



L'ús racional de medicaments és un problema important a tot el món. L'OMS estima que més de la meitat de tots els medicaments es rezepten, dispensen o venen de manera inapropiada, i que la meitat de tots els pacients no els prenen correctament.

La Conferència d'Experts sobre Ús Racional dels Medicaments, convocada per l'OMS, va definir l'ús racional de la manera següent: Usar racionalment els medicaments significa que **"els pacients rebin fàrmacs apropiats per a les seves necessitats clíniques, a dosis ajustades a la seva situació particular, durant un període adequat de temps i al mínim cost possible per a ells i per a la comunitat"**

D'acord amb l'OMS, a tot el món una bona part dels medicaments es rezepten, es dispensen o es venen de manera inadequada, moltes persones encara no tenen accés a medicaments essencials i els medicaments se segueixen prenent en dosis inadequades, en allò que constitueix un ús no racional dels mateixos reflectit en:

Usos de massa medicines per pacient: polifarmàcia.

Ús inadequat de medicaments antimicrobians, sovint en dosis incorrectes, per a infeccions no bacterianes.

Ús excessiu d'injeccions en casos en què serien més adequades formulacions orals.

Receptat no acord amb les directrius clíniques.

Automedicació inadequada, sovint amb medicines que necessiten recepta mèdica.

Quines són les conseqüències de consum inadequat de medicaments.

Intoxicacions per sobredosi de medicaments.

Dependència.

Polifarmàcia i la consegüent interacció no desitjable entre medicaments.
Manca d'efectivitat, ja que poden no estar indicats per a una determinada malaltia, dosi inadequada o temps d'administració incorrecte.
Resistència a antimicrobians per ús excessiu dels antibiòtics.
Hipersensibilitat al·lèrgica.
Intolerància.

Indicacions per a un ús racional dels medicaments

Prendre sempre els medicaments que han estat receptats pel metge o metgessa, seguint, de manera especial, les dosis prescrites, els intervals i la durada del tractament. No abusar, en cap cas, dels antibiòtics ni d'altre fàrmac.

Emmagatzemar o conservar els medicaments de manera correcta, en el seu envàs original i amb el seu prospecte, tenint en compte la naturalesa del fàrmac i les recomanacions de conservació. D'aquesta manera podreu consultar de manera immediata i segura la data de caducitat i les dosis adequades dels mateixos.

No manipular els medicaments: no picar ni obrir les càpsules, etc.
En cas que la persona es mediqui amb diversos medicaments, cal prestar especial atenció a les possibles interaccions entre aquests que puguin originar reaccions adverses.

Comprovar de manera periòdica la farmaciola de casa verificant la caducitat i el bon estat dels medicaments.

Portar els medicaments caducats o sobrants, els seus prospectes i envasos al punt SIGRE de la farmàcia.

Perquè el metge o metgessa pugui receptar un determinat fàrmac de la manera més completa, cal recordar que és important facilitar els antecedents personals i familiars. Així el professional o la professional sanitària tindrà una informació adequada, la qual cosa permetrà la confecció de l'historial mèdic oportú. És important informar el vostre metge o metgessa sobre qualsevol al·lèrgia que es pogués tenir, si s'està embarassada o si s'estigués en període de lactància.

Si es prenen diversos medicaments, és recomanable fer una llista de les medicines que es pren i de com s'han de prendre.

Seguir sempre les instruccions que facilita el metge, metgessa, farmacèutic o farmacèutica a l'hora de prendre les medicines, i mai automedicar-se, ni variar el tractament per compte i risc de la persona usuària. Consultar amb aquests professionals qualsevol dubte que es pogués tenir en relació amb la presa dels fàrmacs.

Recordeu que sempre és aconsellable portar una vida sana amb hàbits d'alimentació saludable i fer exercici físic regula.

Evita ensurt amb la medicació a través del consell farmacèutic: acte mitjançant el qual un professional farmacèutic/a acompanya la dispensació d'un medicament prescrit pel metge per aconseguir millors resultats.

Al consell farmacèutic el professional ha d'informar i aconsellar els pacients sobre els fàrmacs que està prenent, fer el seguiment dels tractaments i detectar possibles problemes relacionats amb els medicaments.

Perquè el pacient compleixi amb la posologia terapèutica es recomana els SPD (Sistemes Personalitzats Dosificació) que són la preparació dels famosos pastillers setmanals. Amb el previ estudi farmacològic del tractament per evitar interaccions entre ells i possibilitat d'encapsular-los en blisters setmanals.

El que es pretén amb aquest consell farmacèutic és que el pacient faci un bon ús dels medicaments. Igual que evitar els efectes secundaris. I a més, tenir un bon compliment terapèutic prescrit pel metge.

Importància màxima a la feina dual entre el farmacèutic i el metge per si apareix algun tipus de problema amb el tractament.

El consell farmacèutic fa que el pacient eviti l'automedicació com a solució a algun tipus de simptomatologia menor.

L'automedicació, sobretot amb antibiòtics, s'ha frenat darrerament per l'actuació dels professionals. Atès que és un tipus de medicament que com més s'administri menys efecte fa per les resistències bacterianes. Avui dia els pacients acudeixen a les oficines amb símptomes menors perquè li dispensis el que necessiten abans de fer un antibiòtic a la boca.

Resumint, a l'oficina de farmàcia donem molta importància al consell farmacèutic a cada dispensació perquè es detecten valors que només s'adquireixen a la botiga amb els seus professionals.

Necessites recepta?

És molt senzill! L'envàs t'ho explica



Símbols que indiquen si el medicament necessita recepta



Per la teva seguretat, molts medicaments requereixen recepta

No oblidis la recepta en cas de...

- Ibuprofèn 600mg
- + de 10 comprimits de paracetamol 1g



Algun dubte? Consulta el teu farmacèutic

Recorda que hi ha medicaments que no necessiten recepta. Davant símptomes menors, el farmacèutic et pot aconsellar

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA



Sanitat llança una campanya per fomentar un ús més racional dels medicaments amb els lemes "Els medicaments no els prens a la lleugera" i "Els medicaments no són un joc".

La campanya es desenvolupa a través de diversos suports informatius i canals de comunicació com a televisió, ràdio, premsa escrita, cinema, exteriors (transport urbà, cabines, pantalles a farmàcies, etc.).

La iniciativa s'adreça a tota la població, especialment a les persones més grans de 60 anys, per ser el grup que més utilitza els fàrmacs.

La campanya pretén incidir en la responsabilitat que els ciutadans tenen en la cura de la seva pròpia salut, a més de fomentar una actitud activa en l'ús adequat dels medicaments i promoure l'ús adequat i correcte dels fàrmacs a la població per evitar la utilització inapropiada i/o injustificada dels mateix.

Sanitat recorda que la llei de garanties i ús racional dels medicaments i productes sanitaris, determina la necessitat de prioritzar les actuacions per impulsar des de les administracions públiques l'ús racional dels fàrmacs amb l'objectiu central que tots els ciutadans tinguin accés al medicament que necessitin, quan i on ho necessitin, a condicions d'efectivitat i de seguretat.

El Ministeri assenyala que amb una utilització adequada dels fàrmacs, el ciutadà guanya a salut i el sistema sanitari s'evita despeses sanitàries innecessàries derivades del mal ús dels medicaments. En definitiva, «amb el bon ús dels medicaments se'n beneficia el conjunt de la societat, ja que el ciutadà resol de forma satisfactòria el seu problema de salut i el sistema sanitari redueix els costos derivats del seu mal ús».



**Els medicaments
NO ELS PRENGUIS
A LA LLEUGERA**
Utilitza'ls adequadament

Els medicaments constitueixen un instrument valuósíssim en la prevenció i la curació de les malalties.

Si no es fan servir adequadament, poden perdre part de la seva efectivitat o fins i tot causar perjudicis a la salut.

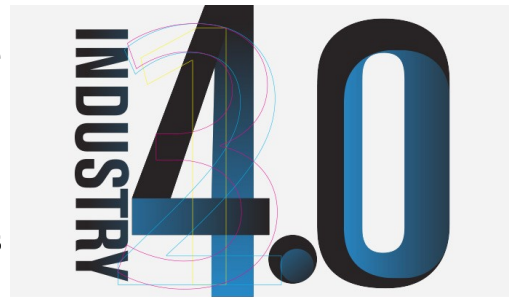
Tots els medicaments tenen riscos i poden causar efectes secundaris o conseqüències adverses o inesperades. Aquests riscos augmenten si el medicament no s'utilitza correctament.

**FES UN BON ÚS DELS MEDICAMENTS.
TE'N BENEFICIES TU I ENS EN
BENEFICIEM TOTS.**

La indústria farmacèutica porta anys en un procés de digitalització com tota la indústria en general, ara el terme utilitzat per a aquesta transformació és d'Indústria 4.0 i simplificat com a i4.0

Aquesta denominació prové de les revolucions industrials protagonitzades per la indústria global i els seus canvis a la societat.

No hi ha dubte que la tecnologia ha marcat el progrés de la humanitat. En alguns casos, la tecnologia ha generat canvis tan profunds al món que van donar lloc a canvis d'època. Van marcar un abans i un després. Aquests canvis són coneguts com a revolucions industrials.

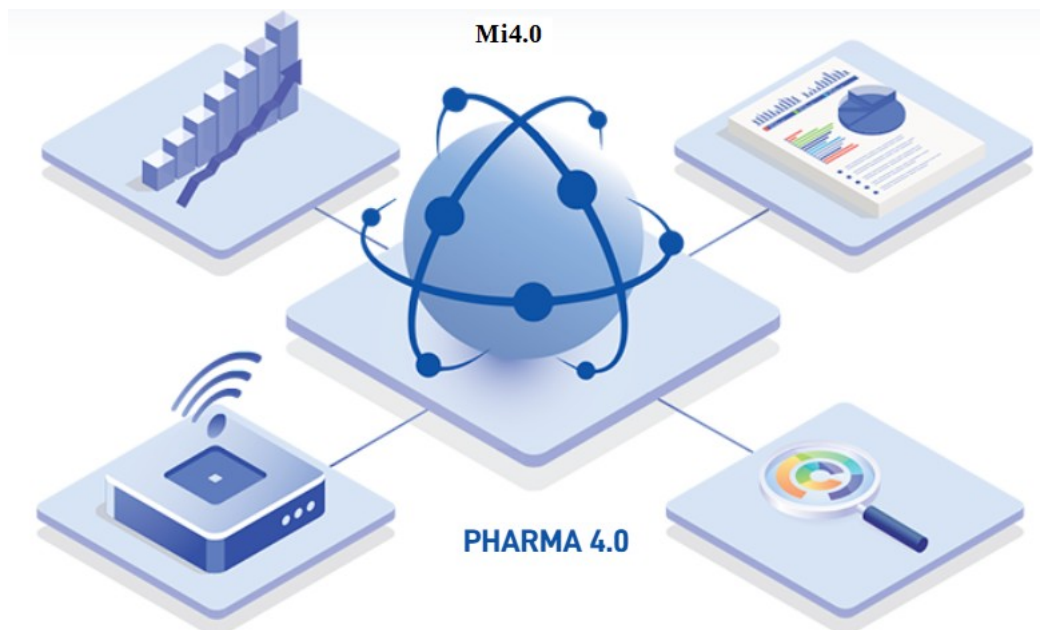


Quarta Revolució Industrial o Indústria 4.0

La primera vegada que es va esmentar la Quarta Revolució Industrial va ser el 2011; i actualment estem vivint aquesta revolució. L'element clau de la Quarta Revolució Industrial és la innovació per a una adaptabilitat més gran a les necessitats de la producció i una millora en l'eficiència dels recursos.

Tenim conjunt de tecnologies per l'adopció de la Indústria 4.0. Cal dir que la major part d'aquestes tecnologies no són desconegudes i ja s'han estat utilitzant de manera més o menys intensiva en funció de la seva maduresa com és el cas de la robòtica, la simulació i recentment la computació en el núvol.

La incorporació de Tecnologies d'i4.0 va produir grans canvis a la Indústria Farmacèutica.



La i4.0 podríem dir que es caracteritzaria per requerir la confluència o combinació simultània de diferents tecnologies digitals.

No obstant això, no totes aquestes tecnologies són útils per a tots els sectors. Abans de llançar-se cegament per la camí de la digitalització, ha de decidir fins on li és convenient avançar i quines tecnologies ha d'incorporar per aconseguir els seus objectius:

Per fer una anàlisi d'aquest tipus, cal basar-se en un model preestablert. La Comissió Indústria 4.0, promoguda pel Col·legi d'Enginyers Industrials de Catalunya, el d'Enginyers en Informàtica de Catalunya i l'Associació Catalana d'Enginyers de Telecomunicació, i també hi participen els col·legis d'enginyers de Camins, Canals i Ports, d'Enginyers

Agrònoms i, més recentment, l'associació professional A IQS, ha proposat el model propi. En diuen Mi4.0. (Model i4.0)

La Pharma 4.0 o Farmàcia 4.0 és una extensió de tot el concepte Mi 4.0, afegint a més les millores en traçabilitat i monitorització en temps real de tot el cicle de vida des de la cadena de subministrament fins al consumidor final, l'automatització dels complexos processos de gestió i documentació, i amb això la millor eficiència i adaptació a exigències regulatòries i de coneixement d'aquest sector, entre altres consideracions.

Així és 'LudaFarma', l'aplicació per localitzar medicaments, és la solució digital perquè les farmàcies puguin buscar medicaments esgotats i redirigir els clients a la farmàcia més propera que en disposi.

Una solució tecnològica de les farmàcies comunitàries al desproveïment de medicaments: aplicació del model col·laboratiu en xarxa i 'big data'.

LudaFarma és una xarxa neuronal de farmàcies que ofereix avantatges tant per als farmacèutics com per als usuaris:

D'una banda, permet a totes les farmàcies estar connectades perquè un farmacèutic comprovar de manera en línia la disponibilitat de medicaments i en quina farmàcia es troben, per tal de derivar-hi els pacients que els necessitin.

I de l'altra, a través de l'app, els pacients poden localitzar la farmàcia més propera que disposi del seu medicament -amb recepta o sense- i evitar així passejades, trucades contínues i haver d'anar de manera innecessària al seu centre de salut o hospital .

'LudaFarma' té implementat un servei de recollida i enviament de medicaments per als pacients. D'aquesta manera, a més de localitzar on tenen la medicina que necessitem, podem reservar-la per recollir-la nosaltres o demanar que ens l'enviïn a domicili (al nostre o al d'una persona que no pugui sortir de casa).

I és que l'app pot ser utilitzada per qualsevol usuari, encara que aquest no sigui el destinatari final; per exemple, en el cas d'ancians que viuen sols, poden ser els seus fills des de casa els que gestionin a través de l'app aquest enviament. Això sí, encara que 'LudaFarma' ofereix els seus serveis al territori nacional, l'enviament a domicili només s'ha implementat de manera urgent a algunes ciutats.

La pobresa farmacèutica és una realitat poc coneguda, però que afecta milions de persones en situació de vulnerabilitat. Es tracta de la dificultat per afrontar les despeses dels medicaments i/o productes sanitaris. Hi ha col·lectius que estan exemptes del copagament i que, per tant, tenen la possibilitat d'adquirir els productes farmacèutics gratuïtament. Tanmateix, aquesta mesura resulta insuficient per eliminar la pobresa farmacèutica. En conseqüència, les persones amb rendes baixes que no compleixen els



críteris legals per l'exempció del copagament de medicaments han d'acudir a entitats que els facilitin la cobertura.

El paper de les organitzacions no governamentals és fonamental per ajudar les persones més vulnerables a adquirir la medicació i els productes sanitaris que necessiten. En aquest sentit, BANC FARMACÈUTIC (BF) dona un valor social al medicament. La seva missió és afavorir la inclusió social de les persones que viuen en situació de vulnerabilitat a través de la millora de la seva salut. Per aquest motiu, posa en marxa el projecte Fons Social de Medicaments (FSM) mitjançant el qual es cobreixen les despeses en medicaments de les persones que pateixen pobresa farmacèutica.

L'ONG treballa directament amb els treballadors socials dels Centres d'Atenció Primària (CAP) que, després d'estudiar la situació socioeconòmica del pacient, l'accepten com a benefactor del projecte. Així, el pacient pot acudir a una farmàcia de la xarxa col·laboradora per adquirir la medicació prescrita sense cost. Posteriorment, el FSM paga a la farmàcia les factures de medicació.

Davant de la pressió a la qual s'ha vist sotmesa el sistema sanitari, des del Banc Farmacèutic s'han creat proves pilots per tres programes més. El primer projecte és un Fons Social d'Emergència per ajudar a famílies i persones en situació econòmica precària que no tenen accés a la sanitat pública. D'altra banda, la Campanya Sanitària d'Emergència és una ajuda en material físic: diferents laboratoris fan donacions de medicament, les entitats sol·liciten els productes que necessiten i aquests s'envien a les farmàcies que fan de punt de distribució. Finalment, el Fons Social de la Menstruació pretén pal·liar la dificultat de la població femenina jove en l'accés de productes mensuals d'higiene.

Creu Roja desenvolupa programes de suport a persones que requereixen ajudes per poder adquirir medicaments. Així doncs, proporciona ajuts en finançament de medicació i en tractaments crònics d'aquelles persones que no poden pagar les despeses farmacèutiques no assumides per la Seguretat Social.

L'entitat posa el focus sobre la situació de fragilitat social que viuen les persones que atenen els seus programes. Són els grups més vulnerables qui presenten més dificultat per pagar les despeses de medicació.



Sabies que ...

La paraula “fàrmac” deriva del grec “pharmakon”, que significa “remei”, “cura” i també “veri”. I és que la tècnica de curar o alleujar malalties mitjançant diverses substàncies d'origen animal, vegetal o mineral ja té milers d'anys.

Els estudis de Farmàcia són el resultat d'aquells milers d'anys d'experiments i d'investigacions que han generat també moltes anècdotes i curiositats.

No hi ha cap medicament innocu, de fet, si fos innocu, deixaria de ser un medicament.

A més, tots els fàrmacs presenten efectes secundaris. Alguns molt lleus, com, per exemple, els que poden prendre les embarassades i els elaborats per a nens menors de 2 anys. I altres importants, com

els que es fan servir per tractar malalties com el càncer.

Per això, és molt important seguir les indicacions del teu metge o farmacèutic pel que fa a l'administració del medicament.

El medicament més antic, encara que ja hem dit que l'ús de substàncies amb finalitats terapèutiques, especialment herbes, data de milers d'anys d'antiguitat, el primer fàrmac reconegut “només” té 120 anys.

Es tracta de l'aspirina, comercialitzada pels laboratoris Bayer. Un medicament tan popular que encara avui es troba a les farmàcies casolanes. Cada segon, es consumeixen 2.500 aspirines a tot el món.

El medicament més car, aquest rècord ho tenia Soliris, un fàrmac per al tractament d'una malaltia rara i crònica, anomenada hemoglobínúria paroxística nocturna, i que destrueix els glòbuls vermells i actualment Zolgensma, desenvolupat per Novartis, està pendent d'un acord entre el Ministeri de Sanitat i la farmacèutica per poder ser administrat a nadons amb atròfia muscular espinal.

Afortunadament, és una malaltia molt poc habitual, perquè el tractament costa 240.000 euros... cada any!

El medicament més addictiu, són molts els fàrmacs que provoquen addicció, però el palmell se l'emporten els opioides. Pels efectes calmants, aquests medicaments que es fabriquen a partir del làtex de la planta adormidora, s'ha utilitzat en diferents èpoques com calmant de la tos, anestèsic o analgèsic.

Tots els opioides estan sotmesos a un control oficial sever i generalment s'administra en l'àmbit clínic, encara que fa anys es comercialitzava en farmàcies.

El fàrmac més tòxic és la toxina botulínica, un poderós paralitzant muscular que s'extreu del bacteri *Clostridium botulinum*.

Més coneguda com a bòtox, aquesta toxina es coneix pel seu ús en els tractaments estètics. Però té molts altres usos en diverses patologies oculars, psiquiàtriques i neuronals.

El medicament més receptat al món, és sens dubte, el més consumit és l'aspirina, que es pot consumir sense recepta. Però estem parlant del més prescrit pels metges. I aquest és la Simvastatina, un producte per a diversos trastorns vasculars, entre ells el colesterol alt. Ens encantaria que aquest medicament es receptés menys. Això significaria que els nostres hàbits són més saludables.

Antibiòtics, SEMPRE amb recepta

L'envàs t'ho explica



Aquest és el símbol que indica que l'antibiòtic necessita recepta



Per la teva seguretat, porta-la sempre

Refredat, grip... = VIRUS
NO antibiòtics

Infeccions bacterianes = BACTERIS
SI antibiòtics



Per la mucositat, tos, febre, mal de coll...?

Davant símptomes menors, el farmacèutic et pot aconsellar. Hi ha medicaments que no necessiten recepta.



Ús racional dels medicaments