afasturaldía

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE TÉCNICOS AUXILIARES DE FARMACIA DE ASTURIAS

N. 10

Primer plano
HENAR LOSADA TEJEDOR

Asturias paso a paso
CASCADA DE XURBEO

Encuentro anual
OVIEDO

afastur
Asociación de Técnicos Auxiliares de Farmacia de Asturias

Oferta de productos y servicios para asociados

afastur

PRÉSTAMO AUTO

Hasta el **100% del coste del vehículo**, incluyendo la posibilidad de financiar el coste del seguro de vida.

- **Plazo: hasta 8 años.**
- **Tipo de interés: 4,50%**
- **TAE[1]: 5,054%**
- **SIN** comisión de apertura.

TAE[1] = 5,054% calculada para un préstamo por importe de 12.000 € a un plazo de 8 años. Cuota mensual=149,08 €, siendo la última cuota de 148,94 €. Importe total adeudado=14.514,11€. Incluye coste del seguro de vida por el importe del préstamo para una persona de 30 años durante los 8 años (prima única = 202,57€).
Condiciones aplicables en caso de cumplir las siguientes condiciones: i) nómina/pensión domiciliada por importe superiora a 600 euros. ii) contratar un seguro de vida cuya indemnización cubra, al menos, el principal del préstamo adeudado en cada momento.
Seguros mediados por RGA Mediación Operador de Banca. Seguros Vinculado, S.A., con C.I.F A79490264 y domicilio en C/ Basauri, 14-Madrid (perteneciente al Grupo Caja Rural).

Programa Nómina SIN COMISIONES

- **Cuenta sin comisiones** de mantenimiento y administración.
- **Transferencias gratuitas** desde nuestra banca online.
- **Tarjetas gratuitas** solo por usarlas una vez al año.
- **Reintegros en cajeros gratuitos.** Consúltalos en tu App rvía
- **Servicio CAMBIO DE CUENTA.** Para realizar el traslado de tus domiciliaciones y del saldo de forma sencilla.
- **Con nuestras APPs** puedes pagar con tu móvil, enviar dinero a tus amigos con Bizum y mucho más.

rvía · rvía pay · Pay · G Pay

112 oficinas en Asturias | 114 cajeros a tu disposición | cajaruraldeasturias.com | Redes sociales | App para tu móvil o tablet

SUMARIO

04 PRIMER PLANO
Entrevista a Henar

07 ¿SABÍAS QUÉ?
La escucha activa, clave en la atención al cliente

08 VIDA SANA
· Consejos para una dieta equilibrada en la tercera edad
· Mitos sobre alimentación
· Cómo tener una salud de hierro

11 ENCUENTRO ANUAL
Un año más...y en Oviedo

12 ASTURIAS PASO A PASO
Foces del río Pino

VISITA NUESTRA WEB
www.afastur.com

Edita AFASTUR
Fotografía: archivo y Afastur
Diseño y publicidad:
Promark - Olga Muñiz 676 106 098

EDITORIAL

UN AÑO CON NEUVOS RETOS

Cerramos 2019 con cierto optimismo en lo que se refiere a nuestro reconocimiento profesional para trabajar en farmacia hospitalaria. Recientemente nos hemos reunido con la gerente del SESPA y parece que, el nuevo Gobierno regional por fin va a enfrentar este tema. La gerente del Servicio Público de Salud nos comunicó que tienen previsto aprobar el decreto para el reconocimiento de nuestra titulación para ejercer en farmacia hospitalaria. Lo que no hemos podido concretar es una fecha, será esta legislatura. Es un avance pero con el horizonte puesto en los próximos tres años.

Desde el pasado mes de septiembre, AFASTUR se ha incorporado colabora con la Plataforma de Técnicos de Farmacia y Parafarmacia que lidera Henar Losada – en las páginas siguientes recogemos una entrevista con ella- y la reunión con la gerente del SESPA se enmarca dentro de un plan más ambicioso para dar visibilidad a nuestra profesión y reivindicar las competencias de los Técnicos de Farmacia.

Cambiando de tema, en apenas unos meses comenzaremos la negociación del nuevo Convenio Colectivo con la patronal. Nuestro objetivo en esta negociación es claro: recuperar todo lo que se perdió en el Convenio anterior y lograr la subida salarial correspondiente para este nuevo periodo de vigencia del Convenio. En la negociación anterior nos vimos obligados a renunciar a derechos adquiridos para lograr un acuerdo, en este nuevo marco queremos recuperarlo.

Cuando esta revista llegue a vuestras manos estaremos ya en 2020, queremos haceros llegar nuestros mejores deseos para este nuevo año tanto en lo personal como en lo profesional.

La Junta Directiva.

"Seguiremos dando guerra al SESPA hasta que creen la categoría"

Henar Losada Tejedor, responsable de la Plataforma de Técnicos de Farmacia y Parafarmacia

Desde el pasado mes de septiembre AFASTUR participa en las reuniones y actividades de la Plataforma con el objetivo de lograr el reconocimiento de la categoría laboral de Técnico de Farmacia y Parafarmacia en ámbitos como la farmacia hospitalaria o centros geriátricos dentro de la Comunidad Autónoma de Asturias

Henar Losada Tejedor, 43 años, responsable de la Plataforma de Técnicos de Farmacia y Parafarmacia, FP Técnico en Farmacia y Parafarmacia y Empleada Temporal en Hospital Privado

¿Puedes explicarnos la situación de los auxiliares de farmacia asturianos en relación con los de otras comunidades autónomas?

Primero explicarte que actualmente la figura de auxiliar está a extinguir, era el título que se otorgaba en la ley del Ministerio de educación de 1996, a quienes estudiaron por entonces el FP de esta modalidad, pero ya desde el 2005/2006 (creo recordar) hubo una modificación tanto en temario como en el tiempo de estudio y la ley varió también el título siendo desde entonces Técnico de Farmacia y Parafarmacia y así se recoge también en el convenio de Oficinas de Farmacia de Asturias. Que de momento es en el único sitio de Asturias donde se reconoce dicha categoría en el ámbito laboral, es decir, si alguien quisiese trabajar en otros lugares donde existen servicios de farmacia como en Farmacia hospitalaria o centros geriátricos e incluso en industria farmacéutica, las puertas las tendría cerradas.

El colectivo de profesionales integrado en AFASTUR tiene una serie de reivindicaciones de cara a la administración, en cuáles os estáis centrando ahora?

Ahora mismo estamos luchando por la creación de la categoría en el servicio de salud del Principado de Asturias (SESPA), primero ya se consiguió la ley que según dicho organismo necesitaban, en noviembre de 2018 para que pudieran crear, modificar, eliminar cualquier categoría que se necesitase, así que ahora se trata de la buena voluntad de la gerencia del SESPA para que se cree lo antes posible.

¿El cambio de gobierno regional se ha traducido en un cambio en las relaciones con la Asociación? En caso afirmativo, ¿éste ha sido positivo?

Realmente no ha existido un cambio en el Gobierno, sigue siendo el PSOE y si anteriormente se hacían de rogar, ahora no va a ser menos.

Recientemente habéis tenido una reunión con representantes de Educación. ¿Podrías explicarnos con quién y qué balance haces de la misma? ¿Habéis logrado vuestro objetivo en este caso?

Nos hemos reunido con el Director General de Enseñanzas Profesionales Javier Cueli, queríamos presentarle la problemática de cómo es posible que desde la creación del título en 1996, se den cómo opciones de salida laboral en oficinas de farmacia, industria farmacéutica, servicios de farmacia de residencias geriátricas, farmacia hospitalaria tanto en sector privado cómo público... E incluso opciones de realizar prácticas en lugares así (COFAS, HUCA...), pero cuando vas a entregar el CV en varios de estos (farmacia hospitalaria, residencias de geriatría...) las puertas están cerradas.

Las palabras siempre fueron muy bonitas, entendiendo nuestro enfado y reivindicación, pero siempre acaban diciendo lo mismo y es que el problema tiene que resolverlo la Gerencia del SESPA.

Acceder a la farmacia hospitalaria es uno de vuestros objetivos, también habéis tenido una reunión con responsables de la Consejería, ¿cómo ha ido? ¿Habéis avanzando en este tema?

Con la Consejería de Sanidad aún estamos en espera de día de reunión, pero si nos hemos reunido ahora en Noviembre con la Gerente (Saavedra) y director de profesionales (Ordiales) del SESPA.

Entienden y saben de la necesidad de la creación de la categoría, además no sólo la Plataforma de Técnicos de Farmacia y AFASTUR lo solicitan, también la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH), los jefes de servicio de las farmacias hospitalarias del servicio de Sanidad pública.... Pero necesitan sacar la creación por Reales Decretos (RD) y no saben si hacer RD por categoría o todas en uno.... Además se encuentran con problemas de reorganización...

Vamos que nos dan aún un margen de 4 años, cosa que nos parece exagerada, después de lo que ya llevamos esperado, pero alegan que somos muchas categorías a crear y que necesitan tiempo.

¿Quiénes estáis participando en estas reuniones con la Administración? ¿Qué calendario os planteáis de cara al próximo año?

Principalmente la Plataforma de Técnicos de Farmacia y Parafarmacia y desde Septiembre que nos hemos puesto en contacto con el presidente de AFASTUR, también ellos se unen a nuestras reuniones y reivindicaciones, está claro que por separado la fuerza no es la misma y todos queremos el mismo resultado.

Dentro del calendario más próximo, tenemos reuniones con los sindicatos, a finales de noviembre con CCOO (que nos dicen que van a hacer lo posible para que no se cumplan los 4 años para que se cree la categoría), estamos pendientes de reunión con el SAE y tenemos que mandar para reunirnos también con los otros sindicatos que conforman la mesa sectorial.

Queremos también contactar con los periódicos más importantes de la provincia para que la gente sepa que está pasando e incluso no descartamos hablar con el Defensor del pueblo. Y por supuesto, seguiremos dando guerra al SESPA hasta que creen la categoría, aunque sólo sean por no vernos más la cara.

Henar Losada y Daniel Garcia, también Técnico de Farmacia y miembro de la Plataforma de Técnicos de Farmacia y Parafarmacia, momentos antes de su reunión con CC.OO. en Oviedo

"Cuando se reconozca la categoría, se nos abrirán más opciones laborales"

Henar trabaja como auxilar de enfermería en la farmacia del Hospital de Jove.

En tu caso ser Técnico de Farmacia ¿es vocacional? ¿Cómo llegaste a esta profesión?

Es Vocacional ahora o desde que empecé a estudiarlo, anteriormente mi vinculación con la sanidad venía por la parte de emergencias, puesto que estudié y tenía el título de Técnico en emergencias Sanitarias (antiguo TES2, actualmente existe también FP), pero cada vez que trabajaba a los médicos y enfermer@s los tenía fritos con... ¿Qué es éste medicamento?¿Para qué se utiliza?...Y ellos me animaron a estudiar Técnico de Farmacia.

Una vez finalizados los estudios, el ciclo formativo, ¿te resultó fácil encontrar trabajo? Explícanos por favor tu trayectoria profesional.

Yo me incline por las prácticas en farmacia hospitalaria, porque observé que existen muchos medicamentos que sólo se administran y dispensan en los servicios hospitalarios, y quería saber de qué medicación se trataba y además, no había nadie que quisiera hacer prácticas en hospital, por lo que me imagine que el mercado laboral estaría menos saturado.

Y tuve la suerte que donde hice las prácticas me empezaron a contratar, de manera temporal pero cada vez más a menudo.

Veo en tu perfil en LInkedin que trabajas como auxiliar de enfermería en el Hospital de Jove,¿llegar a la farmacia hospitalaria sería un revulsivo para la profesión?

Hay mucha gente trabajando en farmacia hospitalaria, el problema es que no con la categoría de Técnico de Farmacia y eso no nos beneficia.

¿Cómo es el día a día en tu trabajo?

Pues al revés de como la gente lo suele ver, entró a las 8 de la mañana hasta las 3 de la tarde, y te puedo asegurar que sólo paramos los 20 minutos más o menos del café y tampoco es siempre a la misma hora, porque nunca sabes cómo vas a llevar el día.

Comienzas con devoluciones de medicamentos, gestión del stock después de las devoluciones, preparas los botiquines de los distintos servicios hospitalarios, reenvasado y reetiquetado de medicación o elaboración de fórmulas magistrales, preparación de la unidosis... ¡Un no parar, siempre hay algo que hacer!

¿Has realizado cursos de formación complementarios? ¿En qué materias? En todas las actividades profesionales es necesaria la formación continua pero en qué campos crees tú que es más interesante para los auxiliares de farmacia.

Sí por supuesto, siempre hay cosas que actualizar, sobre todo en tema de farmacología, pero también en elaboraciones dentro del laboratorio.

Las farmacias se actualizan y actualmente existen muchas muy robotizadas y hay que estar al día.

Eres una persona joven, ¿cómo ves el papel del Técnico de farmacia en la actualidad?

Bueno, ¡no tanto!. Pues creo que en cuanto la categoría esté reconocida se nos valorará mucho más, porque realmente no se sabe todo lo que podemos hacer.Y eso va a dar un empujón a que se nos abran más opciones de trabajo.

¿Y en el futuro? ¿A qué retos deberá hacer frente?

Es una pregunta complicada porque dependiendo de hacía que opción de trabajo lo enfoques veo unas dificultades u otras y el tamaño de las mismas.

Pero principalmente creo que será la aceptación del resto de personal que trabaje donde queramos incorporarnos.

LA ESCUCHA ACTIVA, CLAVE EN LA ATENCIÓN AL CLIENTE

La escucha activa se entiende como la capacidad de saber escuchar con un alto grado de atención y participación comunicativa. Es esencial para los profesionales que trabajan en ventas y atención al cliente.

Es una **técnica de comunicación asertiva** basada en la aceptación y la empatía, útil no solo para promover la capacidad de expresar correcta y efectivamente nuestras emociones o argumentos, sino también para saber escuchar y percibir la razones y sentimientos de los demás, estableciendo ese contacto auténtico que puede convertirse en una base para relaciones efectivas.

Escuchar de forma activa significa atender no solo a la comunicación verbal sino también captar todos los aspectos del mensaje: la postura, el tono de voz, las dudas y las emociones que se escapan de lo que se dice. Poder observar bien al interlocutor, percibir también su lenguaje no verbal y su tono de voz, favorece nuestra concentración y, por lo tanto, nuestro sistema de escucha se activa con mayor efectividad, ya que tener un alto grado de atención favorece nuestra concentración y luego nos permite que entendamos mejor a quien nos habla.

CÓMO REALIZAR UNA ESCUCHA ACTIVA

A continuación vamos a recoger algunas consideraciones que debe de tener el personal responsable de la atención a los clientes

- **Decisión y esfuerzo.** El punto de partida de la escucha activa supone un esfuerzo físico e intelectual para escuchar y comprender el mensaje del cliente. Y para hacerlo, previamente hay que tener la decisión y voluntad para escuchar. ¿Cómo lo podemos hacer?
  - Mira a tu interlocutor directamente.
  - Coloca a un lado los pensamientos que te distraen.
  - No prepares mentalmente una contestación.
  - Evita distraerte por factores ambientales. Por ejemplo, conversaciones paralelas.
  - Escucha el lenguaje corporal del hablante.

Retroalimentación continua, es el hecho de dar a entender al interlocutor que los estamos escuchando y comprendiendo. ¿Cómo lo podemos conseguir?
- Asentimiento ocasionalmente.
- Sonriendo y usando otras expresiones faciales.
- Manteniendo una postura abierta e interesada.
- Animando a nuestro interlocutor a continuar con pequeños comentarios verbales.

Evitar todo tipo de interrupciones, puesto que son perjudiciales para el equilibrio de la comunicación ya que dificulta la escucha y comprensión del mensaje. Debemos esperar a que nuestro interlocutor finalice su mensaje para responder.

Responder cuando el interlocutor haya finalizado su exposición. Es el momento clave para entender el mensaje y facilitar la respuesta correcta porque en caso contrario nuestro interlocutor se frustra y esto limita la comprensión total del mensaje

El primer paso es verificar que hemos comprendido el mensaje, bien parafraseando a nuestro interlocutor o con preguntas directas tales como ¿Es esto lo que quiere decir?

Verificado que el mensaje que hemos recibido es el correcto, solo tenemos que aplicar nuestros conocimientos profesionales para dar al cliente la respuesta/solución más adecuada a su problema.

Artículo extractado de *depsicologia.com/la-escucha-activa*

CONSEJOS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA EN LA TERCERA EDAD

Fuente: www.elcorreo.com

La Universidad del País Vasco ha publicado una guía con recomendaciones de nutrición para personas mayores con el objetivo de prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de este colectivo cada día más numeroso. A continuación, recogemos algunas de las recomendaciones de una de las investigadoras que han participado en la elaboración de dicha guía, María Puy Portillo, profesora del grado en Nutrición Humana y Dietética de la UPV/EHU.

1. **Mejor pescado que carne.** Es importante que coman proteínas de alta calidad como carne, pescado, aves, lácteos y huevos. Es más recomendable el pescado, porque el aporte de proteína es el mismo y es más fácil de masticar, tragar y digerir, unas capacidades que las personas mayores tienen más reducidas. No obstante, hay que tener cuidado con las espinas. Si se come carne –que sí aporta algo más de hierro– que sea magra.

2. **El pescado azul, un alimento de gran interés.** La ingesta de pescado azul es importante ya que contiene ácidos grados Omega 3. Los ancianos ven disminuida su capacidad de sintetizar esos ácidos grasos por lo que el consumo de pescado azul, por ejemplo, tres veces por semana, es recomendable.

3. **Fruta, tres piezas al día.** Las tres piezas de fruta al día es una norma de alimentación que hay que cumplir al margen de la edad. Los ancianos pueden tener dificultades para pelar, masticar y tragar los trozos por lo que se puede recurrir a hacer una papilla con tres piezas, con lo que la recomendación diaria estaría cubierta. Otra opción son las manzanas asadas en lugar de crudas, aunque no conserven todas sus vitaminas. Si el consumo de verduras plantea también dificultades, el puré puede ser la solución –a pesar de que pierde muchas de sus propiedades–. La suma diaria debe ser cinco porciones de fruta y verdura.

4. **Lácteos enteros para evitar carencias de vitamina D.** Una parte de la vitamina D que necesitamos se produce en la piel por exposición al sol. Los ancianos son más propensos a quedarse en casa. Como consecuencia de esa menor exposición al sol son más dependientes de la dieta para obtener esta vitamina, por eso es muy importante que consuman lácteos enteros -leche, yogures...- En el caso de los desnatados, conviene leer el etiquetado nutricional ya que, en muchos casos, la industria alimentaria suele reforzar los productos desnatados con vitamina D para evitar esa carencia.

5. **Las cinco comidas, imprescindible en personas mayores.** El hábito de hacer cinco comidas al día es especialmente importante en personas mayores porque su capacidad de digestión va disminuyendo. Hay que hacer desayuno, un pequeño almuerzo a media mañana, comida, merienda y, muy importante, la cena siempre al menos dos horas antes de acostarse, para facilitar la digestión.

6. **Pan integral, mejor que blanco.** Para los ancianos es muy importante el aporte de fibra porque es habitual que padezcan problemas de estreñimiento. Una posibilidad de aumentar el consumo de fibra es comer pan integral en lugar de blanco, y también optar por arroz y pasta integral. Estos alimentos ricos en hidratos de carbono son adecuados para la dieta de las personas mayores, pero no debemos excedernos para que el aporte de calorías no sea mayor que el necesario.

7. **Beber sin sed.** Con la edad el mecanismo de la sed no funciona tan bien como en los adultos jóvenes. Un anciano puede llegar a no sentir la necesidad de beber agua, por ese motivo sufren mayor riesgo de deshidratarse. La cantidad de líquido recomendada, que lógicamente varía con la temperatura, se sitúa en torno a 2-2,5 litros diarios. En esa medida se incluyen agua, zumos naturales, sopas, infusiones o café. Pero no hay que contar los refrescos azucarados, que deberíamos evitar.

8. **Qué alimentos hay que limitar.** Hay que tomar con mucha moderación todos los productos con azúcares añadidos. También se debe evitar los alimentos ricos en grasa saturada como los embutidos y los cortes grasos de carne. La razón es que muchas personas mayores padecen hipercolesterolemia y diabetes, que se pueden ver agravadas con ese tipo de alimentos.

9. **A más edad, menos estrictos.** A edades muy avanzadas, hay que ser menos estrictos, no es lo mismo la dieta que se debe hacer a los 65 años que a los 90.

MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN

¿DEBO O NO EVITAR BEBER EL AGUA EN LAS COMIDAS?

Es aconsejable beber de 1,5 a 2 l de agua a lo largo del día, puedes tomarla durante las comidas o fuera de ellas, de manera indiferente. Es frecuente la aparición de sed durante las comidas que debe ser saciada para nuestra correcta hidratación y que además nos ayudará a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos.

El agua tiene un aporte calórico = 0 kcal/g, es decir, no engorda, aunque si se considera saciante debido a que proporciona una sensación de plenitud.

¿EL PAN ENGORDA?

Todos los alimentos nos aportan en mayor o menor medida energía en forma de calorías. El pan se encuentra entre los alimentos con un contenido calórico moderado (261 kcal/100 g). Está formado principalmente por hidratos de carbono que nos aportan tan sólo 4 kcal/g, al igual que las proteínas, mientras que otros macronutrientes nos proporcionan el doble, como es el caso de los lípidos, 9 kcal/g y el alcohol 7 kcal/g.

El pan se encuentra en la base de nuestra alimentación mediterránea y se aconseja como acompañamiento en comidas y cenas y como integrante saludable de nuestros desayunos y meriendas, asimismo no hay que excederse en el tamaño de las raciones (1 ración = 2 rebanadas = 40 g = 104 kcal) y hay que vigilar con qué alimentos se acompaña.

CÓMO TENER UNA SALUD DE HIERRO

Fuente: tevafarmacia.es

El déficit de hierro es algo habitual y se puede combatir mediante la ingesta de alimentos adecuados y suplementos indicados por un médico.

El hierro es un elemento fundamental para el organismo, vital para mantener una buena salud. No obstante, la falta de hierro es uno de los déficits nutricionales más habituales entre la población, pudiendo llegar a afectar hasta al 9% de la población en países desarrollados.

Unos niveles bajos en hierro pueden dificultar la formación de la hemoglobina y los glóbulos rojos, pudiendo provocar otras complicaciones de salud como la anemia. Se calcula que 1 de cada 5 personas sufrirá anemia en algún momento de su vida, y de ellas, un 50% se debe al déficit de hierro.

Síntomas del déficit de hierro

A la hora de detectar los síntomas del déficit de hierro, los profesionales de la salud se enfrentan al hecho de que estos son poco específicos y pueden asociarse a otras condiciones clínicas. Esto provoca que, en ocasiones, esta deficiencia pase inadvertida.

Algunos síntomas que pueden indicar deficiencia de hierro incluyen:

- Fatiga generalizada
- Palidez
- Úlceras bucales
- Queilosis
- Uñas quebradizas
- Lengua depapilada
- Caída del cabello

Ante estos signos de sospecha, la persona deberá confirmar o descartar la falta de hierro con una analítica, con cuyos resultados y tras consultar con el médico se podrá empezar a tomar medidas para suplir la falta de este nutriente. Es habitual que la falta de hierro de determinadas personas se deba en parte a la ausencia de hierro en los alimentos que se ingieren, como en el caso de dietas vegetarianas o veganas. En otras ocasiones, también puede deberse a pérdidas de sangre tales como la menstruación, varices esofágicas, úlceras pépticas o algunos tipos de cáncer como el de esófago, estómago o colon.

Otra causa puede ser la mala absorción de este nutriente. Este caso se da, por ejemplo, en personas celíacas o en pacientes con enfermedad de Crohn, así como en casos de cirugía de derivación gástrica.

Las mujeres son más vulnerables a la falta de hierro, con mayor riesgo en embarazadas o mujeres en edad menstrual. Ciertas circunstancias presentan un mayor riesgo de déficit de este nutriente. Así mismo, las mujeres son vulnerables a la falta de hierro, con un mayor riesgo si se trata de mujeres en edad menstrual o mujeres embarazadas. En el caso de mujeres con reglas abundantes, es recomendable tratar con un ginecólogo.

Medidas para aumentar los niveles de hierro

A partir de los resultados de la analítica y de la prescripción médica, el farmacéutico puede recomendar una serie de pautas para ayudar a aumentar los niveles de hierro en pacientes que presenten esta deficiencia. Entre ellas, la alimentación juega un papel fundamental.

Algunas de las claves incluyen:

- Ingerir **alimentos ricos en hierro,** como las ostras, las almejas, las legumbres secas, la carne de vacuno, el pan integral, huevos, embutidos, hígado o pescado.
- Tomar alimentos ricos en **vitamina C** para facilitar la absorción del hierro.
- **Evitar** los alimentos que dificultan la absorción, como los **lácteos** o la **cafeína.**
- Bajo indicación médica, tomar suplementos alimenticios con hierro, siempre consultando los períodos entre tomas si se usa otra medicación.
- Si se toman suplementos de hierro, ingerirlos durante las comidas para reducir las molestias digestivas.

UN AÑO MÁS... Y EN OVIEDO

Encuentro anual de asociados

La tradición se cumple, año tras años, los Técnicos de Farmacia acuden a su cita anual. Este año el lugar elegido fue Oviedo, concretamente un restaurante situado en el Naranco, un entorno perfecto para el reencuentro de compañeros, colegas, con los que durante el resto del año no es posible coincidir.

En torno a una mesa, con un ambiente festivo, agradable, los miembros de AFASTUR disfrutaron de una jornada de confraternización y fiesta. Y como no, una forma de reivindicar el valor de un colectivo profesional con proyección de futuro.

No podía faltar el reconocimiento a quienes llevan toda una vida trabajando, y así en el transcurso del mismo se entregaron las placas conmemorativas de los 35 años de profesión a algunas de los compañeros y compañeras presentes.

Un año más, un encuentro para recordar, mientras nos llega la convocatoria para el 2020.

RUTA DE LA CASCADA DE XURBEO

Un paseo apto para todas las edades

www.turismoasturias.es

OBSERVACIONES

Ubicación: PR-AS 295

Itinerario: 1 Murias - 2 Cascada de Xurbeo

Distancia: 1 km 100 m

Duración: 30 min (ida)

Dificultad: Baja

Tipo de ruta: Lineal

Accesos: por la AS-112 Ujo- Cabañaquinta, nos desviamos a la altura de Moreda por la AE-3 hasta llegar a la localidad de Murias

La ruta comienza en la localidad de Murias, en el concejo de Aller, un precioso pueblo de montaña que nos ofrece paisajes espectaculares. Para llegar a Murias debemos tomar la carretera AS-112, que une Ujo con Cabañaquinta. Más adelante, a la altura de Moreda, nos desviaremos por la AE-3 y continuaremos hasta el pueblo de Murias. En el km 8 dejaremos estacionado el coche en un amplio aparcamiento junto a la carretera. La ruta es apta para el mundo y está bien señalizada.

Tomamos el camino que sale de la margen derecha de la carretera, donde encontramos el panel de inicio con las indicaciones básicas, que nos conduce al cauce del río Negro mediante una suave bajada. Cruzamos el puente y, a continuación, nos encontramos con una bifurcación, donde tomaremos el camino de la izquierda.

www.turismoasturias.es

A partir de aquí se inicia una subida prolongada, pero enseguida alcanzamos una planicie con una hilera de bancos, que nos permiten tomar aliento antes de abordar el último repecho. Seguimos nuestra andadura y llegamos a un cruce en el que debemos continuar por el camino de la izquierda, por el que descendemos a lo largo de una inclinada pendiente. La senda se allana y enseguida oímos el fragor de las aguas del río Xurbeo en su camino hacia la desembocadura al río Negro, afluente del Aller. Muy pronto llegamos a nuestra meta, la Cascada de Xurbeo, un imponente salto de agua que se precipita verticalmente desde unos veinte metros de altura. Se trata de un capricho de la naturaleza, de belleza excepcional, donde el tiempo se detiene.

La senda prosigue durante unos metros y nos lleva a una preciosa zona, donde podemos contemplar de cerca el cauce del río Negro. La vuelta la haremos desandando el camino de ida hasta llegar de nuevo a la localidad de Murias.

AGENDA

SERVICIOS

Además de servicios jurídicos a disposición de nuestros asociados, la Asociación también promueve diversas actividades con el objetivo de mantener a nuestros miembros informados de los cambios y novedades que se producen en el campo de la Farmacología.
Por ello, a lo largo del año, AFASTUR organiza reuniones informativas en colaboración con los Laboratorios Farmacéuticos, cursos de formación, excursiones, así como la tradicional cena de hermandad.

AFASTUR TE OFRECE

En la actualidad contamos con más de 400 asociados.
Los miembros de la Asociación disponen de servicios tan importantes como la representación jurídica y asesoramiento laboral.

Para cualquier consulta que desee puede hacerlo:

- Llamando al teléfono: **985 289 294/ Skype 985 289 294**
- A través de nuestro correo electrónico: **info@afastur.com**
- O a través de nuestro **formulario de contacto**
- C/ Fernández de Oviedo 2, 33012 (Oviedo).

Únete a nosotros

Nombre/Apellidos: .....

Fecha de nacimiento: .....

Dirección: .....

C.P: ..... Localidad: ..... Provincia: .....

Teléfono: ..... E-mail: ..... DNI: .....

Profesión: ..... Empresa: .....

Domicialiación bancaria. N° Cuenta: ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

No olvides entregarnos el resguardo del ingreso de 50€ en CAJASTUR al n° de cuenta: 2048 0133 11 0340003466
Nota. -Fotocopia de la tarjeta del INEM (En caso de estar en paro)

ASESORIAS TURON

SERVICIOS QUE OFRECEMOS

Laboral y Seguridad Social.

Fiscal y contable.

Jurídico.

Agente de Seguros.

en las mismas instalaciones

Allianz

Agente exclusivo

Visítenos sin compromiso alguno.

www.asesoriasturon.com

C/ Teodoro Cuesta, 30
33600 Mieres - Asturias
985 452 333

616 523 143
despacho@asesoriasturon.com

Miembro de:

iusTime®
red internacional de asesorías

ESTAMOS EN
"Asesorías Turón"

El Molín d'Eloy
APARTAMENTOS Y RESTAURANTE

Comida casera
Menú fin de semana
Precios especiales para grupos
Apartamentos
...

El Molín d'Eloy
Barrio de Arriba, 32
33688 Felechosa, Aller, Asturias

T: 985 487 770 / 677 629 761
M: info@elmolindeloy.com
www.elmolindeloy.com