



EXITOSO CONVERSATORIO: “EL ACCESO A LOS MEDICAMENTOS EN NUESTRO PAÍS”



Instancia que contó con la participación del presidente nacional del Colegio de Químicos farmacéuticos de Chile y el presidente

regional del Colegio Médico de Chile, donde se trataron temas de contingencia, además de responder preguntas de los asistentes.

LA IMPORTANCIA DE REVISAR LAS FECHAS DE VENCIMIENTOS DE NUESTROS MEDICAMENTOS



3 SIGNOS DE ALERTA PARA SABER SI SUFRE DE UN ATAQUE AL CORAZÓN



DEBE IMPORTARNOS LA FALLA ANTICONCEPTIVA



CONOCE EL AGUA QUE CONSUMIMOS



TUICIÓN ÉTICA DE LOS COLEGIOS PROFESIONALES



EDITORIAL



Hoy en día como profesionales sanitarios son tantos los temas que nos mantienen en alerta. Uno de los más controversiales y comentados últimamente es la incautación de medicamentos que va en crecimiento exponencial. Este tema se fue masificando hace un par de meses y hoy tenemos a todos los medios de comunicación, sectores políticos y entes fiscalizadores analizando en el tema.

Los datos nos muestran que no solo crece la cantidad de medicamentos vendidos, en el mercado ilegal, sino que cada vez son más variados los tipos de medicamentos, incluso los sujetos a

control legal como es el caso de los psicotrópicos y estupefacientes. Otra información dada a conocer es que el abastecimiento de los vendedores de medicamentos de las ferias libres no solo proviene de centros de salud del sistema público o de robos a farmacias, sino que, a través de algunas Farmacias independientes o populares, las cuales burlarían el sistema y venderían al por mayor. En Chile la ley establece que el expendio de medicamentos al por mayor en una farmacia no constituye un delito, sino que solo una falta administrativa, mediante la aplicación de un sumario, realizado por el Instituto de Salud Pública (ISP). Es por esto que hoy existe un Proyecto de Ley que modifica el código penal para sancionar la venta de medicamentos fuera de establecimientos farmacéuticos autorizados para su comercialización, lo que permitiría bajar estas cifras, controlar la venta ilegal y acceder a medicamentos de calidad, bien almacenados, evitar falsificaciones, errores de rotulación o información adulterada, entre otros.

Por último, el mensaje que se busca entregar a nivel nacional es "La venta de medicamentos es un delito. No te arriesgues. Prefiere siempre tu farmacia más cercana".

Paula Fernández
Presidenta, Colegio QF y BQ Valpo

LACTANCIA MATERNA



GUÍA
MINSAL



LA BOTICA PORTEÑA

Directora

Paula Fernández Urrutia

Representante Legal

Paula Fernández Urrutia

Editor

Pedro Garrido R.

Periodista

Pedro Garrido R.

Contacto

colegioqfybqregionalvalparaíso@gmail.com

Dirección

Huito 430, Valparaíso

Web

www.colegioqfybqvalparaíso.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.

Patricio Elías Saavedra Guerin

Secretario, Bioquímico
Laboratorio Clínico.

Catherine Radovcic González

Tesorera, Química Farmacéutica
Farmacia Comunitaria.

PIOCHAS OFICIALES



GRANDE 3X3

\$ 12.000 Colegiado
\$14.000 General



MEDIANA 2X2

\$ 8.000 Colegiado
\$10.000 General



PEQUEÑA 1X1

\$ 6.000 Colegiado
\$8.000 General



<https://www.colegioqfybqvalparaíso.cl/>

EXITOSO CONVERSATORIO: “EL ACCESO A LOS MEDICAMENTOS EN NUESTRO PAÍS”

Con la participación de Jorge Cienfuegos, presidente nacional del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile y Juan Ignacio de la Torre, presidente regional del Colegio Médico de Chile, se desarrolló el primer conversatorio denominado: “El acceso a los medicamentos en nuestro país”.

Instancia de diálogo donde los expositores junto con presentar su impresión del tema, respondieron una serie de preguntas y los cuestionamientos del equipo multidisciplinario de asistentes vinculados a la salud.

El QF Jorge Cienfuegos precisó que **“existen una serie de factores que tienen que ser mejorados para potenciar el acceso, pero es fundamental que se entienda que existen varios “Chiles”, el Chile de Fonasa, el Chile de Isapres, y la respuesta del Gobierno es bajar los precios de los medicamentos, y debiese ser, que estos sean entregados por el mismo sistema de salud”.**

El presidente regional del Colmed fue claro en señalar, **“los químicos farmacéuticos y bioquímicos en nuestro país deben tener un rol más activo en el trabajo**



sanitario. La comunidad tiene que pedir ser atendida por los farmacéuticos, más allá de solicitar un medicamento, ustedes son un factor que puede descongestionar la

atención y espera de los pacientes y disminuir los efectos adversos de quienes tomen más de un medicamento, ustedes son los especialistas”, concluyó el Dr. de la Torre.

COLEGIO REGIONAL Y LABORATORIO BIOMIX CIERRAN IMPORTANTE CONVENIO

Los socios pertenecientes al Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Valparaíso podrán acceder a los siguientes beneficios, independiente de su previsión (Fonasa, Isapre o particular).

- 10% de descuento en exámenes clínicos generales (bioquímicos, hematológicos, hormonales, orina, etc) con orden médica (No aplica a exámenes específicos ni biología molecular, con un tope de \$10.000 por orden médica).

- Solo Lunes 5% de descuento en exámenes de

biología molecular seleccionados, descuentos no acumulables con otras promociones.

- Entrega de boleta desglosada para reembolso en Isapre y/o por seguro complementario en caso de contar con orden médica.

- Beneficios aplican al socio colegiado y a sus familiares directos (Padres, conyugue, hermanos, hijos).

Además, podrán optar a una amplia variedad de packs de exámenes con precios preferenciales con respecto a los valores del laboratorio, los

cuales no requieren orden médica ni bono. Los valores para considerar como referencia en pacientes con previsión Fonasa es sólo el copago del valor del examen, y para pacientes Isapre o Particular el valor completo

del examen por Fonasa. Los precios de los packs se mantendrán durante todo el 2023 independientemente si el laboratorio los tiene o no en promoción para sus pacientes.



LA IMPORTANCIA DE REVISAR LAS FECHAS DE VENCIMIENTOS DE NUESTROS MEDICAMENTOS

Paula Fernández Urrutia
Presidenta
Colegio QF y BQ Valpo

Todo medicamento registrado en nuestro país debe contener en su envase la fecha de vencimiento, la cual asegura la conservación de sus propiedades y la eficacia terapéutica.

Las fechas de vencimientos registradas dependerán del laboratorio productor. Algunos son más conservadores y dan rangos de 2 a 3 meses aproximadamente antes de que se produzca el vencimiento, por tanto, es recomendado respetar las fechas de caducidad para tener seguridad de que la terapia farmacológica va a surtir efecto.

Existen algunas formas farmacéuticas que son más susceptibles que otras al vencimiento, como por ejemplo el comprimido, tiende a tener mayor período de duración porque están expuestos a menos factores de cambio, sin embargo, los líquidos o inyectables, suelen ser más sensibles a la luz, humedad o el calor, pudiendo precipitar al mezclarlos, e incluso contaminarse fácilmente una vez abiertos.

La ingesta de medicamentos vencidos es potencialmente riesgosa para la salud, debido a que podría presentar efectos nocivos para el organismo, al presentarse alteraciones en sus

propiedades químicas, físicas, terapéuticas, toxicológicas o microbiológicas del medicamento. Esto cobra más importancia, en los de administración intravenosa y fármacos estériles como los colirios. Sin embargo, lo que generalmente suele ocurrir es que el paciente experimenta ineffectividad terapéutica, es decir, que el fármaco no produzca el efecto para que el que fue tomado. En el caso de un antibiótico vencido este podría perder su potencia, no combatir la infección, complicando la patología y pudiendo desarrollar una mayor infección, dificultar el

manejo e incluso poder desarrollar resistencia antimicrobiana.

Es recomendado que se revisen periódicamente los medicamentos presentes en el hogar y respetar las fechas de vencimientos indicadas en su envase. En los casos de pacientes crónicos, si no se respeta la fecha de caducidad y no se genera el efecto farmacológico, podría ocurrir la progresión de la enfermedad. Por esto, es mejor no arriesgarse, y asegurarse que el medicamento siempre va a ser efectivo dentro de su vida útil.

"Las fechas de vencimientos registradas dependerán del laboratorio productor. Algunos son más conservadores y dan rangos de 2 a 3 meses aproximadamente antes de que se produzca el vencimiento"



PASTILLAS PARA EL SUEÑO: ¿AYUDA O PELIGRO PARA QUIENES LAS UTILIZAN?

Francisco Álvarez Román
Vicepresidente
Colegio QF y BQ Valpo

Cuando hablamos de pastillas para el sueño, las personas buscan la solución en estos medicamentos para poder dormir mejor o silenciar esos molestos ruidos de la ciudad que impiden un buen descanso. Sin embargo, estos medicamentos, no los puede tomar cualquier persona.

¿Por qué?

Finalmente ninguno se aconseja tomar en forma automedicada sin la supervisión de un profesional de la salud, ya que puede provocar diversos efectos adversos. Entre ellos, la necesidad de requerir más pastillas para poder dormir o desarrollar un síndrome de abstinencia por la falta de éstos. La última encuesta de salud realizada en nuestro país señala que en un 63,2% de las personas, existe una sospecha de trastorno del sueño de algún tipo, siendo los más comunes el insomnio y la apnea.

¿Cuándo están indicadas estas pastillas?

Cuando las personas tienen insomnio, o cuando, en algunos casos, ellas están pasando otros problemas de salud, donde el buen dormir es clave, como en los cuadros de ansiedad, ataques de pánico o depresión.

Las opciones que se ocupan son las benzodiacepinas como clonazepam o

clotiazepam, que se conocen a veces por su nombre comercial como ravotril o rize, o las drogas Z como zolpidem o las zopiclonas. Todas ellas, donde su condición de venta es receta retenida. Hay otras opciones como la melatonina, que ha tomado fuerza en el último tiempo, porque se habla que es una opción natural, aunque no lo es, su condición de venta es presentación de receta simple, pero que en la mayoría de las veces se vende en forma directa.

Entonces en la gran parte de los medicamentos para dormir se necesita una receta prescrita por un médico por un periodo acotado y una cantidad determinada, y validada en las farmacias por un químico farmacéutico.

Estos medicamentos cuando están adecuadamente indicados generalmente se usan por periodos cortos, de algunas semanas, y en algunos casos pudiesen administrarse por algunos meses, pero su posología no está indicada en forma crónica. No sólo por sus efectos adversos relacionados a su tolerancia o suspensión, sino que también se ha observado, sobre todo en personas mayores que pueden aumentar el riesgo de problemas asociados a nivel cognitivo, de la memoria o un aumento del riesgo de



demenia.

Lamentablemente, también vemos otros problemas, como el caso reciente de un hombre que quedó con prisión preventiva, por usar estas pastillas para el sueño, para abusar sexualmente de una mujer. Donde cada cierto tiempo somos testigos, de cómo se ha usado para el robo de pertenencias o secuestro. Muchas veces se mezclan estos medicamentos con alcohol para potenciar los efectos o enmascarar su presencia, lo cual es importante, siempre que las personas estén alertas a evitar recibir alcohol o líquidos de personas extrañas o consumir en locales no autorizados.

Otra problemática que se asocia a estos medicamentos es que están dentro de los principales grupos de fármacos que están asociados a intoxicaciones, no tan sólo accidentales, sino

también por intentos de suicidios. Es así como el CITUC el 2017 identificó que el mayor agente utilizado para intento de suicidio fue el clonazepam entre los escolares y adolescentes con un 15% de los casos, algo que lamentablemente sigue hasta el día de hoy, ya que hemos visto como el mismo medicamento se ha utilizado en retos de redes sociales como Tik Tok, hasta que los estudiantes pierden la conciencia y algunos lamentablemente han fallecido.

Sin duda, estos medicamentos cuando tenemos un problema real y objetivado por un médico, resulta ser una solución, pero cuando las personas se automedican o los adultos los dejan al alcance de los niños o de los adolescentes, se puede convertir en un arma tan letal como un arma de fuego.

EL AGUA QUE CONSUMIMOS

Patricio Saavedra Guerin
Secretario
Colegio QF y BQ Valpo

Los diversos organismos de salud, entre ellos la OMS, aconseja el consumo de agua para el ser humano de aproximadamente dos litros diarios. En la actualidad, este vital elemento llega a nuestros hogares, como también podemos encontrarlo en los mercados locales de las más diversas formas: desde gasificado; saborizado, e incluso, para los más deportistas, con proteínas añadidas.

La pregunta entonces que nos hacemos a diario es si debemos consumir directamente de "la llave" o nos mantenemos hidratados con lo que nos ofrece el mercado. La oferta de agua embotellada ha ido en aumento sostenido y han aparecido nuevos términos como purificada, desionizada o desmineralizada y la destilada. A pesar de ser todas prácticamente agua, tienen diferencias que podrían afectar nuestra salud.

En primer lugar, la normativa que regula las aguas para el consumo humano en Chile es la normativa chilena Nch409/1, la cual se encarga de controlar los niveles tolerables de los microorganismos, los minerales y su turbidez. En segundo lugar, tanto el agua de grifo como embotellada solamente purificada –la clásica del bidón– son aptas para el consumo humano y no presentan mayor efecto negativo para la salud. Destacablemente, la

purificada presenta un beneficio levemente superior que la de grifo, ya que posee niveles de sodio menores, por lo que es beneficiosa para los pacientes con problemas renales.

Actualmente han aparecido en el mercado aguas desionizadas o desmineralizadas y destiladas. Ambas,

corresponden a productos altamente requeridos en la industria química, la investigación y la salud. De igual forma, a las dos se les han quitado los iones y minerales, pero se mantienen los niveles de iones que regulan el pH.

Las aguas desionizadas o desmineralizadas, son a las cuales industrialmente se les realiza un intercambio de iones para eliminar impurezas y minerales, y dependiendo del nivel de intercambio es posible eliminar algunos microorganismos presentes.

Este producto, cuando se almacena, puede absorber el CO₂ presente en el ambiente y alterar su pH y cambiar su sabor hacia ácido o alcalino. Por otro lado, el agua destilada, corresponde a un proceso de limpieza del agua mediante la vaporización y condensaciones de a través de cámaras destiladoras donde los minerales e impurezas quedan atrapadas en la superficie de estas.

A pesar de ser aguas puras, el consumo de ambas no está

recomendado para el consumo humano de forma cotidiana. Esto, debido a la falta de minerales como el calcio, el magnesio, entre otros, que son altamente esenciales para los procesos biológicos. Asimismo, al ser un agua altamente pura, se absorbe de forma rápida por el intestino, lo que afecta en sobremanera el equilibrio homeostático, facilitando la diuresis y la eliminación de electrolitos.

Asimismo, ambas tienen un pH diferente al valor neutro (pH=7) por lo que consumir diariamente esta agua puede afectar negativamente el funcionamiento de nuestro cuerpo. Internacionalmente, la OMS ha puesto en la mira la promoción de consumir alimentos o aguas que alteren este valor.

Se hace necesario entonces fomentar y mantener el debate sobre qué tipo de agua se consume diariamente para mantener los niveles saludables. Por un lado, es recomendable consumir agua directamente del grifo y de botellones donde diga purificada. Por otro lado, tenemos una normativa que se ha actualizado, pero que aún no llega a los estándares requeridos por las organizaciones internacionales. Un caso de ello, es la presencia del mineral Boro en las aguas del norte del país, donde la norma solo logra regular los niveles máximos para el riego y no así, el consumo

humano. De la misma manera, tampoco esta normativa obliga a las empresas a indicar si sus aguas son alcalinas o ácidas, lo que sería una falta de información para el consumidor. Asimismo, se hace imperante el fomentar el consumo de agua no azucarada, dulcificada ni edulcorada, debido a que aumentarían a largo plazo la presencia de diabetes en la población, como también patologías como el síndrome metabólico, resistencia de la insulina entre otros, así como afecciones hepáticas.

A pesar de este gris escenario y lleno de actualizaciones constantes, el agua en Chile se mantiene dentro de los 35 mejores países para el consumo humano, según el índice de desempeño ambiental mundial. Por lo que la invitación es a mantenernos hidratados diariamente.



¿POR QUÉ DEBE IMPORTARNOS A LOS FARMACÉUTICOS Y FARMACÉUTICAS LA FALLA ANTICONCEPTIVA?

Macarena Filún Aguilar
Química Farmacéutica

Antes de responder a una pregunta bastante compleja y con dimensiones diversas, primero puntualizaré un contexto para esta respuesta. El 27 de junio pasado el ISP realizó una alerta de retiro habitual, pero esta vez contenía el sexto retiro de una fórmula hormonal anticonceptiva ocurrida en nuestro país en los últimos 3 años. Dicha falla corresponde a la presencia de menor cantidad de principio activo en las píldoras combinadas (ACO) Marilow® de laboratorio Recalcine, filial nacional de Abbott. Esta es una formulación de un progestágeno de 3era generación de menor uso que otros progestágenos y un estrógeno sintético que no tienen formulaciones bioequivalentes en el país y sólo cuenta con otros dos registros de comercialización aparte del cuestionado. El laboratorio alertó de lotes afectados al ISP y, la entidad regulatoria, haciendo pleno uso de sus facultades administrativas y técnicas, da paso al retiro voluntario de todas las unidades existentes en el mercado mientras se realiza la investigación. Por lo tanto, no se entrega información de cuántas son las unidades afectadas y desde cuando es probable estén en el mercado. Sin realmente esclarecer el tiempo de latencia de esta falla. Esto, también es debido a la forma que opera el sistema de dispensación

privado en las farmacias en Chile que da opciones de trazabilidad en las entregas de medicamentos. Cabe decir que, siendo estos laboratorios internacionales, no se han presentados alertas de retiro en países aledaños, la FDA o la EMA.

Frente a esta situación, el colegio farmacéutico propone subsanar a las mujeres afectadas con esta vulneración de derechos reproductivos planteando discutir la posibilidad actual de una interrupción de embarazo amparado en una 4ta causal de ley de Interrupción voluntaria del embarazo (IVE). Se entiende este un tema complejo y difícil de zanjar. Ha decantado en la vulneración de derechos de las usuarias con distintas consecuencias. La más próxima es un embarazo no deseado y lo que se busca con la propuesta es una vía eficaz para interrumpir dicho embarazo no planificado. Una vía que esté presente tras este imperativo categórico de la sociedad, la industria y el estado. Donde

se logre emplear tras la declaración de la falla y la prueba de la usuaria del uso del MAC (relato clínico, blíster, receta médica, ficha electrónica, etc.) carga probatoria suficiente que no implique que la usuaria deba hacerse cargo de probar la falla del MAC en cuestión.

Solemos decir que somos los profesionales expertos en tratamientos médicos, idóneos al momento de hablar de medicamentos. En lo personal, creo profundamente en lo que dichas aseveraciones significan y los derechos y responsabilidades que conllevan. Cuando hablamos de una tecnología sanitaria altamente especializada como son los medicamentos y que, para nosotros como profesionales, son la muestra tácita de una prestación sanitaria con la ciudadanía debemos ser críticos (y auto-críticos) al momento de atribuir falencias en la cadena de fabricación, suministros, distribución y dispensación final tanto de fármacos y dispositivos médicos. Al ocurrir estas



Macarena Filún Aguilar
Química Farmacéutica

fallas no sólo se vulnera los derechos de usuarias sino su confianza y relación privada en la prescripción entre facultativa/o y usuaria, de la cual somos garantes al momento de dispensar el tratamiento que libremente buscan y optan para sus vidas. La extensión de las responsabilidades de la industria, el estado y nuestro gremio están en análisis no sólo formal sino a criterio social. Por ahora, no nos queda más que realizar llamado a usuarias a revisar e interiorizarse de sus tratamientos, colegas que reiteren ese llamado y, en caso de necesidad, orienten las pruebas de embarazos que fuesen necesarias. Finalmente, un gremio que se haga cargo de estos temas y los trabaje y no los evite como si fueran ajenos a nuestro rubro.



TUICIÓN ÉTICA DE LOS COLEGIOS PROFESIONALES

Alfredo Silva V.

*Abogado, Magíster en Derecho y Gestión de Salud
Asesor Jurídico Colegio QF y BQ Valpo*

En la historia de los Colegios Profesionales en Chile, estos mayoritariamente se crearon por ley, lo que suponía por regla general afiliación obligatoria para el ejercicio de la profesión y control ético sobre la actividad profesional a cargo de sus pares. Así por ejemplo, el Colegio de Químico Farmacéuticos de Chile se reguló por la Ley 17.340. No obstante con la dictación del Decreto Ley 2757/79 y en especial el N° 3.621, de 1981, los colegios profesionales pierden su carácter corporativo de derecho público, configurándose en lo sucesivo como asociaciones gremiales.

El mencionado decreto ley transformó a los Colegios Profesionales en simples asociaciones gremiales, haciendo voluntaria la afiliación de los profesionales, privándolos, además, de sus facultades para sancionar las infracciones a las normas que regulan la ética profesional. Dicho decreto ley estimó que las facultades jurisdiccionales para velar por el cumplimiento de aquellas normas podían ser idóneamente ejercidas por los Tribunales de Justicia. La jurisprudencia ha evidenciado que los casos de infracciones a la ética profesional conocidos por los

tribunales ordinarios fueron escasísimos. Lo anterior ha estimulado a la mayor parte de los colegios profesionales (hoy devenidos en asociaciones gremiales) a reclamar la recuperación efectiva de la tuición ética como un elemento además contributivo del prestigio y buenas prácticas profesionales.

Es en el año 2005 que se produce una reforma constitucional que reconoce a los colegios profesionales el control jurisdiccional sobre la ética profesional, mediante la incorporación en el artículo 19 N° 16 de la Constitución, (referido a la libertad de

trabajo), de un párrafo que señala que los colegios profesionales constituidos en conformidad a la ley y que digan relación con las profesiones que requieren grado o título universitario, estarán facultados para conocer las reclamaciones que se interpongan sobre la conducta ética de sus miembros. Contra sus resoluciones podrá apelarse ante la Corte de Apelaciones respectiva. Los profesionales no asociados serán juzgados por los tribunales especiales establecidos en la ley. Por su parte, el artículo vigésimo transitorio de la Constitución señala que en tanto no se creen los tribunales

especiales, las reclamaciones motivadas por la conducta ética de los profesionales que no pertenezcan a colegios profesionales, serán conocidas por los tribunales ordinarios.

Sin embargo, esta modificación constitucional precisa de la dictación de una ley que, entre otras materias, defina una nueva naturaleza jurídica para los colegios profesionales, creando además los tribunales especiales de ética y regulando los procedimientos ante estos y ante las Cortes de Apelaciones. Ello se encuentra aún pendiente.



El Colegio de Químico Farmacéuticos de Chile se reguló por la Ley 17.340. No obstante con la dictación del Decreto Ley 2757/79 y en especial el N° 3.621, de 1981.

3 SIGNOS DE ALERTA PARA SABER SI SUFRE DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

Dolor o sensación de peso en el pecho, que se extiende a uno o ambos brazos, y además al cuello y mandíbula son algunos de los síntomas más frecuentes en un ataque al corazón. El cardiólogo de Clínica Los Leones, Dr. Andrés Triana, enfatiza acerca de la importancia de acudir a un servicio de Urgencias de manera inmediata en caso de manifestar algunos de estos signos.

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en Chile y el mundo, representando el 27,1% del total de defunciones en el país. Además, más del 50% de la población presenta dos o más factores de riesgo cardiovascular.

El Infarto Agudo de Miocardio (IAM) o Síndrome Coronario Agudo, comúnmente conocido como "ataque al corazón", se define como la presencia de necrosis miocárdica, es decir, la muerte de un grupo de células cardíacas que se vuelven eléctricamente inactivas, lo que resulta en una alteración del funcionamiento normal del corazón.

En este contexto, el profesional de Clínica Los Leones, Dr. Andrés Triana, aclara que "los síntomas de las enfermedades cardiovasculares pueden

variar entre hombres y mujeres" y agrega que pueden incluir dolor en el pecho (angina de pecho), dificultad para respirar, sensación de dolor, entumecimiento, debilidad o sensación de frío en los brazos. También pueden experimentarse dolores en el cuello, la mandíbula, la garganta, la parte superior del abdomen o la espalda.

Junto con esto, Triana añade que "se recomienda que las personas adultas sin factores de riesgo se realicen controles, a partir de los 30 años, mientras que aquellas con factores de riesgo como diabetes, hipertensión, obesidad o sobrepeso deben realizarse controles anuales. Si se adoptara un comportamiento responsable, podríamos prevenir un gran porcentaje

de las enfermedades cardiovasculares".

Por otra parte, añade que existen presentaciones atípicas y poco comunes de los infartos al miocardio, tales como dolores epigástricos y vómitos, que pueden confundirse con problemas gastrointestinales o vesiculares y, en algunos casos, un infarto al miocardio puede incluso ser confundido con síntomas neurológicos. Ante la sospecha de un ataque cardíaco, es fundamental que el paciente consulte al servicio de urgencias de inmediato. La demora en el diagnóstico puede tener consecuencias significativas debido a que cuando se produce la obstrucción de una arteria coronaria, es crucial desbloquearla lo más rápido posible.

Es por esto, que el Dr. Andrés Triana menciona algunas recomendaciones para el cuidado del corazón:

- Adoptar un estilo de vida saludable: Esto incluye seguir una alimentación equilibrada y nutritiva, baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras. También es importante mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente.
- Evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol: El tabaquismo es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, por lo que es esencial dejar de fumar y evitar el humo de segunda mano. Además, el consumo excesivo de alcohol puede tener un impacto negativo en la salud cardiovascular, por lo que se recomienda beber con moderación.
- Controlar tus niveles de presión arterial, colesterol y glucosa en sangre: Mantener tus niveles de presión arterial, colesterol y glucosa en sangre dentro de rangos saludables es fundamental para prevenir enfermedades del corazón. Realiza controles regulares y sigue las recomendaciones de tu médico para mantener estos valores bajo control.



CÓMO PREVENIR LA DESNUTRICIÓN EN ADULTOS MAYORES

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

• En Chile, un 1,5% de los adultos mayores de 65 años está enflaquecido, cifra preocupante por la edad y la fragilidad del grupo etario.

• Hasta 2/3 de los casos de malnutrición se deben a causas reversibles. El envejecimiento conlleva a una serie de cambios que comprometen el bienestar de los adultos mayores como por ejemplo: la disminución del gusto o del olfato, problemas para masticar, tragar y más. Todos ellos pueden causar una malnutrición al no tratarlo o prevenirlo a tiempo, y sus consecuencias pueden ir desde la discapacidad funcional hasta la muerte.

“La malnutrición se considera un estado nutricional inadecuado por carencias, excesos y/o desequilibrios de la ingesta energética y de nutrientes de una persona. En el caso de los ancianos, la malnutrición por déficit o desnutrición significa una disminución energética y de nutrientes relevantes, como proteínas, las vitaminas C, D y A, el ácido fólico, el magnesio, el calcio y el potasio”, comenta la doctora Ángela Abarca C., de Clínica Cath, experta en prevención de heridas.

Para prevenir la malnutrición en los adultos mayores hay que realizar desde la

selección adecuada de los alimentos hasta elegir una buena compañía a la hora de comer. Para que las personas mayores sean sanas, se debe seguir una dieta promedio ideal que considere lo siguiente: Aumentar el aporte de energía en base a grasas saludables, aumentar el consumo de proteínas, como carne o legumbres, recordar beber 2 litros de agua al día”, comenta la experta. “Además, es importante seleccionar una gran variedad de frutas y verduras como fuentes de antioxidantes, fibra y vitaminas” comenta la doctora.

Se recomienda también consumir aceite de oliva, por su alto contenido de ácidos grasos insaturados que previenen las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, es beneficioso incluir omega 3 en la dieta, presente en pescados y nueces. También asegura que la compañía a la hora de comer es relevante, ya que puede mejorar el apetito y la calidad de la alimentación. “Compartir las comidas con familiares o amigos puede fomentar una atmósfera agradable y estimulante, que motive a los adultos mayores a consumir alimentos de manera adecuada “pone hincapié.

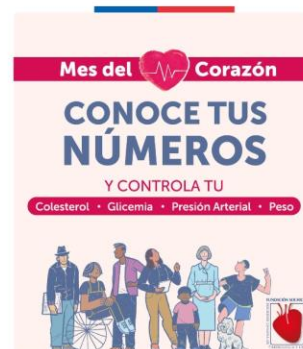
Por otro lado, la pérdida de



gusto y olfato en los adultos mayores es una de las principales causas de desnutrición en esta población. Muchas veces, esta menor percepción de sabores y olores lleva a una disminución del apetito, lo que conlleva una menor ingesta de nutrientes esenciales para el organismo.

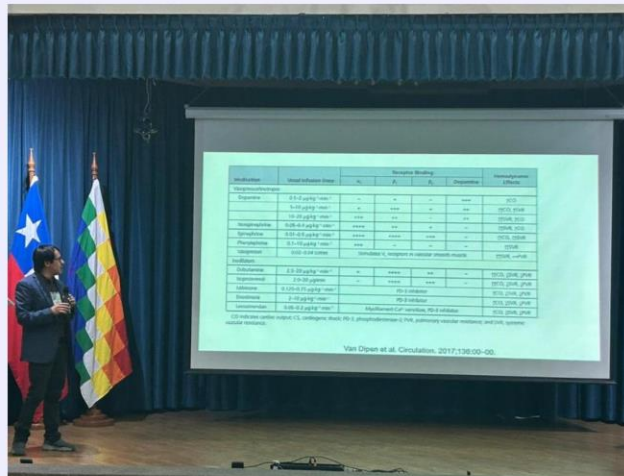
Ante esta situación, los expertos recomiendan emplear hierbas y especias naturales para realzar el sabor de los alimentos. “Estos condimentos pueden ser una excelente opción para estimular el apetito de los adultos mayores y hacer que disfruten más de sus comidas. Sin embargo, es importante evitar el exceso de sal, ya que el consumo elevado de este mineral puede ser perjudicial para la salud” comenta.

La doctora enfatiza que el envejecimiento es un proceso fisiológico natural e inevitable. Sin embargo, una alimentación saludable y equilibrada, rica en proteínas, antioxidantes, vitaminas y minerales, puede prevenir la malnutrición y otras enfermedades crónicas asociadas a esta etapa de la vida.



SOCIALES

**ANIVERSARIO COLEGIO
DE QUÍMICOS
FARMACÉUTICOS Y
BIOQUÍMICOS DE CHILE**



Nuestro vicepresidente Francisco Álvarez participó de las jornadas del norte de la División de Farmacia Clínica de la Sociedad Chilena de Medicina Intensiva con 3 charlas, exponiendo sobre el manejo antibiótico en pacientes con infecciones con bacterias multiresistentes, el uso de drogas vasoactivas en pacientes que están en reanimación y el uso de anticonvulsivantes en pacientes que están en UCI.



Celebración por los 81^{os} años del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile, junto al lanzamiento del libro "Quo Vadis, Farmacia" del Profesor Hernán Vergara y la entrega del premio Griselda Hinojosa, que se otorgó a la QF. Alicia Zuñiga.



<https://www.colegioqfybqvalparaiso.cl/>

ALERTA FARMACÉUTICA, ISP ORDENÓ RETIRO DE CLORURO DE SODIO POR PARTÍCULA EXTRAÑA AL INTERIOR DE UN MATRAZ SELLADO

El Instituto de Salud Pública, ordenó el retiro del mercado el **Cloruro de Sodio, solución inyectable al 0,9%**

Laboratorio Sanderson S.A.

Matraz de 500 mL

Serie: 75SH1798

Vencimiento 08/2025

Razón: **Presencia de una partícula extraña al interior de un matraz sellado**



ALERTA FARMACÉUTICA, ISP ORDENÓ RETIRO DE VANCOMICINA EN POLVO POR NO CUMPLEN CON EL ENSAYO DE VALORACIÓN MICROBIOLÓGICA

Vancomicina 500 mg para solución inyectable

Laboratorio BLAU FARMACÉUTICA S.A./BRASIL

Serie: 21020184

Vencimiento: 01/2024

Razón: **Las contramuestras analizadas por el subdepartamento Laboratorio Nacional de control, no cumplen con el ensayo de valoración microbiológica del principio activo.**



ALERTA SANITARIA



Instituto de Salud Pública, ordenó el retiro del mercado

MIDAZOLAM solución inyectable 5 mg/mL

Laboratorio Biosano S.A / Chile

Serie: 22.06.4671

Vencimiento: 06/2025

Razón: **Confusión /mix-up de una ampolla Cianocobalamina solución inyectable 0,1mg/ 1mL, Reg. F-3028, serie 20.06.4662, en blíster y envase secundario de Midazolam solución inyectable 5m5 / 1mL, Reg F-142, serie 22.06.4671, vencimiento 06/2025**

ENTRETENCIÓN



		5	9			
1				7		
	5		7	2		6
7	8			6	9	3
			4			
	2	9	7		6	5
5		8	1		4	
		4				7
		4	3			

