



**AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL**

>>El libro "Be water, my friend" reune la filosofia que desarrolló el legendario Bruce Lee y que podemos aplicar a nuestra vida diaria para llegar al autoconocimiento y al dominio de nosotros mismos.  
 ■ Precio: 21 €/Ed.: Cossetània  
 ■ www.cossetania.com



**LA MÚSICA COMO ALIADO EDUCATIVO**

>> Sacar el máximo partido a las capacidades educativas de los niños es posible a través de la música. Por lo menos así nos lo explica la psicóloga M.ª Luisa Ferrerós en "Inteligencia musical".  
 ■ Precio: 21€ (incluye CD)  
 ■ Editorial Cúpula



**BENEFICIOS Y VIRTUDES DE LA COCINA CATALANA**

>> La dietista Pilar Senpau explica en "Aliments que fan bategar el cor" las virtudes de la gastronomía catalana y los secretos, tanto físicos como emocionales, que esconden los alimentos que son más preciados en la dieta mediterránea.  
 ■ Precio: 17€/ Ediciones Proa

# Salud

BELLEZA  
 SALUD  
 MODA  
 ESTAR EN FORMA  
 COSMÉTICA

MEDICINA FAMILIAR

## RECETAR GENÉRICOS



Algunos de los genéricos más prescritos de uso habitual. Todos tienen los mismos principios activos que los de marca.

Hace diez años que están en el mercado y cada vez son más prescritos por los médicos.

TEXTO: EMILI GONZÁLEZ  
 FOTO: RICARD DOMÈNECH

>> Las marcas blancas sanitarias celebran una década desde su introducción en España con un estado de salud cada vez más envidiable. Los genéricos se elaboran a partir de una composición química similar a la que siguen los fármacos puestos a la venta con una marca comercial, pero no

restan sujetos a ninguna firma que se encuentra a expensas del mercado. Esto es, casi no existen diferencias entre el principio activo, la forma farmacéutica, la composición y la bioequivalencia entre ambas categorías de productos sanitarios. Además, los efectos sobre el organismo de ambos artículos resultan similares. Aunque, eso sí, el precio de los genéricos es menor porque no requieren inversión en investigación y desarrollo.

**EL RECONOCIMIENTO** Cuando una persona acude a una farmacia para adquirir este fármaco se percatará de que en el envase figura el nombre de la principal sustancia con la que se ha realizado el producto (que recibe el

nombre de principio activo). Además, esta especie de marca blanca debe contar con la denominación del laboratorio que ha elaborado la mezcla, además de añadir las siglas EFG (Especialidad Farmacéutica Genérica).

La tranquilidad del comprador es absoluta pues adquiere una medicina que se basa en los estrictos controles de calidad, seguridad y eficacia a los que el Ministerio de Salud somete a estos artículos, que resultan equiparables al examen con que se aprueban los medicamentos comercializados por una firma especializada. Prueba de ello es que cada vez son más comercializados en las oficinas de farmacia, sobre todo, aquellos de uso más habitual como protectores del es-

tómago, mucolíticos o bien algunos antibióticos.

La Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (FEFE) y Ratiopharm, uno de los laboratorios más importantes en la elaboración de principios activos sin marca comercial, cifran en 7.850 millones de euros el ahorro que ha supuesto en nuestro país. Una reserva económica que afecta, de forma directa, al bolsillo del usuario que pretende mejorar su estado de salud. Además, el grado de satisfacción de los españoles respecto a estas "pócimas" del siglo XXI es muy alto (9 de cada 10 consumidores habituales de estos remedios universales de los problemas orgánicos se muestran contentos con su eficiencia).

La consolidación de la farmacología genérica se expresa, también, en forma de apoyo por parte de los profesionales del sector. Un 40 por ciento de los médicos elige este tipo de recetas para sus pacientes, mientras que 6 de cada 10 farmacéuticos recomiendan su uso a las personas con alguna alteración en el estado de salud.

**EL DIAGNÓSTICO** En siete años, el consumo de preparados genéricos en España se ha incrementado seis puntos (del dos por ciento del total de medicamentos en 2000 al 6,6 por ciento actual). Sin embargo, estas cifras aún quedan lejos de los números que los principios activos generalistas alcanzan en el resto de Europa (allí se sitúan en el 15 por ciento del global).

El ahorro que supone esta clase de recetas libres del canon impuesto por las circunstancias del mercado se expresa como una tendencia que toma un protagonismo al alza dentro de un sistema nacional de salud que busca la satisfacción de los usuarios. (Fuente: Estudio "10 años del medicamento genérico en España: impacto social y económico", FEFE, Ratiopharm y Farmacia Comas).

**Epidemiología**  
 Doctora Cristina Rebordosa

*Embaràs i paracetamol*

>>EL paracetamol és un analgèsic àmpliament emprat per la població en general, i sovint el fàrmac d'elecció per pal·liar el dolor en dones embarassades. Estudis recents posen de manifest la relació existent entre la utilització de paracetamol durant l'embaràs i el risc que els infants desenvolupin asma al llarg dels primers set anys de vida.

Fins al moment, l'ús de paracetamol ja havia estat associat amb un increment de l'asma en nens i adults, però no s'havia realitzat un estudi d'ampli abast que relacionés la ingesta de paracetamol durant l'embaràs i l'afectació que pot tenir en els infants. El treball que hem realitzat revela que la presa de paracetamol durant la gestació suposa un increment del 20% del risc que els nadons pateixin asma durant els primers 18 mesos. Aquest fet sembla anar a favor de la hipòtesi que l'asma infantil s'inicia ja a l'úter matern.

És necessari doncs continuar investigant els possibles efectes adversos relacionats amb l'ús de paracetamol durant l'embaràs. No obstant és important tenir en compte aquests resultats i ser prudents amb la presa de paracetamol durant la gestació.

★ L'autora és investigadora del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (CREAL)

Unitat de Medicina Preventiva  
 Revisions mèdiques

Dra. Elisabet Herrero,  
 Dr. Enric Duaso,  
 Dr. Pere Almagro,  
 Dr. Xavier Martínez Lacasa

Perquè el més important és la teva salut

**CLÍNICA**  
 MÚTUA DE TERRASSA  
 CONSULTORIS

Més que salut

Plaça del Dr. Robert, 5, planta baixa  
 08221 Terrassa

Tel. 93 736 70 20  
 www.clinicamutuaterassa.com

Truqui'ns i l'informarem