, o menos si no hay suficientes.^[3,7]

8.3 Presentación o envío

Una vez que hemos registrado o vamos registrando en el ordenador las diferentes recetas, procederemos a su empaquetado para su envío. Para ello actuaremos de la siguiente manera:

- Recetas de especialidades de la seguridad social
 - Las recetas de especialidades, excepto las de visado de inspección, tanto de pensionistas como de activos se presentan en cajas de cartón normalizadas;
 - En cada caja se pueden enviar un máximo de 1000 recetas. No podrán mezclarse en la misma caja recetas de pensionistas y activos, es decir, habrá que entregarlas en cajas distintas y siempre que completemos 1000 recetas de un grupo, excepto el último día de facturación del mes, donde podremos entregar todas las recetas que tengamos aunque no lleguemos a las 1000 recetas, pero también irán en cajas separadas;
 - Las cajas completas se pueden entregar desde el día 10 de mes hasta el último día de facturación. Las cajas incompletas (menos de 1000 recetas) se entregarán el último día de facturación.
- Resto de recetas

Para el resto de recetas existen 2 fechas para su entrega:

- Día 20 del mes o siguiente hábil

En esta entrega solo pueden enviarse las recetas de la seguridad social, tanto pensionistas como activos, que tengamos facturadas hasta la fecha de DH, ECM, absorbentes de incontinencia, medias de compresión normal, vacunas bacterianas y extractos hiposensibilizantes, dietoterápicos y productos de nutrición enteral.

- Ultimo día del mes

En esta entrega se enviarán todas las recetas facturadas hasta la fecha, de cualquier grupo de facturación y entidad aseguradora.^[3,7]

8.4 Cierre de facturación e informes

Una vez que hemos enviado la facturación y comprobado que las recetas entregadas coinciden con las registradas en el ordenador, procederemos a cerrar la facturación del mes, sacando un informe de las recetas enviadas, guardando en el ordenador una copia de la facturación y borrando todos los bloques de recetas para poder comenzar una nueva facturación de recetas.^[3,7]

9. FARMACOVIGILANCIA Y SEGURIDAD

La farmacovigilancia se define según la Organización Mundial de la Salud como la ciencia y actividades relacionadas con la detección, evaluación, comprensión y prevención de los efectos adversos o cualquier otro problema relacionado con los medicamentos.^[7,18]

Durante la investigación de un fármaco solamente unos cuantos miles de personas han recibido el nuevo producto, de modo que aunque se conocen sus características en relación con sus efectos más evidentes, poco se sabe sobre sus posibles efectos indeseados raros, o aquellos que se producen en pacientes con características distintas a los que han participado en las investigaciones clínicas.^[7,18]

En España, la farmacovigilancia se articula en torno de dos instituciones básicas, como son el Sistema Español de Farmacovigilancia y el Comité de Seguridad de Medicamentos de Uso Humano. Cada comunidad autónoma utiliza también los órganos competentes en materia de farmacovigilancia de sus comunidades u las unidades o centros autonómicos de farmacovigilancia (CAFV) a ellas adscritos. Todos los CAFV tienen como actividad principal proporcionar a los profesionales de salud los medios para notificar las desconfías de efectos secundarios a los medicamentos (RAM). Las “tarjetas amarillas” son los formularios de notificación que los centros publican.^[18]

La tarjeta amarilla se debe cumplimentar en los siguientes casos:

- Reacciones graves, que sean mortales, pongan en peligro la vida del paciente o provocan malformaciones congénitas.
- Reacciones de fármacos recientemente introducidos en el mercado, que son los comercializados en los últimos 5 años, aunque la reacción sea conocida y esté descrita en el

informe técnico.

- Reacciones inesperadas o poco conocidas que son las que no están descritas en el informe técnico del medicamento.^[18]

En la tarjeta amarilla se presentan los datos más importantes a tener en cuenta que son la identificación del paciente (nombre, edad y peso), medicamentos (el fármaco más sospechoso, o bien poner un asterisco junto al nombre de los medicamentos sospechosos, si se piensa que hay más de uno), reaccion/es (fecha de comienzo, final y el desenlace), observaciones (cualquier dato que el notificador considere importante, por ejemplo, datos del laboratorio y alergias) e identificador del notificador (nombre, dirección y teléfono y fecha de la notificación) (Imagen 17).^[7,18]

El profesional debe tener atención que sólo la sospecha de que el medicamento ha sido responsable por la aparición de cualquier cuadro clínico es ya suficiente para notificarla. La notificación es redactada y enviada para el centro de farmacovigilancia que se encargará de evaluar el nivel de relación causal, sin entrar a valorar ni enjuiciar la actuación médica.^[7,18]

Yo no tuve oportunidad de observar la cumplimentación de una tarjeta amarilla, pues durante mis prácticos no ocurrió ningún problema con los medicamentos dispensados.

CONFIDENCIAL
NOTIFICACION DE SOSPECHA DE REACCION ADVERSA A UN MEDICAMENTO

1. Por favor, notifique todas las reacciones a fármacos recientemente introducidos en el mercado y las reacciones graves o raras a otros fármacos (vacunas, productos veterinarios y quimioterápicos, DIU, curitas, látex de contacto y líquidos de contacto conlatale medicamento).

2. Notifique en la primera línea al fármaco que considere más sospechoso de haber producido la reacción.

3. Notifique todos los demás fármacos, incluidos los de automedicación, tomados en los tres meses anteriores. Para malformaciones congénitas, notifique todos los fármacos tomados durante la gestación.

4. No deje de notificar por desconocer una parte de la información que le pedimos.

o bien ponga un asterisco junto al nombre de los medicamentos sospechosos, si no hay más datos.

NOMBRE DEL PACIENTE

Puede ser escrito por inicial o por el nombre de él Sexo Masculino Femenino **Edad** _____ **Peso (Kg.)** _____

MEDICAMENTO (S) (Indique el nombre comercial) (Puede ser *)	Dosis diaria y vía de administración	Fecha		Motivo de la prescripción
		Comienzo	Final	
...../...../...../...../.....
...../...../...../...../.....
...../...../...../...../.....
...../...../...../...../.....
...../...../...../...../.....

¹ Para las vacunas, indique el número de lote.

REACCIONES	Fecha		Desenlace (o si falleció, reacción, mortal, etc.)
	Comienzo	Final	
...../...../...../...../.....
...../...../...../...../.....
...../...../...../...../.....

OBSERVACIONES ADICIONALES Requirió ingreso SI
NO

NOTIFICADOR
Nombre
Profesión
Especialidad
Centro de Trabajo
Teléfono de contacto

Por favor, asegure que usa una cruz si necesita más espacio. /...../.....

Marque con una cruz si quiere informar. Fecha Firma

Imagen 30 - Tarjeta Amarilla.

10. COSMÉTICA

Los cosméticos son productos que se utilizan para la belleza o higiene del cuerpo.

Actualmente los productos cosméticos son muy utilizados por la mayoría de las mujeres e incluso, el número de hombres que los utiliza es cada vez mayor. También son cada vez más las industrias especializadas en cosmética.

Lo habitual es que los cosméticos se usen para lograr una apariencia más joven y hoy ya hacen parte de nuestra vida cotidiana.

En los últimos años, otra tendencia importante que ha tenido lugar es el crecimiento del número de productos de este tipo que apuestan por elaborarse a partir de elementos de origen natural. Y es que se considera que precisamente estos aportan una grande cantidad de beneficios sin perjudicar nuestra salud y además sin dañar el medioambiente.

La Farmacia Coello 74 brinda sus clientes con una grande variedad de productos cosméticos (**Imagen 18**). Son de los productos más vendidos en esta farmacia, también por localizarse en una zona de comercio y donde las personas procuran esto tipo de productos.



Imagen 31 - Productos cosméticos comercializados en la Farmacia Coello 74.

Durante los meses en que yo estuve haciendo mis prácticas en la Farmacia Coello 74 empezamos a comercializar las marcas SKINCEUTICALS® y VICHY®.

Las marcas que más se venden son LIERAC®, PHYTO®, CAUDALIE®, AVÈNE®, BE+®, SKINCEUTICALS® y VICHY®.

Yo asistí a algunas formaciones sobre los productos de algunas de estas marcas. He estado en un curso en los laboratorios de AVÈNE® “Piel Perfecta” en que nos informaron sobre los productos de limpieza, hidratación y anti-edad. También tuve ocasión de asistir a una formación de PHYTO® y LIERAC® en sus oficinas, en que demostraron los productos de las líneas en general.

Los representantes de cada marca que vienen a la farmacia presentar sus productos nos proporcionan breves explicaciones sobre estos. Yo presencié presentaciones de SKINCEUTICALS®, VICHY® y LA ROCHE-POSAY®.

Todos estos productos cosméticos están disponibles en una página web (www.farmabeauty.es) criada por la farmacia para facilitar el acceso de sus clientes a todos los productos comercializados (Imagen 19). Yo añadí algunos productos en la página web y ayudé con los pedidos recibidos que son enviados hasta casa de los clientes.

The screenshot shows the FarmaBeauty website interface. At the top, there's a navigation bar with the logo, user account options, and a search bar. Below the navigation is a large banner for Frenesies hair removal products, featuring the text "Dile Adiós al vello no deseado! Solución permanente." and "VOGUE FASHION'S NIGHT OUT SEPT.12 2013 MADRID". The main content area is divided into three columns: "CATEGORÍAS" on the left, "Productos destacados" in the center, and "CARRITO" on the right. The "Productos destacados" section features three items: Frenesies Body (195,00 €), Frenesies Man (195,00 €), and Frenesies Facial (195,00 €). The "CARRITO" section shows "SIN PRODUCTO" with a total of 0,00 €. Below the main content, there are sections for "MARCAS" and "PEEPTOES".

Imagen 19 - Página Web *FarmaBeauty*.

11. FITOTERAPIA Y HOMEOPATÍA



Imagen 32 - Sello Apoteca Natura.

La Farmacia Coello 74 pertenece a la red de Apoteca Natura especializada en productos naturales y Fitoterápicos, no solo se aconseja sobre la actividad de determinadas plantas en el organismo, sino que se sugiere y asesoran de una forma personalizada sobre el mejor tratamiento posible para los problemas y seguimiento de los mismos.

La Fitoterapia estudia la utilización de las plantas medicinales y sus derivados con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, para aliviar o para curar las enfermedades.^[19]

Apoteca Natura es una red de Farmacias que han decidido especializarse en la salud natural, escuchando y guiando a las personas en su proceso de automedicación para el mantenimiento, el apoyo y la optimización del equilibrio fisiológico, gracias también al consejo integrado.^[19]

Lo natural constituye la mejor respuesta en casos de bienestar y de pequeñas patologías, siendo remedios que nacen en la naturaleza, han evolucionado con el hombre y consiguen interactuar con el organismo de manera fisiológica. Se considera que no solo es importante tratar la enfermedad sino que además se debe incidir en la prevención de esta y así obtener mejores resultados en el tratamiento.^[19]

Los productos fitoterapéuticos comercializados por las Farmacias con sello Apoteca Natura son de la empresa *Aboca*[®]. Es un proyecto de vida que surgió en 1978 en Italia, Toscana, por intuición de *Valentino Mercati* que estudia con ahínco las antiguas tradiciones que unen al hombre con las plantas medicinales.^[19]



Imagen 33 - Logo del proyecto Aboca.

Esta empresa ofrece una grande variedad de productos naturales para diversas necesidades de la salud:^[19]

Antioxidante	Dolor de garganta	Ojos irritados y enrojecidos
Articulaciones	Drenante	Piel
Bienestar del tracto gastro-intestinal	Estado de ánimo	Piernas pesadas
Cavidad oral	Funcionalidad cardiovascular y regularidad de la presión arterial	Presión
Colesterol	Funcionalidad cardiovascular y relajamiento	Sobrepeso y Obesidad
Control del peso	Funcionalidad del hígado	Sueño
Defensas naturales	Gases intestinales	Tono y energía
Depuración	Intestino	Tos
Descanso nocturno	Microcirculación y funciones cognitivas	Vías urinarias
Digestión	Nariz tapada	Vista y microcirculación

Durante mis prácticas yo consulté muchas veces la página web de Apoteca Natura (www.apotecanatura.es) que tiene un separador llamado “Área Reservada” destinada a todos los profesionales de salud de las farmacias adherentes. En esta área a través de la contraseña que cada farmacia dispone, es posible acceder al portal que tiene vídeos de formación e información sobre todos los productos de *Aboca*[®]. Yo hice estas pequeñas formaciones que al final nos presentan un cuestionario que nos da una puntuación y clasificación consonante las respuestas. Esta tarea me permitió aprender los efectos, la composición, las indicaciones, la posología, entre otros, de todos los productos y fue imprescindible para el momento de aconsejar y dispensar a los clientes.

En mi Farmacia también se comercializan medicamentos homeopáticos del Instituto *Boiron*[®], fundado en 1985 en Francia.



Imagen 34 - Símbolo del Instituto *Boiron*.

La homeopatía es un método terapéutico para la prevención, alivio o curación de enfermedades utilizando medicamentos homeopáticos. Es indicada para prevenir y tratar tanto enfermedades agudas (gripe, tos, diarrea, etc.), como crónicas, (alergia, asma, etc.), en infecciones de repetición (garganta, urinarias, etc), e incluso en cuidados paliativos (control de síntomas). Existen dos grandes familias de medicamentos homeopáticos, aquellos que no mencionan en su etiquetado una indicación terapéutica específica ni una posología que pueden estar indicados para tratar síntomas muy diferentes, pues un mismo medicamento puede ser utilizados para tratar una picadura de insecto, estados gripales, etc. y aquellos que tienen una indicación terapéutica y una posología precisas que se presentan en comprimidos, jarabes, pomadas, entre otros.^[20]

Las áreas terapéuticas más comunes en las que son utilizados los medicamentos *Boiron*[®] son:^[20]

Dermatología	Ginecología	Sistema nervioso
Gastroenterología	Sistema musculoesquelético	Sistema respiratorio
		Trastornos circulatorios

En mis prácticas en la farmacia yo hice un tríptico para informar los clientes sobre Alergias y opciones homeopáticas para prevención (**Imagen 23**).

<p>ALERGIA A LOS PÓLENES</p> <p>UNO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTE EN PRIMAVERA</p> <p>¿ QUE SON LAS ALERGIAS ?</p> <p>Son una respuesta exagerada a una sustancia en general inofensiva - ALERGÉNO</p>  <ul style="list-style-type: none"> Polvo doméstico Ácaros Pelaje de animales Polen Algunos alimentos Medicamentos 	<p>Farmacia Coello74 Especialistas en Salud</p> <p>Lda. Ana Revuelta Alonso</p>  <p>FARMACIA COELLO especialistas en salud</p> <p><small>C. Claudio Coello, 74. Madrid farmacoello@gmail.com 914327607</small></p> <p>farmaciacoello@gmail.com www.farmaciacoello74.com www.facebook/farmacia-coello74</p>	<p>ALERGIAS</p> 
---	---	--

<p>¿ CÓMO SE MANIFESTA ?</p> <p>RINITIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estornudos frecuentes • Picazón nasal, paladar y garganta • Lagrimeo • Congestión ocular <p>ASMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inflamación de las vías respiratorias y pulmones con reducción de su diámetro • Dificultad y pitidos al respirar • Cansancio • Tos • Aparece por la noche al acostarse o con el ejercicio físico <p>URTICARIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ronchas que acompañan de prurito • Respuestas alérgicas a alimentos o fármacos • Picaduras de insectos... 	<p>HOMEOPATÍA</p> <p>es un tratamiento importante para la alergia, puede solucionar el problema desde el principio.</p> <p>La medicina convencional puede reservarse en crisis súper agudas, donde puede complementarse con la homeopatía.</p>  	 <ul style="list-style-type: none"> • vacuna homeopática, • un extracto hiposensibilizante homeopático elaborado a partir de diluciones 30 CH de pólenes • incluye árboles como gramíneas <p>Para prevenir: tomar una dosis a la semana de febrero a octubre.</p> <p>Desde los primeros síntomas: tomar una dosis diaria.</p> <p>Vía oral Absorción sublingual Vaciar directamente el contenido entero de una dosis bajo la lengua manteniéndolo hasta su disolución.</p>
--	---	---

Imagen 35 - Mío tríptico sobre Alergias y prevención homeopática.

Al largo de mis prácticas yo observé que cada vez más personas recorren a la farmacia para comprar medicamentos fitoterápicos y homeopáticos. Son dos áreas que están actualmente muy desarrolladas y divulgadas a la sociedad.

12. ALIMENTACIÓN Y DIETAS

La titular de la Farmacia, Ana Revuelta Alonso, tiene una maestría en “Atención Farmacéutica”, lo que lo permite desarrollar dietas personalizadas a sus clientes.

Actualmente cada vez más personas se preocupan con su cuerpo y en mantener una forma física perfecta. Además la obesidad y el sobrepeso continúan siendo problemas muy frecuentes en la sociedad.

Una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es fundamental para una buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.^[21]

Debe tenerse en cuenta que la inflamación del tejido adiposo aumenta la muerte celular por apoptosis, favoreciendo el desarrollo de enfermedades metabólicas. El incremento de peso eleva el riesgo de inflamación de este tejido por lo que multiplica las posibilidades de sufrir patologías asociadas a la obesidad como la diabetes.

El papel del profesional farmacéutico es esencial para prestar consejo nutricional a la población en personas sanas y con patologías.

La atención farmacéutica en nutrición personalizada que se hace en la Farmacia Coello 74 tiene como principal objetivo permitir bajar de peso a medio/largo plazo a través de una alimentación sana y equilibrada. Primero hay una consulta en que la titular tiene una conversa con la persona que desea perder peso sobre su estilo de vida y explícala cómo funcionan las dietas personalizadas. Hay un acompañamiento semanal en que la persona tiene que venir a la farmacia pesarse y verificar el resultado de su dieta. La dieta se cambia todas las semanas, conforme las necesidades y los efectos de la semana anterior.

Este programa de atención farmacéutica ya empezado hace algunos meses en la Farmacia Coello 74, en el inicio se utilizaba una báscula que indicaba el peso, índice de masa corporal, masa grasa, masa esquelética, agua corporal total, metabolismo basal y después se hacían las mediciones de la muñeca, cintura, brazo y anca con un metro. Al final de analizarse los resultados, la farmacéutica hacia una dieta personalizada y adecuada al cliente.

A partir del mes de Marzo llega a Farmacia la revolución en el mundo de la nutrición, *INBODY 230 (Imagen 24)*. Es un analizador de composición corporal que realiza un análisis mediante impedancia bioeléctrica (BIA) de manera segmental, multifrecuencia y octopolar.^[22,23]

Esto analizador se conecta a un ordenador y a través del software *Lookin´Body* proporciona los datos indispensables para la pérdida de peso y programa de fitness.

componen, seleccionando su tipo de cocción y su cantidad justa, el horario y el día en que se van a tomar, etc (**Imagen 25**).^[24]

Para su uso el usuario necesita disponer de un analizador *INBODY* y el software *Lookin'Body*.

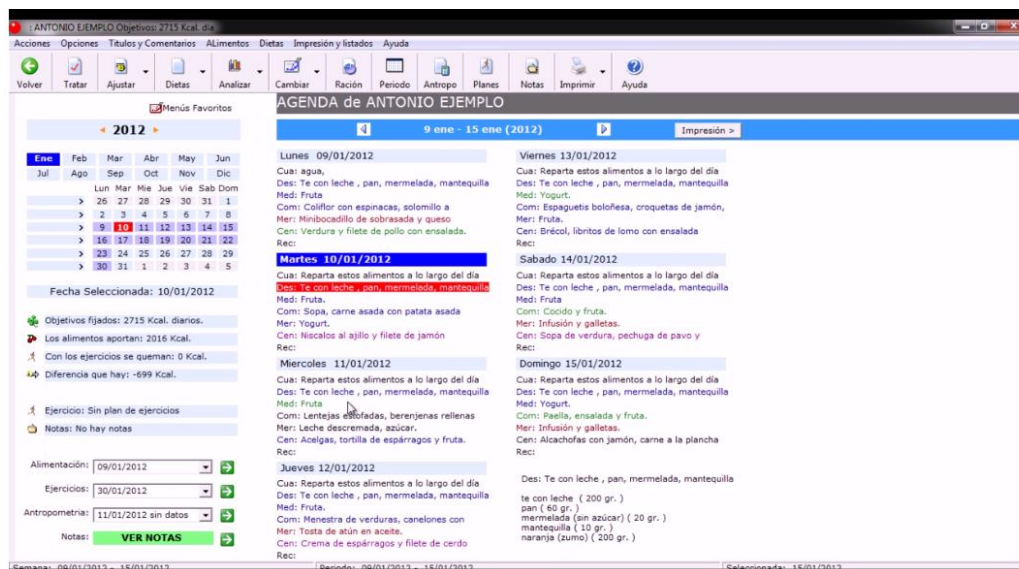


Imagen 37 - Ejemplo de una dieta realizada en el software *INBODIET*.

En mis prácticas yo auxilié la titular en la atención farmacéutica en nutrición personalizada. Tuve oportunidad de aprender a trabajar con estos programas, analizar los datos de los clientes y tener capacidad de seleccionar una dieta adecuada.

Para complementar la dieta y ayudar a perder peso más rápidamente recomendamos en la farmacia tomarse dos productos fitoterápicos de *Aboca*[®], el *LIBRAMED*[®] y el *ADIPROX*[®].

LIBRAMED[®] son unas pastillas con un complejo "*Policatil Gel Retard*" que es un polisacárido no digerible que permite un tratamiento eficaz del sobrepeso y de la obesidad con una visible reducción de la circunferencia abdominal. Este producto natural disminuye la absorción de grasas, reduce la somnolencia postprandial, favorece el tránsito intestinal y regulariza la consistencia de las heces.^[25]

ADIPROX[®] es un jarabe con fenoles de semillas de Uva y Té verde y un complejo "*AdiProFen*" que favorece el metabolismo de las grasas, coadyuvando la funcionalidad fisiológica del tejido adiposo. Permite combatir el estrés oxidativo y apoyar a los procesos de termogénesis.^[25]

Yo hice un cartel para promover y divulgar la atención farmacéutica en nutrición personalizada en la Farmacia Coello 74 (**Imagen 26**).

Ya son muchos los clientes que están haciendo las dietas personalizadas y los resultados son increíblemente visibles.

ATENCIÓN FARMACÉUTICA EN NUTRICIÓN PERSONALIZADA

PIDE CITA
 farmacia.coello@gmail.com
 914357607

QUIERES SABER TU ESTADO NUTRICIONAL?

AQUÍ TE INFORMAMOS DE TU COMPOSICIÓN CORPORAL

Peso
 Masa muscular esquelética
 Masa grasa corporal
 Agua corporal total
 Masa libre de grasa
 Índice de masa corporal
 Metabolismo basal

UNA DIETA SANA PARA CASOS DE:
 Sobrepeso
 Pós-embarazo
 Diabetes
 Hipertensión
 Alergias

TE AYUDAMOS A ESTABLECER UNOS BUENOS HÁBITOS

RECOMENDAMOS DOS COMPLEJOS MOLECULARES PARA EL CONTROL DEL PESO Y PARA COMPLEMENTAR TU DIETA:

ADIPROX
 Favorecer el metabolismo de las grasas, coadyuvando la funcionalidad fisiológica del tejido adiposo.
 *Combatir el estrés oxidativo
 *Apoyar a los procesos de termogénesis

LIBRAMED
 Tratamiento del sobrepeso y la obesidad
 Reducción de la circunferencia abdominal
 *Disminuye la absorción de grasas
 *Reduce la somnolencia postprandial
 *Favorece el tránsito intestinal y regulariza la consistencia de las heces

**TU DIETA ES TU VIDA
 MANTENER EL PESO
 ESTAR SANO
 DALE PESO A TU SALUD**

Farmacia Coello74
 Especialistas en Salud
 Lda. Ana Revuelta Alamo
FARMACIA
 Especialistas en salud

Imagen 38 - Cartel sobre Atención Farmacéutica en Nutrición Personalizada en la Farmacia Coello74.

13. OTROS CUIDADOS DE SALUD EN OFICINA DE FARMACIA

En la Farmacia Coello 74 los clientes pueden usufructuar de algunos servicios farmacéuticos que benefician su bienestar como la recogida de agujas y objetos punzantes, la medición de la tensión arterial y la reciclaje de medicamentos inútiles.

13.1 Recogida de agujas y objetos punzantes

En la Farmacia existe un contenedor que sirve para la recogida de objetos que pueden poner en riesgo la salud de la sociedad.

CONSENUR, S.A. empresa pionera en la gestión racional y avanzada de los residuos sanitarios específicos, ha desarrollado un sistema integral cuya finalidad es la

mejora de los procesos de clasificación, recogida, transporte, tratamiento y eliminación de los residuos cumpliendo rigurosamente toda la legislación vigente y con el máximo respeto al medio ambiente. Como garantía para la eficacia de sus actuaciones dispone de un Sistema Integrado de Calidad, Medio Ambiente y Prevención de Riesgos Laborales.^[26]



Imagen 27 – Contenedor.

Así, los clientes que tienen diabetes, alergias u otras enfermedades que necesitan de usar jeringas u otros objetos punzantes pueden venir a la farmacia dejarlos en el contenedor. La retirada de los residuos se hace a cada 90 días por un personal cualificado y dedicado en exclusiva a este servicio. Para el transporte CONSENUR dispone de una flota de vehículos propios homologados y debidamente autorizados para realizar transporte de Residuos Peligrosos.^[26]

13.2 Medición de la PA

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. La presión sistólica es la más alta, cuando el corazón late, bombea sangre hacia las arterias. En el momento que el corazón está en reposo, entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye y se designa por presión diastólica. En la lectura de la PA se utilizan estos dos valores, las presiones sistólica y diastólica.

La lectura con valores de 119/79 o menos son normales, de 140/90 o más indican hipertensión arterial y entre 120 y 139 para el número más elevado, o entre 80 y 89 para el número más bajo es prehipertensión.

La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios tales como derrames cerebrales, insuficiencia cardiaca, infarto e insuficiencia renal. Es posible controlar la presión arterial con hábitos de vida saludables y, se necesario, con medicamentos.

Durante mis prácticas en la Farmacia Coello 74 yo hice la medición de la PA a algunos clientes que es un servicio gratuito. Yo utilicé un esfigmomanómetro de aire que necesita de un fonendoscopio para su uso, al contrario de los aparatos electrónicos que son menos precisos. Al final de la medición entregamos una tarjeta al usuario con el valor de la medición y la fecha. Yo conocí muchos clientes que iban a la farmacia hacer la medición semanalmente y esta tarjeta permite un control más preciso ayudando a acompañar la situación del cliente.

Yo hice un tríptico sobre la hipertensión para dar a conocer más sobre este tema que es un problema en la sociedad.

¿ POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLARSE LA PRESIÓN ?



¿ QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ?

La elevación persistente de la presión arterial sanguínea por encima de los valores considerados normales según la edad del individuo, ya sea en relación a la presión sistólica, diastólica o ambas.

SISTÓLICA 139-90mmHg
DIASTÓLICA 89-60mmHg

CAUSAS

HIPERTENSIÓN PRIMARIA (90%)
no se conoce la causa, pero existen importantes factores de riesgo

SECUNDARIA (10%) causada por enfermedades endocrinas, nefropatías, fármacos...

Farmacia Coello74
Especialistas en Salud

Lda. Ana Revuelta Alonso



FARMACIA COELLO
especialistas en salud

C. Claudio Coello, 74. Madrid farmacoello@gmail.com 914327607

farmaciacoello@gmail.com
www.farmaciacoello74.com
www.facebook/farmacia-coello74

HIPERTENSIÓN



FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes familiares
- Edad, sexo, raza...
- Obesidad
- Falta de ejercicio físico
- Alcohol
- Tabaco
- Consumo elevado de sal
- Estrés



Categoría	Sistólica		Diastólica
Óptima	<120	y	<80
Normal	120-129	y/o	80-84
Normal elevada	130-139	y/o	85-89
Hipertensión grado 1	140-159	y/o	90-99
Hipertensión grado 2	160-179	y/o	100-109
Hipertensión grado 3	≥180	y/o	≥110
Hipertensión sistólica aislada	≥140	y	<90

ANTIHIPERTENSIVOS



- DIURÉTICOS
 - Hidroclorotiazida, indapamida, clortalidona...
- IECA
 - Enalapril, captopril...
- ARA-II (ANTAGONISTAS DE LOS RECEPTORES DE ANGIOTENSINA)
 - Losartán, valsartán...
- BETA BLOQUEANTES
 - Atenolol, bisoprolol...
- ANTAGONISTAS DE LOS CANALES DE CALCIO
 - Amlodipino, nifedipino...
- OUTROS
 - INHIBIDORES DE RENINA
 - ALFA BLOQUEANTES
 - VASODILADORES DIRECTOS
 - SIMPATICOLÍTICOS DE ACCIÓN CENTRAL

COMBINACIONES

DIURÉTICOS TIAZÍDICOS + ANTAGONISTA DE CALCIO
ARA-II + ANTAGONISTA DE CALCIO
ANTAGONISTA DE CALCIO + IECA

DIURÉTICOS TIAZÍDICOS + BETA-BLOQUEANTES
tiene algunas limitaciones

IECA ~~X~~ ARA-II

HIPERTENSO Y... ¿ RESFRIADO? ¿ CON GRIPE?

LO QUE NO DEBEN TOMAR

- DESCONGESTIVOS
- AINES y COXIBS
- EXPECTORANTES
- MUCOLÍTICOS/ANTITÚSICOS
- BUCOFARÍNGEOS
- CAFEÍNA
- FORMAS EFERVESCENTES
- ANTIHISTAMÍNICOS

LO QUE SÍ DEBEN TOMAR

- VITAMINA C
- HOMEOPATÍA
- FITOTERAPIA
- ANALGÉSICOS
- ANTIPIRÉTICOS
- MEDIDAS PREVENTIVAS

Imagen 39 - Mío tríptico sobre la Hipertensión.

13.3 Recogida de medicamentos inútiles

SIGRE Medicamento y Medio Ambiente es una entidad sin fines lucrativos creada para certificar la correcta gestión medioambiental de los envases y restos de medicamentos de origen doméstico.



Imagen 29 - Símbolo SIGRE.

SIGRE está constituida por las principales entidades que representan a los agentes que forman la cadena del medicamento, que son el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, Farma Industria y Fedifar (Federación de Distribuidores Farmacéuticos). Este proyecto ha empezado en 2001 con dos objetivos principales:

- Medioambiental, reduciendo los perjuicios medioambientales que los envases y restos de medicamentos pueden ocasionar y tratando correctamente los residuos generados;
- Sanitario, evitando la acumulación de medicamentos en los hogares y sensibilizando al ciudadano sobre los riesgos sanitarios derivados del uso inadecuado de los mismos.^[27]

La Farmacia Coello 74 como es adherente dispone de un punto SIGRE que permite la recogida e información de medicamentos. Cerca de la puerta de entrada de la farmacia está el contenedor blanco con el símbolo SIGRE donde los clientes pueden depositar todos los restos de medicamentos caducados, no utilizados, cajas o envases vacíos. No es permitido poner en punto SIGRE los siguientes productos: agujas, gasas, radiografías, termómetros, productos químicos y pilas.^[27]

Así, el farmacéutico de las farmacias adheridas tiene la responsabilidad de informar los clientes sobre el correcto uso de los medicamentos e incentivarlo a reciclar sus cajas o restos con ayuda del punto SIGRE. Esta acción es un nuevo servicio a la sociedad de carácter medioambiental que permite el control y protección de los residuos, garante una entrega segura de los restos de medicamentos.^[27]

Cuando yo estuve haciendo mis prácticas vi muchos usuarios a usufructuar de este servicio. Algunos de estos clientes van a la farmacia sólo para dejar los residuos en el contenedor, o que significa que se preocupan con el medioambiente.

14. CONCLUSIÓN

En esta memoria describí las actividades más importantes en las Oficinas de Farmacia y todas las tareas que hice durante 3 meses en la Farmacia Coello 34.

Durante estas prácticas tuve oportunidad de conocer cómo funciona una oficina de farmacia en Madrid, que es un poco diferente do que en mi país.

La profesión de Farmacéutico requiere grande responsabilidad pues es necesario transmitir a los pacientes toda la información sobre la correcta administración de los medicamentos. Es esencial sentirnos seguros en el atendimento de los clientes y hacerlo de la mejor manera posible.

En estos meses aprendí a hacer dispensaciones con y sin recetas médicas y a aconsejar los clientes que vienen a la farmacia solicitar ayuda para tratar su enfermedad antes de procurar un médico. En la Farmacia Coello 74 tuve oportunidad de alargar míos conocimientos de fitoterapia, homeopatía, cosmética y nutrición. Todas las formaciones y cursos que tuve ocasión de asistir me fueron esenciales para aprender más sobre los productos comercializados en las farmacias.

Todo el equipo de la Farmacia Coello 74 me recibí perfectamente, sin ellos no sería posible aprender y hacer todo lo que ahora soy capaz.

Fue una experiencia única, aprendí muchísimo y adquirí conocimientos que van ser muy útiles para mi futuro.

15. BIBLIOGRAFÍA

1. <http://www.portalfarma.com/Profesionales/organizacionfcolegial/profesionfarma/Paginas/colegiaciondatestadisticos.aspx> (último acceso a 27.02.2014).
2. Decreto 102/2006, de 12 de septiembre, de planificación farmacéutica y requisitos, personal y autorizaciones de las oficinas de farmacia y botiquines.
3. Alonso A. Prácticas tuteladas en oficina de farmacia, 2004.
4. <http://www.san.gva.es/web/dgfps/listados-actualizados-especial-control-medico-ecm-> (último acceso a 27.02.2014)
5. <http://www.unav.es/biblioteca/sabio/guiasrec/RFE.pdf> (último acceso a 07.03.2014)
6. http://www.consoft.es/Productos/farmatic/guia_pormenorizada_fw.pdf (último acceso a 07.03.2014)
7. Peinado I. et al. Manual de Prácticas Tuteladas en Oficina de Farmacia. Tercera edición
8. Guía Práctica para los Servicios de Atención Farmacéutica en la Farmacia Comunitaria. Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, Pharmaceutical Care, Grupo de Investigación en Atención Farmacéutica - Universidad de Granada, Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 2010.
9. www.portalfarma.com/inicio/atencionfarmaceutica/forodeattfarma/Documents/Foro%20AF%20Indicacion.pdf (último acceso a 11.03.2014).
10. <http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/medicamentos/que-partes-deben-tener-y-datos-incluir-por-ley-las-recetas-medicas/> (último acceso a 11.03.2014)
11. <http://www.imedicinas.com/GPTage/Obrir.php?ident=ca04se02sb01gm01> (último acceso a 25.03.2014)
12. <http://www.fundacionfundamed.org/auladeopinion/librosaula/aula5.pdf> (último acceso a 25.03.2014)
13. http://www.cursoderechofarmaceutico.es/documentacion/bloque3/bloque3_6472854637.pdf (último acceso a 25.03.2014)
14. <http://www.portalfarma.com/Profesionales/parafarmacia/productosanitarios/PS-cupon-precinto/Paginas/PS-cupon-precinto.aspx> (último acceso a 27.03.2014)
15. http://www.cofm.es/Utilidades/Listados/recursos/doc/Utilidades/Listados/44686_1321322013115728.pdf (último acceso a 27.03.2014)
16. http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1159358499206&language=es&pagename=PortalSalud%2FPPage%2FPTSA_pintarContenidoFinal&vest=1159358499206 (último acceso a 27.03.2014)
17. [http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DPreguntas+frecuentes+TODAS_14marzo+2014.pdf&blobheadervalue2=language%](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DPreguntas+frecuentes+TODAS_14marzo+2014.pdf&blobheadervalue2=language%2Fes)

- 3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352845119011&ssbinary=true (último acceso a 27.03.2014)
18. http://www.chospab.es/area_medica/farmacia_hospitalaria/boletines/boletin3trimestre2004.pdf (último acceso a 28.03.2014)
 19. <http://www.apotecanatura.es/> (último acceso a 29.03.2014)
 20. <http://www.boiron.es/> (último acceso a 29.03.2014)
 21. <http://www.who.int/topics/nutrition/es/> (último acceso a 11.04.2014)
 22. <http://www.microcaya.com/productos/equipos-de-analisis/inbody-composicion-corporal/37-inbody-230> (último acceso a 11.04.2014)
 23. <http://www.e-inbody.com/Product/ib230.html> (último acceso a 11.04.2014)
 24. <http://www.microcaya.com/productos/equipos-de-analisis/inbody-composicion-corporal/43-software-de-dietas-inbodiet> (último acceso a 11.04.2014)
 25. Rossi P, Maidecchi A, Pesacari M, Murgia V. Nuevas intervenciones terapéuticas en el tratamiento del sobrepeso y de la obesidad: del pico glucémico a la inflamación del órgano adiposo. Aboca, 2012.
 26. <http://www.consenur.es/> (último acceso a 12.04.2014)
 27. <http://www.sigre.es> (último acceso a 12.04.2014)

16. CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Enero

Inicio de las prácticas tuteladas en la Farmacia Coello 14.
Formación, en la Farmacia, Àvene®.

Febrero

Recepción, almacenamiento de los pedidos y gestión de “stock”.
Inicio de la dispensación de medicamentos.
Control de fecha y devoluciones.
Formación, en la Farmacia, Sandoz Bienestar.
Formación, en la Farmacia, SkinCeuticals®.
Formación, en la Farmacia, VICHY®.
Formación, en la Farmacia, La Roche-Posay®.
Atención Farmacéutica en Nutrición Personalizada (**Imagen 26**).
Medición de la PA.
Formación Àvene® “Piel Perfecta: limpieza, hidratación y anti-edad” en Hotel de Las Letras, Gran Vía, Madrid.

Marzo

Facturación de recetas.
Formación, en la Farmacia, simulación de ventas cruzadas.
Formación PHYTO® y LIERAC®, en NHotel, Madrid.
Elaboración y presentación, en la Farmacia, de un tríptico sobre Ulceras Bucales posteriormente publicado en la página de Facebook de la Farmacia Coello 74 (**Anexo 1**).
Elaboración de un video sobre ventas cruzadas para ser exhibido en Infarma, Encuentro Europeu de Farmacia en una presentación de Ana Revuelta Alonso en colaboración con Ágora, Formación Sanitaria Virtual.
Visita a Infarma, Encuentro Europeu de Farmacia y presencia en la presentación de Ana Revuelta Alonso.
Tríptico sobre Hipertensión (**Imagen 28**).
Tríptico sobre Alergias y prevención homeopática (**Imagen 23**).

Abril

Participación en la elaboración del escaparate de Semana Santa.
Curso Aboca®-Campaña dale peso a tu salud, en NH Hotel, Madrid.
Formación, La Roche-Posay®, Hotel Husa Princesa, Madrid.

17. ANEXOS

Anexo 1 - Tríptico sobre Úlceras Bucales

ÚLCERAS BUCALES

ATENCIÓN DEL FARMACÉUTICO

AFTAS

- lagos, úlceras de boca o estomatitis aftosa recurrente
- Forma común leve de las úlceras bucales

SINTOMAS

- Sensación estrofa localizada en la mucosa, dolorosa
- Insuatación de un área eritematosa con necrosis central
- Ulceración pequeña
- Multiples y aparecen secuencialmente
- Multiples y aparecen secuencialmente
- Molestia o indisposición general
- Ganglios linfáticos inflamados

LOCALES

- Mucosa bucal
- Cara interna de labios
- Bordes de la lengua
- Surcos bucales y linguales
- Superficies interiores de los camillos
- Base de las encías
- Paredar blanda

AFTAS MENORES

- Pequeñas úlceras
- Zona zona "barbar" de la mucosa bucal.
- UN EPISODIO entre 1 y 3 lesiones

AFTAS MAYORES

- Más profundas y destructivas
- Pueden afectar: mucosa hiperémica y fibrós
- Zona zona, lengua, faringe, paladar y zona
- UN EPISODIO entre 5 y 10 días

HERPÉTICAS

- Lesiones en tendencia o virus herpético
- Zona cualquier parte de la boca
- Úlcera mayores
- Úlcera menores
- UN EPISODIO entre 5 y 10 días

RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS

- Cepillar los dientes después de cada comida
- Usar agua hervida para la higiene dental con suavidad
- No se deben comer alimentos picantes, ácidos, muy calientes ni contaminados, ya que pueden causar dolor
- Cambiar el cepillo dental con frecuencia (primario cada 3 meses)
- Los enjuagues bucales suaves y específicos, o el agua con sal pueden ayudar
- Acudir al odontólogo para revisiones periódicas
- Evitar el tabaquismo y productos alcohólicos que alivian el dolor y que se aplican directamente en el área ulcerada de la boca

ATENCIÓN FARMACÉUTICA EN EL TRATAMIENTO DE LAS AFTAS

- Buscar relación con algunos alimentos
- Se debe conocer si el paciente ha tomado alguna medicación especial que pudiera incidir en una alteración del sistema inmunitario
- Prescripción de enjuagues bucales
- Asegurar una correcta higiene bucal y advertir sobre la contribución de los traumatismos orales

En algunas ocasiones no será posible relacionar la aparición de las aftas con una causa determinada

CAUSAS DE REMISIÓN AL MÉDICO

En caso de estado general aparentemente afectado pueden ser síntoma de otras enfermedades

Si el reposo no ha provocado la respuesta esperada

Si existen complicaciones como fiebre, dolores de cabeza o erupción cutánea

TRATAMIENTO

Existe una gran variedad de agentes terapéuticos utilizados en el tratamiento de las aftas. La elección de uno u otro dependerá de las características del paciente y de la gravedad del brote.

EN CASO DE DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

- HIERRO oral por vía oral 2x/día
- ACIDO FÓLICO 5mg/día
- VITAMINA B12, vía oral 1x/día

ANALGÉSICOS TÓPICOS

Colocación de pastillas de benzocaína

Pulverización tópica con benzocaína

Los cuidados de salud bucal son vitales para mantener un estado de salud óptimo en la vida adulta

ANTIBIÓTICOS

Control de gravedad de la enfermedad

ANTICÉPTICOS

Prevención de complicaciones

INMUNOMODULADORES SISTÉMICOS

Preparación sobre la base de Aciclovir 400mg al día

Colocación de la base de Coloidal Silver 1x/día

Preparación sobre la base de Aciclovir 400mg al día

Preparación sobre la base de Coloidal Silver 1x/día

CORTICOIDES TÓPICOS

Administración localizada de corticoides

Evitar el uso de esteroides de forma prolongada

Evitar el uso de esteroides de forma prolongada

Evitar el uso de esteroides de forma prolongada

AFTAS Y NIÑOS

LA PRIMERA VEZ QUE OCURRE

- fiebre de 39 a 40 grados
- pequeños úlceras que aparecen en toda la boca
- el proceso puede durar una semana
- el problema es causado por algunos virus y, hasta ahora, no tiene un tratamiento específico que cure la enfermedad

DESPUÉS DE QUE PASE ESTE PRIMER EPISODIO

- durante el resto de la vida, pueden reaparecer las lesiones
- será solo una o unas pocas y sin tener ni molestias ni otros signos de enfermedad.

SÍNDROME BOCA-MANO-PIE

La aparición de un brote de aftas bucales en un niño también puede hacer pensar en este síndrome

Infección vírica benigna que afecta especialmente a niños menores de 10 años

- Ocasión de pequeñas epidemias y contagiado en el colegio o en la guardería

Cura espontáneamente, sin dejar secuelas, en unos diez días.

CUIDADOS \ LIMPIEZA

- No se debe cepillar los dientes, no limpiar los lagos, no aplicar enjuagues bucales ni tomar nada que tenga sabor fuerte o picante.
- Usar sustancias alcalinas, que tienen un efecto "refrescante" que alivian las molestias
- Los alimentos deben ser de consistencia blanda, como cremas o puré y fritos

JALEAS ANESTÉSICAS | ÁCIDO HIALURÓNICO

- usados para ayudar a masticar mejor los alimentos y a calmar las molestias

FARMACÉUTICO

- Indicar tratamiento para aliviar las molestias del niño
- Acabar a los padres que la enfermedad se curará cuando termine su curso habitual