



EXITOSO INICIO DE CHARLAS DEL COLEGIO DE QUÍMICOS FARMACÉUTICOS Y BIOQUÍMICOS DE CHILE, REGIONAL DE VALPARAÍSO



Con las palabras de la Presidenta del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile, Regional de Valparaíso, se inició el ciclo de charlas, capacitaciones y webinar que realizará el ente porteño para el año 2023

"Para nosotros, como directiva es muy importante el desarrollo integral y profesional de nuestros colegiados, por ello, diseñamos una completa agenda temática de actualidad, contingencia y actualización en materia legal que ejecutaremos durante este año", aseguró Paula Fernández.

Ver más...



COLEGIO DE ENFERMERAS
CELEBRÓ SU 70º ANIVERSARIO
CON EMOTIVA CEREMONIA



AUSENTISMO LABORAL POR
DISCAPACIDAD: EL IMPACTO DEL
DOLOR LUMBAR CRÓNICO EN LOS
PACIENTES

FARMACIAS MAIRA, UNA
ALTERNATIVA ECONÓMICA
PARA LOS VECINOS DE VIÑA
DEL MAR

EL INVIERNO QUE SE NOS
VIENE SEGÚN LAS
PROYECCIONES

EN CHILE MÁS DE 800
MUJERES SUFREN DE CÁNCER
DE OVARIO AL AÑO

ESPECIALISTAS ADVIERTEN DE
UN NOTORIO AUMENTO EN LA
PREVALENCIA DE ASMA EN
ADOLESCENTES



<https://colegioqfybqvalparaiso.cl/>

EDITORIAL



Seguimos creciendo como Colegio Regional Valparaíso. Hoy queremos invitar a todas y todos a ser parte activo de nuestro equipo, el cual no solo enaltece nuestras profesiones farmacéuticas y bioquímicas, sino que nos enlaza con los demás colegios profesionales, dejando en evidencia la importancia que le otorgamos a tener acceso de una salud digna y de calidad para las usuarias y usuarios de nuestro país.

Contarles que durante este mes hemos realizado distintos encuentros que nos facilita avanzar en gestiones concretas que permiten a nuestros asociados, sentirse parte activa del colegio.

Participamos de la ceremonia del día de los y las enfermeras, en un hito

conmemorativo a los 70° años de creación del colegio de enfermeras/os. Además, en el Directorio Nacional como Regional Valparaíso, dimos a conocer cómo llevamos la contabilidad de nuestros colegiados con reales propuestas de mejoras a nivel país.

Cerramos este primer mes con la presencia de nuestro distinguido abogado Alfredo Silva, Magister en Derecho y Salud, quien proporcionará asesoría jurídica a los asociados. En esta ocasión, Alfredo y Susana Maturana, abogada y Magister en Derecho y Salud nos deleitaron con una presentación, en la primera Charla de actualización jurídica sobre "Derechos del paciente ante el ejercicio profesional; Ley 40 horas y art.22 Código del Trabajo", donde los asistentes realizaron una serie de preguntas, las que fueron aclaradas durante el término de la charla.

Para finalizar queremos agradecer su fidelización e invitarlos a proponer nuevos temas de interés jurídico para los próximos webinar y capacitaciones en salud, con horas validadas por nuestro Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile A.G., regional Valparaíso.

Paula Fernández
Presidenta, Colegio QF y BQ Valpo

Juramento Farmacéutico

"Juro/ Prometo por mi honor, por mi familia y mis maestros que ejerceré la digna profesión de Químico Farmacéutico a cabalidad, con la exactitud que me fue inculcada, como si de cada acto y de cada segundo dependiera la vida misma.

Viviré intensamente en la dedicación al estudio, a fin de dar sabiduría a mis respuestas y fundadas esperanzas a quienes a mi acudan, para que la entrega de una confianza encuentre el calor necesario para encender al corazón alicaído y sacar del abismo de la desesperanza a quienes nos busquen anhelantes.

Lucharé con toda mi alma, para que el real sentido de la vida, inspirado en el amor y en la libertad, vuele generoso para descubrir y crear, proyectar y enseñar, aprendiendo de los otros lo digno y edificante, avanzando por sobre la mediocridad, para vivir en plenitud, en un esfuerzo multiplicador, para que el latido del ideal sea perenne.

Haré de la lealtad a los grandes valores un culto permanente y respetaré la vida, desde el momento mismo de la concepción, en homenaje a las maravillas del universo creado.

Seré solidario en la convivencia profesional, participando activamente en cualquier esfuerzo que permita una superación, sin caer en envidias, ni maledicencias. Seré útil a la Patria que me vio nacer y a nuestros hermanos sufrientes mientras me quede un soplo de vida..."

QF. Ramiro Ibaceta



LA BOTICA PORTEÑA

Directora

Paula Fernández Urrutia

Representante Legal

Paula Fernández Urrutia

Editor

Pedro Garrido Riquelme

Periodista

Pedro Garrido Riquelme

Contacto

colegioqfybqregionalvalparaiso@gmail.com

Dirección

Huito 430, Valparaíso

Web

www.colegioqfybqvalparaiso.cl

DIRECTORIO REGIONAL

Paula Fernández Urrutia

Presidenta, Química Farmacéutica
Farmacia Asistencial y Hospitalaria.

Francisco Álvarez Román

Vicepresidente, Químico Farmacéutico
Salud Pública, Farmacia Clínica y Docencia.

Christian Matzner Pérez

Secretario, Químico Farmacéutico
Farmacia Comunitaria.

Catherine Radovic González

Tesorera, Química Farmacéutica
Farmacia Comunitaria

Patricio Elías Saavedra Guerin

Director, Bioquímico
Laboratorio Clínico



<https://colegioqfybqvalparaiso.cl/>

EXITOSO INICIO DE CHARLAS DEL COLEGIO DE QUÍMICOS FARMACÉUTICOS Y BIOQUÍMICOS DE CHILE, REGIONAL DE VALPARAÍSO

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

Con las palabras de la Presidenta del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile, Regional de Valparaíso, se inició el ciclo de charlas, capacitaciones y webinar que realizará el ente porteño para el año 2023.

“Para nosotros, como directiva es muy importante el desarrollo integral y profesional de nuestros colegiados, por ello, diseñamos una completa agenda temática de actualidad, contingencia y actualización en materia legal que ejecutaremos durante este año”, aseguró Paula Fernández.

Inicio del ciclo con la **“Charla de actualización jurídica: Derechos del Paciente ante el Ejercicio Profesional; Ley de las 40 horas y Artículo 22 del Código del Trabajo”**, impartidas por los abogados Alfredo Silva y Susana Maturana, profesionales de vasta experiencia ligados a la salud y al ejercicio profesional.

Temática de gran interés donde los colegiados pudieron aclarar varias de sus dudas, vinculadas a su realidad laboral y cómo se podría ejecutar la bullada ley de las 40 horas.



Si actualmente trabajo menos de 40 horas, **¿Tendré que trabajar más para alcanzar lo que se pretende implementar con esta ley?**

El proyecto busca reducir la jornada laboral, recordemos que actualmente la gran mayoría de los chilenos, por contrato trabaja 45 horas y al 2028 serán sólo 40. Pero es importante recordar que un contrato es un “acuerdo laboral de ambas partes”, por lo tanto, si este acuerdo pacta menos horas laborales, no hay problema.

¿La reducción laboral en la Ley de las 40 horas, incluye a los que realizamos la modalidad de Teletrabajo?

Aplica para la presencialidad y para el teletrabajo. Pero en el caso particular del teletrabajo, va a depender de cómo esté estipulado su modalidad en el contrato laboral.

En el caso de quienes retenemos recetas, **¿Dónde debemos cuidar la información de los pacientes, debería negarme a sacarles fotografías y subirlas al sistema?**

Respecto a la reserva de la información, en el caso de las recetas médicas hay una excepción para las farmacias para quienes deseen guardarla con fines estadísticos, excluyendo los datos sensibles del paciente. Ahora si este no es el caso, si se estaría infringiendo la ley.



<https://colegioqfybqvalparaiso.cl/>

EL INVIERNO QUE SE NOS VIENE

Francisco Álvarez
Vice Presidente
Colegio QF y BQ Valpo

Actualmente ha existido un aumento de la demanda y el colapso de algunos centros, tanto en las urgencias como en las UCIs de niños complicados por los virus respiratorio, incluso la situación es tan compleja que hay menores hospitalizados en unidades de pacientes críticos de adultos, algo que definitivamente no es habitual y que refleja lo complejo del escenario que enfrentamos.

Esta situación era prevenible y sin duda vemos que hasta el momento no se han tomado las medidas suficientes para la prevención, como por ejemplo evaluar adelantar las vacaciones de invierno, fortalecer los procesos de vacunación con actividades extramuros que pueden alcanzar una mayor cobertura de la población y robustecer la comunicación de riesgo, entre otras medidas, pero que a esta altura ya parecen todas muy tardías y donde los niños y sus familias lo están pagando caro.

Según el último informe epidemiológico del Instituto de Salud Pública (ISP) a nivel nacional estamos con una alta circulación de virus respiratorios, de hecho, mucho más alta que a la misma fecha en años anteriores de virus como influenza, adenovirus y virus sincicial, siendo el COVID esta vez, con un papel totalmente secundario, comparado con lo que hemos observado desde el comienzo de la pandemia.

Esta alta circulación se explica por varios factores, dentro de ellos, que durante los últimos años estábamos protegidos por las medidas de prevención adoptadas por la pandemia de COVID que evitaban que tuviéramos una mayor



circulación de otros virus. Sin embargo, en la actualidad, esta situación se explica tanto por la fatiga pandémica y el fin de la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud, la casi nula de comunicación de riesgo y que las personas en general no están adoptando medidas de prevención, excepto algunas, principalmente enfermos crónicos y personas mayores, que se siguen cuidando porque saben que su exposición a los virus puede traer complicaciones graves.

¿La situación se puede tornar aún peor? Y la respuesta es sí, según las proyecciones, tomando en cuenta la realidad de años anteriores y como está evolucionando la circulación de virus actual, es que alcancemos un peak entre la quincena de junio y la quincena de julio de virus respiratorios, con una circulación viral significativa que se pueda extender hasta comienzos de septiembre.

Ahora **¿qué podemos hacer, porque los niños están sufriendo?**, evitar exponerlos a aglomeraciones o a personas enfermas sobre todo a los niños pequeños, porque por una parte, son los que se ven más expuestos respecto a que no están suficientemente protegidos, porque su inmunidad no se ha desarrollado lo suficiente, y por otra

parte, si quisiéramos usar medidas de prevención como una mascarilla, esta no se aconseja en menores de 2 años porque puede producir otros problemas no deseados como asfixia.

¿Los enfermos crónicos y personas mayores no se verán tan afectados como los niños en la situación que estamos viendo ahora? La respuesta es "no", porque ahora los niños la están pasando mal, pero a medida que la circulación siga empeorando, también los adultos se verán afectados, principalmente las personas mayores y los enfermos crónicos, de estos últimos, sobretodo aquellos que no tienen sus enfermedades controladas.

La recomendación en general es lavarse las manos frecuentemente, por lo menos por 20 segundos con agua y jabón, en el caso de no poder tener acceso a agua, el alcohol gel es una solución, pero no es útil cuando las manos están muy sucias o si previamente no se hizo un lavado adecuado con agua y jabón. Otras medidas son ventilar bien los espacios, tanto en el hogar como en el trabajo o donde estudian, limpiar y mantener desinfectadas las superficies, evitar la exposición al humo del cigarrillo o de sistemas de calefacción contaminantes, sobretodo en el interior de los hogares. En el caso de las personas enfermas, se aconseja que, si van a toser o estornudar, cubrir la boca con el antebrazo; usar pañuelos o papel higiénico que sea desechable y eliminarlo inmediatamente, y evitar la exposición social que pueda contagiar a otras personas que la pueden pasar muy mal como niños, personas mayores y enfermos crónicos.



ESPECIALISTAS ADVIERTEN DE UN NOTORIO AUMENTO EN LA PREVALENCIA DE ASMA EN ADOLESCENTES

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

Disnea, opresión torácica y tos, son algunos de los síntomas que más frecuentemente se presentan durante la noche o la madrugada. El asma afecta a 300 millones de personas alrededor del mundo y, en el caso de nuestro país, a más de 750 mil. Si bien no se puede curar, el broncopulmonar de Clínica Los Carrera, Dr. Martín Pazmiño, señala cómo controlar los síntomas.

En Chile los resultados del Estudio Internacional de Asma y Alergias en la niñez (ISAAC) muestran una prevalencia de esta enfermedad en escolares que alcanza entre un 15 a 18%, donde se registró un aumento entre adolescentes.

El asma es una enfermedad no transmisible, que genera la estrechez de las vías respiratorias, dificultando el paso del oxígeno a los pulmones, y desencadenando los síntomas. Se torna un problema de salud pública en todos los países independientemente de su nivel de desarrollo. Además, puede afectar considerablemente la calidad de vida de quienes la padecen.

El broncopulmonar de Clínica Los Carrera, Dr. Martín Pazmiño, señala que **“durante la época de otoño, principalmente en mayo, es donde más se producen crisis asmáticas debido a los cambios de temperatura, por lo que es importante observar si el paciente tiene sibilancia y tos, ya que son grandes indicadores del asma”**.

“Si bien el 95% de los casos se pueden manejar eficazmente con



los dispositivos disponibles hoy, no tratar la enfermedad de forma adecuada puede provocar daños irreversibles en el sistema respiratorio del paciente”, aclara el Dr. Pazmiño.

Para diagnosticar si una persona sufre de asma, se debe revisar su historial médico, sus antecedentes familiares y síntomas, ya que **“es este el momento en donde se pueden detectar antecedentes genéticos de asma, alergias u otra enfermedad pulmonar”** señala el broncopulmonar de Clínica Los Carrera. La descripción detallada de los síntomas y su frecuencia de aparición, son muy importantes para realizar un diagnóstico.

También agrega que los factores desencadenantes pueden ser múltiples y diferentes en cada persona. **“Existen muchos tipos y los más comunes son las infecciones virales y alergias, principalmente a los ácaros del polvo, pasto, malezas, árboles, hongos, pelo de animales y cucarachas. Además, no debemos olvidar el rol de los contaminantes**

ambientales que existen en el aire y factores irritantes como la exposición al humo de tabaco, estufas a parafinas, leña, smog, o químicos fuertes que provienen de pinturas y pegamentos”.

Por otra parte, es importante señalar que la actividad física también puede gatillar una crisis de asma en un paciente que no es riguroso con sus controles, por lo que el especialista enfatiza en la importancia de prevenir y controlar.

Algunas de las recomendaciones que realiza el profesional para controlar una crisis son mantener el tratamiento diario indicado por el médico tratante, usar correctamente los inhaladores, identificar los factores gatillantes y control periódico según la necesidad. En caso de una grave dificultad para respirar, tos persistente y sibilancias que no desaparecen, incluso tras el uso del inhalador, puede ser considerado un episodio de asma grave, donde el llamado es recurrir, a la brevedad, a un servicio de urgencia para la evaluación y control del caso.



EN CHILE MÁS DE 800 MUJERES SUFREN DE CÁNCER DE OVARIO AL AÑO

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

Y alrededor de 500 fallecen por esta causa. En este sentido, la matrona de Clínica Los Leones, Eva Luna Solís, señala que algunos síntomas silenciosos como la distensión (inflamación) abdominal, aparición de bultos en el abdomen, dolor de abdomen y pelvis. Son algunas de las señales de alerta para consultar a un especialista.

Según el Informe de evaluación científica basada en la evidencia disponible realizado por el Ministerio de Salud el año 2017, la incidencia del cáncer epitelial de ovario aumenta con la edad, ocurriendo la mitad de los casos en mujeres mayores de 65 años.

En etapas iniciales es asintomático, suele ser un tipo de cáncer silencioso hasta que comienzan a aparecer síntomas inespecíficos como masa pélvica, ascitis, baja de peso sin causa aparente entre otros que muchas veces se confunden con problemas gastrointestinales.

El cáncer de ovario ocurre cuando hay cambios o mutaciones en el material genético (ADN). Por lo

material genético (ADN). Por lo general, se desconoce la causa exacta de estos cambios genéticos, sin embargo, esta enfermedad ocurre por estos cambios que suceden a lo largo de la vida. Los factores de riesgo son menarquia precoz, menopausia tardía, tabaquismo y tener antecedentes familiares de cáncer de ovario, cáncer de mama y de colon, entre otros. Los tratamientos dependen del estadio de la enfermedad, generalmente se usan dos tipos de tratamiento estándar: cirugía y quimioterapia.

El embarazo, la lactancia, haber tomado pastillas anticonceptivas combinadas por cinco años o más, son algunas de las situaciones que reducen el riesgo de esta patología.

En este sentido, Solís enfatiza que **"si bien estas acciones pueden ayudar a reducir las**

probabilidades de contraer cáncer de ovario, hay que considerar los riesgos y beneficios de cada una, por ejemplo, las pastillas anticonceptivas combinadas pueden aumentar las probabilidades de presentar cáncer de mama".

Asimismo, la profesional de Clínica Los Leones, Eva Luna Solís, aclaró que **"es importante destacar la detección temprana del cáncer de ovario debido a la falta de síntomas específicos, es necesario que las mujeres estén atentas a los cambios de su cuerpo y consultar al médico si presenta síntomas tales como dolor abdominal, hinchazón, masa palpable en el abdomen, cambios en el ciclo menstrual, entre otros o posee antecedentes familiares de los cánceres antes mencionados"**, además de acudir a sus controles de rutina.

"La incidencia del cáncer epitelial de ovario aumenta con la edad, ocurriendo la mitad de los casos en mujeres mayores de 65 años"



FIBROMIALGIA EN CHILE: UN DOLOR QUE AFECTA A MILES DE PERSONAS

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

El Dr. Howard Delucchi de la Clínica Los Carrera indicó que la fibromialgia es una enfermedad que afecta enormemente la calidad de vida de las personas de quienes la sufren.

En Chile, la fibromialgia es una condición que afecta a aproximadamente el 3% de la población, representando un dolor invisible que se enfrenta diariamente. Esta patología, reconocida por la OMS en 1992, se caracteriza por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga y trastornos del sueño.

El especialista de Clínica Los Carrera, Dr. Howard Delucchi, señaló que la fibromialgia es una enfermedad que **“afecta principalmente a mujeres de mediana edad, es benigna, por ende, no causa daño, ni deformidad, pero que afecta de forma considerable la calidad de vida de quienes la padecen, y muchas veces es difícil de entender para el entorno familiar”**. Esto es por el dolor crónico físico recurrente que experimentan, el cual es difícil de identificar y el estrés puede desencadenar o empeorar la condición.

Los síntomas más comunes de la fibromialgia incluyen cansancio extremo, trastornos del sueño y en algunos casos, depresión. Además, puede haber una sensibilidad exacerbada en la piel, así como a nivel visual y auditivo. **“Esto provoca condiciones físicas como el dolor muscular generalizado y fatiga, sumado a otros síntomas como malestar gastrointestinal o**



3% de la población, representando un dolor invisible que se enfrenta diariamente. Esta patología fue reconocida por la OMS en 1992

alteraciones del sueño, cambios en el estado de ánimo, irritabilidad y ocasionalmente cefalea, fotosensibilidad y/o fonofobia”.

Para llegar a un diagnóstico preciso, es crucial descartar otras condiciones orgánicas que puedan presentar síntomas similares. Se recomienda realizar exámenes generales, los cuales deberían mostrar resultados normales o negativos cuando la enfermedad está presente.

El profesional de Clínica Los Carrera explica que **“los exámenes de anticuerpos específicos se deben realizar para descartar otra patología reumatológica como causal del dolor, como artritis reumatoide o lupus”.**

En cuanto al tratamiento, el Dr.

Delucchi recomienda el uso de neuromoduladores, tales como pregabalina, duloxetine y gabapentina. **“Es importante que las dosis sean indicadas y se realice seguimiento por un médico”**. Asimismo, también sugiere complementar el tratamiento e incluir ejercicios aeróbicos de bajo impacto, técnicas de relajación, una buena higiene del sueño y alimentación saludable.

#NoEstásSolo

No estás solo
***4141**
No estás sola
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

El Ministerio de Salud cuenta con la línea de prevención del suicidio ***4141 no estás solo, no estás sola**, iniciativa que forma parte del Plan “Construyendo Salud Mental” y del programa de gobierno.




<https://colegioqfybqvalparaíso.cl/>

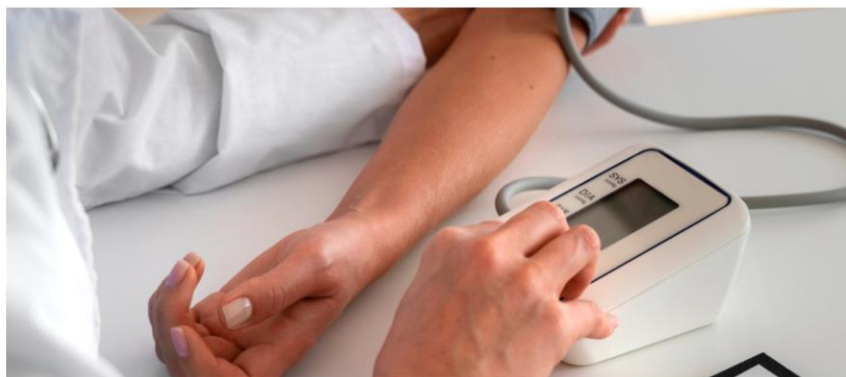
HIPERTENSIÓN: EXPERTOS ADVIERTEN DE UN AUMENTO DE LA ENFERMEDAD Y HACEN UN LLAMADO A LA REVISIÓN PERIÓDICA

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

Aumento de situaciones de estrés, las dificultades económicas, la falta de actividad física y el peso son algunos de los responsables del aumento de casos en los últimos años. El especialista de Clínica Los Leones, Dr. Andrés Triana, explica que si bien la enfermedad no tiene cura es posible controlarla a través de cambios en el estilo de vida y medicamentos, lo que puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas afectadas.

Cada 17 de mayo, Chile y el mundo, conmemora el Día Mundial de la Hipertensión, fecha que busca promover y concientizar respecto a los esfuerzos para prevenir, diagnosticar y controlar la hipertensión arterial, condición que constituye el principal factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, siendo una de las principales causas de muerte en Chile.

La presión arterial alta es un trastorno grave y un factor de riesgo relevante para las enfermedades del corazón, sin embargo, no existe ninguna señal de advertencia. Al respecto, el cardiólogo de Clínica Los Leones, Dr. Andrés Triana, advierte que la hipertensión arterial no tratada puede causar graves daños en el sistema circulatorio y es extremadamente peligrosa debido a que puede provocar diferentes enfermedades, como accidentes



cerebrovasculares, infartos agudos de miocardio, insuficiencia renal, ceguera y isquemias agudas en las extremidades inferiores.

“La hipertensión arterial es una enfermedad prevenible y controlable. Algunos estudios siguen tratando de demostrar que es una enfermedad reversible pero todavía no existen suficientes datos que lo demuestren. Lo que sí se ha demostrado es que el cambio de hábitos de los pacientes es el punto más importante y hace que aquellos que necesitan tratamientos farmacológicos utilicen dosis muy bajas”, puntualiza el Dr. Triana.

Actualmente, en Chile existen más de 4 millones de personas que padecen hipertensión. Para revertir esta realidad, el profesional de Clínica Los Leones profundiza en la necesidad de detectar a tiempo y reducir las consecuencias a largo plazo.

Ante esto, entrega una serie de recomendaciones entre las que destaca evitar la obesidad y el sobrepeso, ya que el exceso de peso es un factor de riesgo importante para desarrollar hipertensión.

Además, recomienda hacer ejercicio regularmente, como caminatas de al menos tres veces por semana durante 45 a 60 minutos, lo que puede ayudar a reducir la presión arterial y mejorar la salud cardiovascular.

“Otro factor importante es llevar una dieta saludable, baja en grasas saturadas y alta en fibra, lo que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y prevenir la hipertensión. También es necesario reducir el consumo de sodio, limitar el consumo de alcohol y dejar de fumar, ya que estos hábitos pueden aumentar el riesgo de hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares”, aclara.



AUSENTISMO LABORAL POR DISCAPACIDAD: EL IMPACTO DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO EN LOS PACIENTES

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

En Chile, la prevalencia de dolor lumbar crónico alcanza un 6,2%. De ese universo, un 48,2% presenta dolor severo y un 44,4%, moderado. Debido a su intensidad, puede producir incapacidad en quienes lo padecen ya que genera limitaciones para caminar, interactuar socialmente, hacer deportes e incluso dormir.

En el mundo, se estima que 8 de cada 10 personas pueden presentar dolor lumbar al menos una vez en su vida. De no tratarse adecuadamente, esta afección puede volverse crónica. Este es un hecho frecuente, si se toma en cuenta que el dolor lumbar crónico es la primera causa de incapacidad en el mundo y, solo en Latinoamérica, se estima que alrededor del 11% de personas lo padecen.

Causas del dolor lumbar y la importancia de la prevención

La doctora Rocío Guillén explica que además de factores como el tabaquismo, el sobrepeso y el sedentarismo, diferentes actividades laborales presentan riesgos considerables para desarrollar dolor lumbar crónico. Según un estudio, se estima que el 37% de los casos de dolor lumbar a nivel mundial están relacionados a riesgos ocupacionales.

Para tratar esta enfermedad, el doctor Raúl Smith recomienda que el abordaje sea multidisciplinario, con un equipo que considere fisiatras, kinesiólogos y apoyo



psicológico cuando sea necesario. En Chile existen Unidades de Dolor en hospitales públicos e instituciones privadas, que cuentan con profesionales de la salud que trabajan coordinadamente para apoyar la recuperación del paciente, mediante tratamiento farmacológico, rehabilitación y terapia física, asesoría nutricional y educación al paciente.

Con relación a terapias de rehabilitación, durante el último tiempo la kinesiología ha tomado un rol importante a la hora de tratar al paciente, ya que es una especialidad que se encarga de devolver la funcionalidad a la persona, e incluso los especialistas mencionan que los tratamientos kinesiológicos deberían comenzar desde un inicio y no solamente en personas adultos mayores o con dolor severo.

Si bien las personas que experimentan dolor lumbar pueden

llegar a tener una recuperación completa, se estima que de un 10% a 20% desarrollarán dolor crónico y discapacidad. Por ello, es importante acudir a un profesional de la salud a tiempo y no normalizar el dolor, especialmente cuando es por periodos prolongados.

Estudios señalan que los pacientes pueden demorar hasta cinco años o más en encontrar un tratamiento adecuado, debido al desconocimiento y falta de especialistas, y en muchos casos recurren a prácticas riesgosas como la automedicación. Para evitar esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualizó la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) en 2019, incorporando conceptos que permiten clasificar de mejor manera las patologías que cursan con dolor crónico e identifica algunos tipos de dolor crónico como una enfermedad en sí misma, como ocurre precisamente con el dolor lumbar.



COLEGIO DE ENFERMERAS CELEBRÓ SU 70° ANIVERSARIO CON EMOTIVA CEREMONIA

Con la participación de la actual presidenta del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile, Regional Valparaíso Paula Fernández, el Colegio de Enfermeras de Chile, celebró su día internacional, instancia donde además en nuestro país, cumplieron 70 años de existencia.

Fue su actual presidenta regional, Cibeles González quien aseguró, ***“hoy enfrentamos el desafío de la reforma al libro V del Código Sanitario, que propone la incorporación de todos los profesionales y técnicos del equipo de salud, con respeto a sus identidades propias y reformulando el concepto en***

torno al cual se proporciona salud a toda la población con un enfoque biopsicosocial y superación del modelo biomédico”.



Propuesta que, ***“representa la conquista del reconocimiento a la dignidad e identidad de todos los componentes del equipo sanitario que se ha obtenido por medio de una lucha concertada”.***

Por su parte, Paula Fernández presidenta del Colegio de QF y BQ Regional Valparaíso, junto con felicitar a las y los colegiados en su nuevo aniversario concluyó, ***“es vital el trabajo conjunto y colaborativo de todos los profesionales de la salud, esto permitirá un desarrollo integral de las profesiones, un gremio potenciado que tendrá reflejo directo en una mejor atención de cada paciente”.***

FARMACIAS MAIRA, UNA ALTERNATIVA ECONÓMICA PARA LOS VECINOS DE VIÑA DEL MAR

Emplazada en el sector de Miraflores, Viña del Mar, esta iniciativa de las hermanas Yovanna y Yasna Maira, nació por la necesidad de acercar los medicamentos a la comunidad, mejorar su calidad de vida, tener tiempo para sus familias y abocar los esfuerzos y su experiencia de años de trabajo a un proyecto propio.

La química farmacéutica Yovanna Maira, ex vicepresidenta del colegio 2019-2022 comentó, ***“los últimos años trabajé en farmacias populares y pude ver las necesidades de las personas. En nuestro país, al no***

tener regulados los precios de los medicamentos, la población gasta mucho y el bolsillo sufre”.

Desde su apertura, se ha notado un cambio en el comportamiento de los vecinos, ***“la gente está impactada de los precios de los medicamentos, hemos podido acercar la farmacia a un precio justo para los vecinos y lo más importante, desde un proyecto propio”.***

Finalmente, ***“somos parte de un auge de farmacias independientes, muchos químicos farmacéuticos***

ahora son dueños de sus propias farmacias, esto produce mayor competencia y mejores precios para la comunidad”, concluyó Yovanna Maira.



<https://colegioqfybqvalparaiso.cl/>

ALERTA FARMACÉUTICA, ISP ORDENÓ RETIRO DE CLORURO DE SODIO POR CONTAMINACIÓN MICROBIOLÓGICA

El Instituto de Salud Pública, ordenó el retiro del mercado

Cloruro de Sodio Solución Inyectable 0,9%, 500 mL
Laboratorio Sanderson S.A
Serie: 75SI2157
Vencimiento: 09/2025

Razón: Incumplimiento en el Testeo de Esterilidad, detectándose contaminación microbiana.



ALERTA FARMACÉUTICA, ISP ORDENÓ RETIRO DEL IMARAZ (OMEPRAZOL LIOFILIZADO) POR PARTÍCULA EXTRAÑA AL INTERIOR DE UNA DE LAS AMPOLLAS

El Instituto de Salud Pública, ordenó el retiro del mercado del Imaraz® (Omeprazol Liofilizado), solución inyectable 40 mg, envase clínico x 50 viales.

Laboratorio M/S Nitin Lifesciences Ltd. Unit-III / India,
serie: AHN3022015
vencimiento: 05/2024

Razón: Detección por parte de un centro asistencial de un frasco ampolla con una partícula extraña en su interior, aparentemente un trozo de vidrio.



NITIN LIFESCIENCES LTD.

ALERTA SANITARIA



El Instituto de Salud Pública, ordenó el retiro del mercado

Agua Bidestilada solución inyectable de 500 mL

Laboratorio Sanderson S.A

Serie: Lotes vigentes fabricados antes del 13/01-2023

Vencimiento: 12/2025

Razón: Por haberse detectado hallazgos en los ensayos de esterilidad en 4 lotes de este producto, identificando en uno de los lotes, Burkholderia Contaminans, mismo microorganismo asociado al brote epidemiológico multicéntrico por complejo Burkholderia cepacia vigente.



<https://colegioqfybqvalparaiso.cl/>

NUESTRO COLEGIO



Cibeles González presidenta regional y Ana González secretaria general, junto a Paula Fernández, Presidenta del Colegio de QF y BQ Regional Valparaíso en la ceremonia del 70° Aniversario del Colegio de Enfermeras de Chile.



Nuestro vicepresidente Francisco Álvarez, exponiendo en las Jornadas del Sur de Farmacoterapia del Paciente Crítico Adulto y Pediátrico de la División de Farmacia Clínica de la Sociedad Chilena de Medicina Intensiva. Presentación: Manejo de la analgesia en UCI.



La Auxiliar de Farmacia Yasna Maira, junto a Yovana Maira, ex vicepresidenta del colegio de QF y BQ Valparaíso, dueñas de Farmacias Maira, ubicada en Miraflores, Viña del Mar.

ENTRETENCIÓN

