



ALERTAS SANITARIAS, UN PROBLEMA REITERADO AL CUAL NO SE LE DA SOLUCIÓN



De forma sistemática durante el último tiempo los químicos farmacéuticos, directores técnicos de las farmacias de los distintos centros

de salud, nos hemos vistos enfrentados a diversas alertas sanitarias tipo "retiro de mercado" o "cuarentenas preventivas".

OBJECCIÓN DE CONCIENCIA INSTITUCIONAL "PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS"



VIRUS NIPAH: ¿DEBEMOS PREOCUPARNOS?



RELATO DE UNA QF JUBILADA EL 2020



BIOQUÍMICA ALIMENTARIA POST-FIESTAS PATRIAS



FLORECIMIENTO DE ANTIHISTAMÍNICOS



EDITORIAL



Durante la semana pasada, nos vimos enfrentados a una alerta sanitaria que mandataba retirar del mercado desde antes de enero del 2023 y poner en cuarentena preventiva todos los productos inyectables del Laboratorio Sanderson. Pero ¿quién responde ante la falta de medicamentos que solo poseen un proveedor a nivel país?

En el transcurso de la alerta tuvimos que lidiar con la falta de medicamentos para los carros de reanimación, donde se comisiona no abrirlos debido a que no teníamos medicamentos de reemplazo.

Entonces, frente a esto, ¿qué prima? ¿La posible contaminación del producto o la vida del paciente? Éstas y otras interrogantes afrontamos como farmacéuticos y el personal de salud, durante un periodo de 24 horas, desde el día jueves y hasta el día viernes donde a las 18:00 horas aproximadamente se levanta la cuarentena preventiva y se indica no retirar los productos anteriormente mencionados, dejando fuera de circulación, solo los sueros fisiológicos de mayor volumen, desde los 500 mL y de posterior producción a abril del 2023.

El caos de esta alerta produjo distintas interrogantes y se culpa a los organismos fiscalizadores quienes al encontrar el problema levantan documentos de alerta sin pensar en la implicancia de los establecimientos de salud, las farmacias y los usuarios. Diversas cirugías, tratamientos endovenosos, atenciones ambulatorias fueron suspendidas a lo largo de todo el territorio nacional, generando aumento en las listas de espera. Y finalmente ¿quién se hace cargo de la información retrotraída?, ¿cuáles son las consecuencias y directrices a seguir? son más de las preguntas que nos hacemos los actores y entes partícipes de poner en resguardo los productos

que nos dicen retirar por fallas de calidad. Un problema reiterativo del que poco se habla y donde casi no existen supervisiones posteriores, por tanto, la cooperación entre las diferentes partes interesadas son clave para abordar estos desafíos y garantizar medicamentos seguros, eficaces y de calidad para nuestra población.

Paula Fernández
Presidenta, Colegio QF y BQ Valpo

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



[HTTPS://WWW.COLEGIOQFYBQVALPARAISO.CL/](https://www.colegioqfybqvalparaiso.cl/)



LA BOTICA PORTEÑA

Directora

Paula Fernández Urrutia

Representante Legal

Paula Fernández Urrutia

Editor

Pedro Garrido R.

Periodista

Pedro Garrido R.

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.

Patricio Elías Saavedra Guerin

Secretario, Bioquímico
Laboratorio Clínico.

Catherine Radovic 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.colegioqfybqvalparaiso.cl/>

DECLARACIÓN PÚBLICA

OBJECCIÓN DE CONCIENCIA INSTITUCIONAL “PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS”

DEPARTAMENTO DE EQUIDAD DE GÉNERO
COLEGIO DE QUÍMICOS FARMACÉUTICOS Y
BIOQUÍMICOS DE CHILE

Ante la reciente aprobación de la objeción de conciencia institucional presentada como enmienda a la propuesta de los expertos constituyentes, el Departamento de Equidad de Género del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile expresa su preocupación respecto a cómo dicha aprobación se puede traducir en la futura negación de la venta en farmacia de la “píldora del día después”, conocido método de anticoncepción de emergencia.

1. El Departamento advierte que dar a entender erróneamente que la “píldora del día después” sería abortiva, desconociendo la evidencia científica, afectaría los derechos sexuales y reproductivos de niñas, adolescentes y mujeres del país.

2. La objeción de conciencia de profesionales Químicos Farmacéuticos u otros trabajadores de Farmacia a la venta de este fármaco, puede entrar en conflicto con el derecho al acceso.

3. La falta de oportunidad en el acceso de este medicamento puede causar un potencial perjuicio a la salud de las mujeres que así lo requieran, principalmente considerando la importancia del uso en relación al tiempo desde que pasó la relación sexual sin protección.

4. Los profesionales de la salud de esta Orden consideran que la enmienda recién aprobada sobre objeción de conciencia institucional, se basa en creencias personales, políticas o religiosas, y constituye un riesgo para futuros cuestionamientos de otros métodos anticonceptivos, incluidos los preservativos.

5. Los Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos enfatizan en que esta medida representa un retroceso significativo en materia de salud pública, planificación familiar y el bienestar y la seguridad de las mujeres, sus parejas y familias chilenas que acceden a medicamentos comprando en farmacias establecidas, lo que podría aumentar las ventas en el comercio ilegal.

6. Los profesionales sanitarios expertos en medicamentos, reiteran su compromiso con la salud y el bienestar de las personas que habitan el territorio nacional, llamando a respetar la normativa vigente que resguarda el acceso seguro, oportuno, informado y de calidad a la “píldora del día después”.

El Departamento de Equidad de Género recuerda a la comunidad lo siguiente:

a) Numerosos estudios a nivel nacional e internacional

han demostrado que el fármaco levonorgestrel o “píldora del día después”, cuando se utiliza en la dosis recomendada para la anticoncepción de emergencia, actúa únicamente suprimiendo la ovulación, sin tener efectos abortivos.

b) La efectividad de la anticoncepción de emergencia se maximiza cuando se administra antes de la ovulación, preferiblemente en un plazo de 24 horas tras la relación sexual sin protección. Su

eficacia disminuye significativamente si se administra después de 72 horas.

c) Es importante subrayar que la administración de levonorgestrel o “píldora del día después” después de la fecundación no tiene ningún impacto en la implantación de un óvulo ni interrumpe un embarazo en curso.

d) Ante cualquier duda sobre medicamentos, siempre se debe consultar al Químico Farmacéutico.



ALERTAS SANITARIAS, UN PROBLEMA SIN SOLUCIÓN

Paula Fernández Urrutia
 Presidenta
 Colegio QF y BQ Valpo

De forma sistemática durante el último tiempo los químicos farmacéuticos, directores técnicos de las farmacias de los distintos centros de salud, nos hemos vistos enfrentados a diversas alertas sanitarias tanto del tipo “retiro de mercado” como “cuarentenas preventivas”.

Pero ¿Cuáles son los problemas e implicancias de estas alertas una vez que el instituto de Salud Pública (ISP) solicita el retiro preventivo de distintos medicamentos en circulación?

Primero que todo, hemos visto que el documento emanado desde la autoridad sanitaria muchas veces llega por canales extraoficiales, siendo este documento, en la mayoría de los casos, un ordinario poco claro y preciso para la toma de decisiones de los equipos de salud a lo largo de todo el territorio nacional. Además, nos hemos visto enfrentados a que muchas de las alertas se emiten comenzando el fin de semana o en horario inhábil, lo que genera un problema, debido a que en muchas partes del país (app. 80%) el farmacéutico trabaja solo en horario diurno, no pudiendo dar las directrices en forma presencial sino a través de canales de comunicación ya sea por escrito o vía telefónica.

Pero el problema más

importante, cuando existe un reclamo de calidad que implica dejar de utilizar un producto, es sin duda la falta del medicamento adecuado en el momento oportuno.

Es por esto y otros factores que es importante involucrar al actor principal en esta materia, el Ministerio de Salud (MINSAL). Su tarea es prioritaria para reaccionar de modo eficiente y pertinente ante este tipo de contingencias y no transferir la responsabilidad solo al ISP, que es el organismo técnico regulador, debido a que éste último depende del MINSAL y no tiene la coordinación con la red asistencial.

Como síntesis, se debe comenzar a trabajar en mejorar los canales de información. Una comunicación eficaz y a tiempo es fundamental. Debemos evitar que se filtren los documentos con anterioridad, que es algo que suele ocurrir y solo genera alarmismo generalizado. Además, la información entregada debe ser clara para todos quienes la reciban, pudiendo acompañarse de infografía legítima de lo que se debe retirar o encuarentenar. Por otra parte, si la información se entrega en horario inhábil, esta se debiera distribuir, además, a todas las unidades de urgencia de los centros asistenciales, por ejemplo, y contar con un seguimiento y supervisión de los productos

en cuestión.

Otro problema es que actualmente los establecimientos, no cuentan con lugares de acopio adecuados para resguardar los medicamentos, con alertas, en especial los de gran volumen, como es el caso de los sueros. Esto debiese ser un trabajo próximo a realizar, como compromiso de gestión ministerial y mediante proyectos de inversión, ya que estas alertas son reiterativas en el tiempo.

El MINSAL debe formar parte como acción reguladora, comunicarse con redes asistenciales, para entregar directrices claras de qué se va a hacer si no existe el reemplazo de un medicamento, informar si podemos utilizarlo o no, si se va a comprar de forma centralizada y distribuir a nivel país, las posibles alternativas terapéuticas, si se realizará importación del



producto, o la información necesaria que nos permita resolver a tiempo la falta de un medicamento crítico que tiene que estar en forma oportuna.

Para esto debemos trabajar en conjunto con las distintas sociedades científicas (SOCHIMI, SOCHIFAV, SCHFA, etc.) para hacer un seguimiento real de las solicitudes y ver avances concretos, que permitan reaccionar de mejor manera y coordinar soluciones al instante, para evitar conflictos que solo ponen en riesgo la atención y la salud de quienes dependen de estos servicios en Chile.



BIOQUÍMICA ALIMENTARIA POST-FIESTAS PATRIAS

Patricio Saavedra Guerin
Secretario
Colegio QF y BQ Valpo



Venimos saliendo de las fiestas patrias, días de fiestas, familia, amigos, bailes, y sobre todo: comida y bebida, pero, ¿y ahora qué? La gran mayoría de la población en Chile pasa por alto las recomendaciones. Pero todo tiene un fin y es necesario recuperar los hábitos saludables, pero tampoco obsesionarnos en bajar de peso en forma brusca. Bioquímicamente es posible conocer algunos trucos generales o más bien, procesos metabólicos que ayudan a mejorar el metabolismo de forma sencilla.

Es recomendable, para que

la ingesta de nutrientes sea provechosa para el organismo, comenzar la alimentación con los vegetales. Estos nutrientes aportan vitaminas y minerales de consumo rápido, sin embargo, al contener fibra y celulosa, que demoran en digerir, ralentizan la estimulación de los ácidos del estómago. Por lo que el metabolismo se activa de forma gradual. Seguido a las ensaladas y verduras, llegan las proteínas, ya sea de la carne, huevos, pescado o legumbres. El aporte nutricional de estos alimentos es elevando, y debe considerarse siempre las carnes magras, las

legumbres y los pescados, por sobre otras fuentes proteicas. Finalmente, los hidratos de carbono como las pastas y los azucares, en proporciones menores. La razón de consumirlos al final se debe a que el organismo al estar trabajando ya con las ensaladas y sus fibras y luego con las proteínas, se hará más lento su degradación, por ende, el tiempo de duración de su aporte nutricional será mayor, pero con menor impacto negativo. En cuanto al desayuno, y otros, siempre es bueno mantener un consumo bajo de azucares, y preferir alimentos como la fibra integral del pan o la

palta.

Sin embargo, siempre es bueno consultar con un nutriólogo o nutricionista para cada caso particular, sobre todo si se presentan algunas patologías de base o ya se están consumiendo medicamentos.



EL ROL DEL FARMACÉUTICO EN LA RED APS

Q.F. Pamela Torres Clavería
Dirección de Servicios Farmacéuticos
Corporación Municipal de Viña del Mar
Atención Primaria en Salud

Los Servicios Farmacéuticos en Atención Primaria de Salud (APS), han tenido un impacto en este nivel de atención, desde su incorporación en 2014 con la implementación del Fondo de Farmacia (FOFAR) que a través de la inyección de recursos permitió el ingreso del Químico Farmacéutico en APS, permitiendo en primera instancia ampliar las áreas de desempeño del profesional y posteriormente posicionarse en la gestión farmacéutica asistencial.

El rol del Químico Farmacéutico es bastante amplio en la red de APS, que va desde liderar una dirección técnica de una unidad de Droguería, un Laboratorio Clínico y el rol de farmacéutico asistencial en cada uno de los establecimientos salud, insertándose en el modelo de salud familiar, en potenciar el quehacer farmacéutico en una atención integral, centrada en los individuos, la familia y la comunidad, por sobre todo

dónde el acceso, los problemas relacionados con medicamentos y el uso racional de estos son elementos esenciales entre otros, que son liderados por este profesional agrupados en los Servicios Farmacéuticos.

Cómo actividad principal el seguimiento farmacoterapéutico a través de la atención farmacéutica permite mejorar los resultados terapéuticos y de salud con vistas a la mejora

de la calidad de vida de la comunidad. A su vez la participación activa de este profesional en el equipo de salud ha permitido una integración y trabajo en conjunto como eje en las actividades de promoción, prevención, dispensación, farmacovigilancia, adherencia terapéutica y la educación farmacéutica principalmente en la automedicación responsable.



FLORECIMIENTO DE ANTIHISTAMÍNICOS

Patricio Saavedra Guerin
Secretario
Colegio QF y BQ Valpo

Época de primavera, brote flores, las alergias y también florece el consumo de medicamentos para mantenerlos a raya: los antihistamínicos. Estos medicamentos son empleados para disminuir y controlar los niveles de histamina en el cuerpo. La histamina es un neurotransmisor que modula diversas funciones: dilatar los vasos sanguíneos, contraer los músculos lisos, aumentar la frecuencia cardíaca y estimular la secreción de ácido gástrico. Sin embargo, en algunas personas, son elementos no infecciosos, como el polen, el pelo de los animales, el pasto, y algunos alimentos, los que activan su aumento. Esto, porque existe

una predisposición genética a desarrollar una respuesta sobredimensionada del sistema inmune a estas sustancias o alérgenos. Según la OMS, un 33% de la población mundial es afectada por esta situación, siendo la mayoría diagnosticado por rinitis alérgica.

Los antihistamínicos los podemos encontrar de primera, segunda y tercera generación. Sin embargo, el abusar en su consumo puede generar consecuencias graves en nuestro organismo. La interacción con sustancias como el alcohol u otros medicamentos, podrían alterar nuestro sistema



nervioso central, como también provocar arritmias o daño hepático severo. Estos medicamentos se clasifican además como de primera generación a aquellos que atraviesan la barrera hematoencefálica y disminuye la actividad del sistema nervioso central, lo que genera sedación y no son recomendables para actividades de concentración o conducción, como la clorfenamina. Los de segunda generación, como la loratadina, o tercera como la fexofenadina la cual también

se utiliza también para la urticaria tópica, no poseen este efecto sedante. Asimismo, metabolitos derivados de estos, como la desloratadina, son conocidos como de tercera generación, ya que son mucho más selectivos a la hora de actuar.

Por lo que para disfrutar esta estación y evitar estar a merced de estornudos, ojos llorosos e irritación nasal, lo mejor es consultar a su médico, o farmacéutico de turno para el uso correcto de estos medicamentos.

VIRUS NIPAH: ¿DEBEMOS PREOCUPARNOS?

Actualmente, en la India, se han reportados diversos casos de infección por virus Nipah: agente infeccioso altamente mortal, ya que es causante de la encefalitis febril grave, donde la mortalidad es entre el 40% y el 70%. Al igual que otros patógenos es zoonóticos, el reservorio del virus son los murciélagos de la fruta, quienes transmiten el virus a través de la saliva, las heces y la sangre. Los cerdos, criados cerca de estos animales, consumen fruta contaminada, pasando el virus a los humanos, quienes finalmente consumen la

carne contaminada. El virus Nipah no es nuevo, ya que en 1999 se describía la infección por este virus en la ciudad de Sungai Nipah en Malasia. En ese entonces, se realizaron sacrificios de los cerdos infectados, como también del ganado sano, provocando además una crisis económica.

Hoy en día, las infecciones por Nipah han aumentado un 40%, por lo que la OMS lo incluye en los agentes a vigilar ya que podría originar una nueva pandemia, por la no existencia de vacunas específicas para este agente



patógeno. Los síntomas además de dolor de cabeza son vómitos, fiebre, desorientación y entrar en coma. Sin embargo, ya se están realizando algunas pruebas e investigaciones con agentes utilizados para vacuna para la Covid de AstraZeneca. Asimismo, para mitigar sus síntomas más graves, se están aplicando ribavirina o anticuerpos

monoclonales. Sin embargo, la pregunta queda planteada, una vez más un virus zoonótico arremete contra la salud pública mundial: ¿será necesario controlar y regular definitivamente la producción de alimentos y adquirir mundialmente un estándar altamente fiscalizado?



CINCO FORMAS PARA TRATAR NATURALMENTE LA ANSIEDAD

Depto. Comunicaciones
Colegio QF y BQ Valpo

La ansiedad es uno de los padecimientos más recurrentes en la sociedad chilena, según diversos estudios, por lo que es fundamental aprender a manejarla.

Los trastornos de ansiedad son una de las problemáticas de salud mental más comunes en los chilenos. Según publicaciones del Hospital del Trabajador, alrededor de un 15% de la población la padece, transformándose en el segundo trastorno psicológico más común, después de la depresión.

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por una preocupación excesiva en torno a situaciones comunes que desencadenan emociones y sensaciones de amenaza, manifestándose a través de una variedad de síntomas.

“Cuando la ansiedad no recibe la atención adecuada, su evolución puede ser perjudicial y afectar negativamente la calidad de vida de un individuo. La ansiedad crónica puede desencadenar problemas de salud tanto físicos como mentales de mayor envergadura. Además, puede entorpecer el desempeño laboral, alterar las relaciones personales y dificultar la capacidad de,

básicamente, disfrutar de la vida”, comenta Maly Fuentes, CEO de Hugging, innovador producto que consta de mantas con peso, entregando sensaciones favorables para dormir mejor y tratar la ansiedad de forma natural.

En la misma línea, la especialista de Hugging afirma: **“La ansiedad crónica puede tener múltiples efectos negativos, como dificultar la concentración en tareas importantes, esto debido a la preocupación constante. Además, los problemas para conciliar o mantener el sueño también son comunes, lo que contribuye a la fatiga y el cansancio. También, incluso, puede aumentar el riesgo de problemas de salud física, como trastornos cardiovasculares o gastrointestinales. Por último, el aislamiento social es otra consecuencia posible, ya que algunas personas evitan situaciones sociales debido a la ansiedad, lo que puede tener un impacto negativo en las relaciones y en la calidad de vida en general”.**

Por esta razón, desde Hugging, entregan 5 consejos que pueden contribuir en el manejo de la ansiedad de forma natural:

Mantas con peso: Las mantas pesadas, también



conocidas como mantas ponderadas o mantas de gravedad, se utilizan principalmente para proporcionar una sensación de calma y seguridad a las personas que las utilizan. El peso de estas mantas puede ayudar a algunas personas a conciliar el sueño más rápidamente y a dormir de manera más profunda y tranquila, lo que se debe gracias a la sensación de presión y abrazo que proporcionan, teniendo un efecto calmante gracias a las hormonas que se liberan al sentirnos contenidos.

Hacer ejercicio: La práctica regular de actividad física puede contribuir a la reducción de la ansiedad al liberar endorfinas y disminuir el estrés. Por eso es importante incorporar la práctica de algún deporte,

rutinas en gimnasio o en casa, baile entretenido, etc.

Técnicas de relajación: La aplicación de técnicas como la meditación, la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, puede resultar eficaz para aliviar los niveles de ansiedad.

Apoyo social: Mantener conversaciones con amigos y familiares acerca de tus preocupaciones puede brindar consuelo y reducir la sensación de aislamiento, siendo un apoyo valioso.

Estilo de vida saludable: Adoptar un estilo de vida que incluya una dieta equilibrada, un adecuado descanso y la moderación en el consumo de cafeína y alcohol, puede ser beneficioso en la gestión de la ansiedad.



CÁNCER DE MAMA: UNA ENFERMEDAD CON ALTAS PROBABILIDADES DE RECUPERACIÓN CUANDO SE DETECTA A TIEMPO

La mamografía es el principal examen capaz de reducir la mortalidad del cáncer de mama y deben realizarlo anualmente las mujeres mayores de 40 años.

Las estadísticas dicen que 1 de cada 8 mujeres tendrá cáncer de mama en su vida. 85 de cada 100 mujeres que reciben el diagnóstico no tienen antecedentes familiares ni mutaciones genéticas, y prácticamente 30 de cada 100 pacientes, pueden presentar metástasis.

Como contraparte, 9 de cada 10 mujeres podrían sobrevivir al cáncer de mama si éste se detecta precozmente, es decir, antes de que el tumor sea palpable.

Por eso los expertos advierten que la prevención es clave y de ahí la enorme importancia de la mamografía, principal examen capaz de reducir la mortalidad -ya que a medida que la enfermedad avanza podría requerir la combinación de distintos tratamientos, los que pueden afectar la calidad de vida y sobrevida de las pacientes.

¿Qué es el cáncer de mama?

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en el mundo y consiste en el crecimiento descontrolado de las células de la glándula mamaria. Existen diversos

tipos, siendo los más frecuentes el carcinoma ductal (que se desarrolla en los conductos que drenan la leche) y el lobulillar (que se origina en los lobulillos que producen la leche materna).

¿Cuál es su incidencia?

Según proyecciones del Observatorio Global del Cáncer (Globocan), en 2020 más de 1.600 mujeres perdieron la vida en el país por esta causa, ubicando a esta patología como la primera causa de muerte por cáncer en mujeres en Chile.

¿Quiénes deben realizarse la mamografía?

Todas las mujeres a partir de los 40 años, anualmente. En el caso de personas con antecedentes familiares directos, el control debe comenzar 10 años antes del diagnóstico de la enfermedad del familiar.

¿Qué es exactamente una mamografía?

En palabras simples, es la imagen de ambas mamas tomada con rayos X que los médicos utilizan para identificar posibles lesiones en sus etapas iniciales, incluso antes de que sean palpables o que generen algún cambio físico en la mujer.

¿Sirve el autoexamen?

El autoexamen o

autopalpación de la mama permite identificar un cáncer que tiene signos visibles y que, por lo tanto, se encuentra en un estado avanzado y es más difícil de tratar. Por eso es importante agendar la mamografía anualmente. Este examen permite detectar el cáncer en etapas más tempranas, con mayores probabilidades de recuperación gracias al uso de la tecnología y los avances científicos aplicados a la salud.

¿Qué garantías ofrece el Estado para prevenir la enfermedad?

Por ley, las mujeres tienen derecho a medio día administrativo para realizarse exámenes preventivos, como la mamografía. Entre los 50 y 69 años, el Estado garantiza a todas las mujeres una mamografía gratuita cada tres años. Además, el GES garantiza el apoyo emocional para mujeres con cáncer de mama.



Buscando aumentar al alcance de la prevención, el Gobierno de Santiago, en alianza con la Fundación Arturo López Pérez (FALP), lanzó en marzo de este año el programa "Hazte un tiempo, comienza por ti", el cual tiene como objetivo reducir la mortalidad por cáncer de mama y el cáncer cervicouterino entre la población femenina de las 52 comunas de la Región Metropolitana.



TODA UNA VIDA AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD

RELATO DE UNA QF JUBILADA EL 2020



Q. F. Angela Cabello Muñoz.
Ex presidenta del Colegio Regional de Valparaíso
2019 - 2022

Después de trabajar 34 años en diferentes farmacias de hospitales y a mis 60 años, decidí no trabajar más, para experimentar otra vida, en el hogar, sin horarios establecidos, sin responsabilidad laboral, sin asistir a mi oficina en el hospital y probar vivir sin las personas que día tras día eran mi compañía, mi entorno, mi mundo de 9 horas diarias. Quería cosas sencillas como caminar tranquila durante la semana, conversar un café sin apuro y sin mirar el reloj.

Considerando que el Hospital ofrecía un incentivo al retiro, me inscribí para jubilar y la fecha de retiro fue abril 2020,

en inicios de la pandemia por Covid 19. Nunca imaginé una pandemia y menos aún que la viviría reclusa en mi hogar, con la vida restringida para evitar el contagio.

Al comienzo fue difícil acostumbrarme a estar obligadamente en casa, sin embargo, las videollamadas y reuniones online con mis colegas de la Directiva del Colegio de QF y BQ regional Valparaíso, que presidía, me permitieron estar conectada con mi profesión y con lo que ocurría en la región.

Actualizamos las redes sociales del Colegio y fueron nuestra vía de contacto con los colegas.

Junto a la actividad gremial online, decidí ejercitarme físicamente y me inscribí en clases online de acondicionamiento físico como una forma de autocuidado. También visitaba frecuentemente a mis padres, ya mayores y enfermos. En este sentido, fue una gran ganancia el tener tiempo disponible para mi hija y para ellos y así, apoyarlos, cuidarlos y acompañarlos durante ese periodo.

Para mí y muchas personas en Chile, jubilarse es sinónimo de bajo sueldo, porque efectivamente el ingreso económico mensual disminuye y en mi caso, la

baja fue aproximadamente 1/6 de lo que percibía trabajando. Conociendo eso, me preocupé de jubilar sin tener deudas ni cobros pendientes y de aprender a vivir con menos gasto.

Yo me considero QF de corazón, estoy orgullosa y agradecida de haber escogido esta profesión y de haberla desarrollado en farmacias de servicios de salud públicos durante 34 años de mi vida. También estoy agradecida de mis colegas de la Directiva del Colegio QF y BQ regional Valparaíso, por su compañía en mi vida de recién jubilada, en pandemia.

BIENVENIDA A LA NUEVAS COLEGIADAS



Como Directiva, saludamos cordialmente a las nuevas colegiadas, la BQ. María Jesús Galleguillos y la QF. Romina Castillo

Cena Bailable
DÍA DEL QUÍMICO FARMACÉUTICO

VIERNES 1 DICIEMBRE

19:30 - 2:00

CÁMARA 360° - DJ Y MÚSICA EN VIVO

COCTEL DE BIENVENIDA
CENA Y BAILE

RESTAURANT ODA PACÍFICO
El Condor 36, Valparaíso

CUPOS LIMITADOS

VALOR	VALOR
CHAMPAGNE	NO CHAMPAGNE
\$ 20.000	\$ 45.000

Te esperamos!!!



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

LA BOTICA DE LA ABUELA



OREGANO: IDEAL PARA TRATAR PROBLEMAS DIGESTIVOS Y ALIVIAR LA TOS



El orégano, además de ser una hierba aromática excelente para condimentar cientos de platillos en nuestra cocina, también resulta una planta medicinal muy útil para tener en casa, pues debido a sus propiedades medicinales y beneficios se puede preparar en forma de infusión para ayudarnos a combatir algunas enfermedades respiratorias.

Uso Medicinal del Orégano:

1. Propiedades Beneficiosas: El orégano contiene compuestos bioactivos, como el carvacrol y el timol, que le confieren propiedades antibacterianas, antioxidantes y antiinflamatorias.
2. Aplicaciones Comunes: El orégano se ha utilizado tradicionalmente para tratar problemas digestivos, aliviar la tos y los resfriados, y fortalecer el sistema inmunológico.

Preparación de una Infusión de Orégano:

1. Ingredientes: Para preparar una infusión de orégano, necesitas orégano seco (preferiblemente orgánico) y agua caliente.

Pasos:

- a. Hierve agua en una tetera o una olla.
- b. Coloca una o dos cucharaditas de orégano seco en una taza.
- c. Vierte el agua caliente sobre el orégano en la taza.
- d. Cubre la taza y deja que el orégano repose en el agua caliente durante unos 5-10 minutos.
- e. Cuela el líquido en otra taza para eliminar las hojas de orégano.
- f. Puedes endulzar la infusión con miel o agregar limón al gusto si lo deseas.

2. Consumo: Bebe la infusión de orégano mientras esté tibia. Puedes tomarla varias veces al día, según tus necesidades y preferencias.

Es importante recordar que, si bien el orégano puede tener beneficios para la salud, no sustituye el consejo médico. Si tienes condiciones de salud específicas o estás tomando medicamentos, es aconsejable consultar a un profesional de la salud antes de incorporar cualquier hierba o suplemento a tu dieta con fines medicinales. Además, es fundamental asegurarse de que la hierba de orégano que utilizas sea segura y de calidad.

ALOE VERA CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

El aloe vera es una planta bastante popular por sus diversas propiedades. Se puede usar en cremas para hidratar y cuidar la piel, pero también es conocida por su acción digestiva que favorece el tránsito intestinal. Otra manera de acabar con el estreñimiento es tomar una cucharadita de aceite de oliva cada día por la mañana para estimular el sistema digestivo.

BLOQUEADOR O PANTALLA SOLAR

Con el equinoccio de primavera, día donde el sol y la noche son iguales, y dar inicio a la estación primaveral, comienza también a aumentar la radiación solar, por ende, es necesario no olvidar el uso del protector solar en nuestra piel y más recomendable es mantenerlo en la rutina diaria del cuidado de nuestra piel y rostro.

Pero ¿qué elegir de la farmacia: bloqueador o pantalla solar? Ambos cumplen la función de protegernos de los rayos UVB/UVA del sol, los cuales

son causantes del deterioro de la piel y la probabilidad de que, si no nos protegemos, generar cáncer de piel.

El bloqueador solar, su nombre lo indica, tiene la capacidad de impedir que los rayos del sol penetren en nuestra piel, no al 100%, pero si en un porcentaje alto. Para ello, los componentes orgánicos y minerales de este compuesto reaccionan esparciendo la radiación en forma de calor y evitando que los radicales libres que se forman en nuestra piel, producto de la radiación, no nos afecten. Por su parte,

una pantalla solar, tiene el efecto de película sobre nuestra piel y hace que los rayos reboten en un porcentaje alto, además algunos componentes son resistentes al agua, por lo que generan una mejor protección al momento de hacer actividades acuáticas.

Sea cual sea el producto utilizado, siempre es recomendable utilizar factores mínimos, FPS 30 para el caso de los bloqueadores y FPS 50 para el caso de las pantallas. Además, seguir las indicaciones

dermatólogo de cabecera, sobre todo quienes tienen pieles más claras, con rosáceas o poseen alteraciones en la piel.



SIMPOSIO INTERNACIONAL FARMACÉUTICO



El vicepresidente del Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos regional Valparaíso, Francisco Álvarez participó del Simposio Internacional organizado por la Federación Farmacéutica Argentina. en esta oportunidad se desarrolló en la ciudad de Buenos Aires.



SOCIALES



Participación de Denis González en el espacio "Hablemos de Salud" en radio Ritmo FM de la localidad de Lanco.



Ana Nieto expresidenta Nacional en FarmaGratis



Nuestra colega y colegiada, Seremi de Salud de los Ríos Cristina Ojeda, junto a usuaria del nuevo centro de vacunación en el Supermercado Puritan.



La Botica Porteña



Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos
 Regional Valparaíso

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		

