

## REDES SOCIALES DIGITALES Y PÁGINAS WEB DE INTERÉS PARA SPD

Lda. Manuela Plasencia Cano. Farmacéutica Analista Investigadora.

Las redes sociales digitales son estructuras de personas que se relacionan de forma virtual, en base a un interés o criterio común, mediante un software creado con un determinado objetivo. Se empezaron a utilizar ya en los primeros años del siglo XXI, pero fue concretamente en 2007-2008 cuando se extendió su uso entre estudiantes con la aparición de Facebook.



Internet se desarrolló en el año 1969, cuando el Departamento de Defensa de EEUU puso en marcha una red de ordenadores para evitar la vulnerabilidad de las comunicaciones militares durante la Guerra Fría. Años después, pasó al ámbito académico; y fue en el año 1999 cuando la población en general tuvo acceso a la navegación con la World Wide Web (www), bajo los auspicios de la CERN (Organización Europea para la Investigación Nuclear) y con el soporte de Internet. Unos la usaban para juegos, para estudios, para charlas o encuentros; y otros para buscar empleo, para noticias o informaciones, para correo electrónico, para comercio online, etc. Hoy parece imposible pensar en la vida sin Internet. La sociedad ha cambiado y las profesiones tienen que adaptarse a las actuales exigencias de intercomunicación que se imponen como señal de identidad para “estar al día”.

**1) FACEBOOK:** Es el número uno en el ranking con el 72% de los internautas en su red. Curiosamente el 56% son mayores de 65 años y va en aumento. Es de uso general; funciona como un altavoz de conversaciones digitales que se comparten o intercambian en forma de mensajes o comentarios con los amigos y seguidores; y se pueden incluir fotos, videos, archivos, documentos, etc.

**2) YOUTUBE:** Creada en San Bruno (California) hacia el año 2005. Ya en 2006 fue elegido “el invento del año” por la revista Time. Es una red para compartir videos musicales, informativos o divulgativos en formato digital.

**3) WHATSAPP:** Es una aplicación de mensajería para teléfonos inteligentes, que recibe y envía mensajes de forma instantánea a través de Internet. Funciona como una libreta de contactos y se pueden hacer grupos entre los usuarios para compartir videos, fotos, imágenes, audios, etc. En 2016 superaba los mil millones de usuarios.

**4) INSTAGRAM:** Es una red social con una aplicación creada en 2010 para compartir fotos en formato cuadrado (en honor a Kodak y Polaroid) y videos con marcos o efectos especiales. Se enlaza directamente con otras redes sociales como Facebook, Flickr o Twitter para compartir.

**5) LINKEDIN:** Es una red social lanzada al mundo empresarial en el año 2003 y ha ido creciendo hasta convertirse en la actualidad en la mayor red de profesionales para búsqueda de empleo, como archivo curricular virtual, como agenda de contactos, oportunidades, mensajería y comunicación interprofesional.

**6) TWITTER:** Nació en el año 2006 gracias a un grupo de jóvenes que buscaban comunicación, instantánea y breve, en San Francisco (EEUU). Ofrece un servicio de microblogging que, con su incursión en el mundo del teléfono móvil, creció

notablemente y se ha convertido en la segunda red social más importante del mundo.

**7) PINTEREST:** Es una plataforma para que los usuarios confeccionen su propio archivo de fotos y/o videos sobre diferentes temas o categorías, para su propio uso o interés y para compartir con amigos. En 2013 ya contaba con 70 millones de usuarios registrados.

**8) GOOGLE +:** No es una red social, es una plataforma social generalista. Integra varios servicios: Google Mail y YouTube, además de ofrecer los Hangouts (quedadas en castellano) para efectuar llamadas telefónicas, videoconferencias para realizar webinars, trabajar en equipo o atender clientes remotos.

**9) SPOTIFY:** Fundada en 2006 por el sueco Daniel Ek que mezclaba la informática con la música, creó esta aplicación de música en streaming para escuchar música desde el ordenador. Desde entonces, no ha parado de crecer. Hoy está aliado con Facebook y Twitter, y aloja apps de terceros, como la revista Rolling Stones.

**10) Otras:** FLICKR (fotos/videos), SLIDESHARE (fotos/video), LINE (mensajes), TAGGED (general), HABBO (general), H5 (general), TUMBLR (general), SOUNDCLOUD (música), BADOO (contactos), etc.

La farmacia comunitaria está asistiendo a su reconversión en farmacia 2.0 porque así lo demanda la propia sociedad que está asumiendo un cambio cultural trascendente, pero imparabable. La opción es mucho más que estar presente en redes sociales; es integrarse digitalmente con los pacientes/clientes, con otros profesionales y con el equipo de la farmacia. Ha surgido la figura del e-paciente, informado y empoderado, que accede a la farmacia y al farmacéutico a través de la Red, mediante una Web, App, Facebook, Twitter o cualquier otra vía digital, no presencial, en demanda de productos o servicios. En España muchas farmacias están ya integradas en esta red virtual y cuentan con estrategias digitales para la venta online de productos de parafarmacia y especialidades de libre dispensación. Todo ello sin perder la esencia asistencial de la profesión, ni el modelo que prima el servicio público por encima del interés económico. La Universidad tiene la misión de formar e-farmacéuticos en esta línea, potenciando y salvaguardando el carácter asistencial de la carrera en las Facultades de Farmacia, por encima de todo.



El perfil del e-farmacéutico es el de un experto en redes sociales, que se rodea de un equipo multidisciplinar con una buena dotación económica y digital, que además de un programa de gestión potente con módulos para AF, como el de SFT, de asesoramiento nutricional y de SPD; tiene su propia Web, su Facebook, el Fan Page de su farmacia, su avatar en Twitter, su canal de Youtube, su email, sus grupos de WhatsApp; usa Instagram, Google+ y Pinterest para colgar infografías, fotos y videos; tiene su curriculum virtual en LinkedIn y ha lanzado su propia App y un Blog.

*APP es una aplicación de software para smartphones que permite acceder directamente, y sin autenticación, al uso y contenido del producto tantas veces como se quiera. Muchas son gratuitas y otras son de pago*

El farmacéutico necesita estar en las redes sociales digitales para darse a conocer, para informar sobre temas de salud y para comunicarse con la población de su entorno; pero también para estar informado, para mantener su formación y ac-

tualización en materia sanitaria, para comunicarse con otros profesionales de su ámbito de trabajo y para intercambiar experiencias con otros colegas.

#### Apps profesionales fundamentales en farmacia:



BOTPLUS es la aplicación móvil de la base de datos del CGCOF



MEDICAMENTO ACCESIBLE PLUS con toda la información sobre medicamentos



VADEMÉCUM MOBILE 2.0 es una guía farmacológica accesible desde el teléfono



AEMPS CIMA es la aplicación del Centro de información de medicamentos



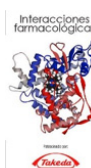
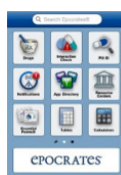
MICROMEDEX DRUGS contiene todo sobre medicamentos, en inglés



MEDSCAPE proporciona acceso a muchos datos de medicamentos, en inglés



VALORES DE REFERENCIA de laboratorio de análisis clínicos



Apps para interacciones farmacológicas

App del COF provincial o autonomía

### E-FARMACIA Y SPD

Hemos pasado de una Farmacia *offline* en la que todo es analógico y presencial, a la Farmacia *online* 1.0 en la que se informa y se lanzan contenidos a las redes, como un escaparate de observación pasiva, de manera estática y no interactiva, y la farmacia 2.0 aparece con su característica primordial que es la comunicación bidireccional. Sin embargo, todas las formas coexisten sin problemas y cada una va evolucionando a su ritmo. El 2.0 permite el intercambio de información y la interacción de usuarios creando así un conglomerado de intercomunicaciones desde muy diferentes ámbitos geográficos, tecnológicos, profesionales y personales. Cierto es, que la explosión del fenómeno de las redes sociales ha invadido de tal manera la navegación por Internet que el exceso de información (infoxicación) y

el aumento exponencial de las webs para consultas sobre salud abruma a los internautas. Tanto es así, que la falta de verificación de los contenidos está contribuyendo a que los usuarios reclamen la implantación de códigos éticos y reglas para garantizar que los contenidos, especialmente en salud, sean fiables. Existe un sello que garantiza la calidad sanitaria y la ética profesional de una web, a nivel internacional es el prestigioso HON CODE, y el más reconocido a nivel nacional es la Web Médica Acreditada (WMA). Su concesión certifica el cumplimiento de políticas y mecanismos permanentes de autorregulación en sus páginas y se renueva cada año.

**La característica primordial de la tecnología 2.0 es la comunicación bidireccional.**

Sin duda, muchos farmacéuticos están despertando del sueño de la Farmacia 1.0 para descubrir las enormes posibilidades que les ofrece la Farmacia 2.0 en las intercomunicaciones digitales que se presentan hoy; ahora bien, esto requiere tiempo y dedicación; si no hay actividad internauta, la meta de existir y ser visible en Internet se esfuma.

El paradigma de que la única fuente de conocimiento médico la tienen los profesionales de la salud, ya ha sucumbido al “Autocuidado”. Los e-pacientes son los reyes de Internet y de las redes sociales de salud. Según Caín y colaboradores, las consultas sobre salud en la red tienen como protagonistas esenciales a tres tipos de internautas:

- 1- gente sana, sin enfermedad
- 2- pacientes recientemente diagnosticados
- 3- enfermos crónicos

Se calcula que el tráfico de internautas de salud va dirigido en un 67% a consultas sobre medicación, y actualmente, ya existen más de 700 asociaciones de pacientes registradas.

*Recuerda: La comunicación en redes con los pacientes debe respetar los mismos criterios éticos que en la farmacia presencial.*

El perfil 2.0 refuerza el papel asistencial del farmacéutico en todas las ocasiones y servicios que realiza, en beneficio de la salud de sus pacientes. En el caso del SPD, tener una página Web donde mostrar el servicio que se ofrece, además de mensajes interesantes o algún post en un blog contribuyen a mejorar la visibilidad, el posicionamiento y la reputación, aparte de accesibilidad y contacto virtual, si les parece oportuno.

En el caso concreto del servicio (SPFA) de SPD, el farmacéutico en el desempeño de su trabajo tiene que desarrollar la habilidad de relacionarse con una serie de personas y situaciones para lograr metas y objetivos, como son los pacientes, sus familiares, sus cuidadores, sus médicos. En cualquier caso, no puede faltar la comunicación entre las partes mediante el teléfono, mensajes SMS, WhatsApp, email, página web, Facebook, Twitter y demás redes que tienen que estar disponibles para avisos, recordatorios, campañas, novedades, resolución de dudas, información, divulgación sanitaria y recomendaciones.

Hay muchas herramientas de comunicación 2.0; destacamos algunas para los SPD:

**a. Teléfono móvil o smartphone.** El intercambio de teléfonos es fundamental para que ambas partes (farmacéutico-paciente) puedan interaccionar y resolver incidencias, avisos o dudas sin necesidad de una entrevista presencial.

**b. WhatsApp** individual o crear grupo de WhatsApp de pacientes con SPD que, a veces, es mejor porque queda escrito, no se olvida ni induce a errores o malentendidos. Si hacemos un grupo de WhatsApp es para no repetir el mismo mensaje a una serie de personas que están en la misma situación. En pacientes con SPD nos facilita la intercomunicación con todos los miembros del grupo a la vez, y entre ellos mismos hacen comentarios que sirven para mejorar la información y el uso de los dispositivos.

**c. Web.** El primer paso para entrar en las TIC, para una farmacia, es tener su propia web. Es el escaparate donde se muestra la imagen corporativa y todo lo que se quiere dar a conocer al público en general y a los pacientes/clientes en particular. Son buenos ejemplos: [www.laboticadetete.com](http://www.laboticadetete.com), Farmacia Cervantes, Farmacia A5, Farmacia Cinco Caballeros, etc.... Si se ofrece servicio SPD conviene hacer una pestaña especial para desarrollar adecuadamente este tema.

**d. Facebook** personal o crear grupo de Facebook. Es una red para dar a conocer los servicios que se ofrecen y mostrar informaciones de interés para los amigos o seguidores. Conviene incluir comentarios, respuestas y enlaces para que cualquier usuario de SPD se vea reflejado y se reconozca como parte del grupo. Si el objetivo es visualizar la farmacia o con fines comerciales, lo mejor es hacer una Fan Page para hacer un seguimiento estratégico de los impactos y las interacciones.

**e. Twitter.** Es un medio de intercomunicación muy ágil, rápido, breve y dinámico (microblogging) para mensajes cortos y directos, noticias, comentarios o avisos. Si el paciente del SPD, familiares o cuidadores están en esta red, agradecerán con un “me gusta”, comentarán y/o retwittearán cualquier mensaje emitido por esta vía. Cualquier novedad o noticia relacionada con los SPD se puede transmitir en un simple tweet.

**f. Instagram.** Es el medio más usado como red social para compartir fotos y comentarios de toda índole. Puedes buscar por temas de tu interés para ver lo que publican otras personas o publicar tus propias fotos. La difusión del servicio SPD y sus ventajas, por esta vía, también es una buena idea.

**g. Pinterest.** Es una plataforma que sirve de vehículo para infografías, tipo poster, algoritmos, trípticos y todo tipo de paneles con impacto visual para publicaciones y divulgación; por ejemplo: salud, tratamiento de enfermedades, nutrición, ortopedia, cuidado de la piel, etc. Ya existen muchos farmacéuticos utilizando esta red con recomendaciones y consejos saludables.

**h. YouTube** se utiliza mucho porque las imágenes valen más que mil palabras. Multitud de videos educativos o informativos sobre los SPD y sobre Salud están colgados para quien quiera acceder a ellos; incluso existe la posibilidad de suscripción. Cualquier persona puede abrir su propio canal de YouTube.

**i. Blogs.** Son breves publicaciones del blogger sobre temas de actualidad.

- <http://polimedicados20.blogspot.com/>
- <http://la-irebotica.blogspot.com/>
- <https://muchomasquesalud.wordpress.com/>
- El supositorio: <https://vicentebaos.blogspot.com/>
- Pócimas de salud: <https://boticariablog.wordpress.com/>
- @elblogdepills
- <http://blogdelhipertenso.blogspot.com/>
- <https://www.clubdelafarmacia.com/blogclub/tag/actualidad/>
- @Medicadoo
- @Farmabloggers
- @HigiaComunidad
- actualidad del medicamento (Farmaindustria)

**j. Apps.** Son aplicaciones de software para smartphones. El 70% son de ejercicio físico y un 30% de salud. Hay catálogos de apps donde buscar y elegir el que interesa a cada cual.

#### Apps de adherencia para usuarios del SPD



**RECUERDAMED:** para llevar un control exhaustivo de la medicación que está tomando y almacenar en el móvil una lista completa y precisa de tales medicamentos, para poder contrastarla, y corregirla si es necesario, con los profesionales sanitarios.

Otras Apps de adherencia:



Apps para pacientes



**PILL REMINDER:** La forma más fácil para buscar información sobre medicamentos, identificar pastillas, comprobar las interacciones y establecer sus propios registros de medicamentos personales. La aplicación requiere una conexión a Internet para ver la información sobre medicamentos.

> **Otros entre muchos:**

- ALERGOAPP es un asistente para cuidar la alergia y registrar su evolución
- ALERTA POLEN
- ALERTHTA para hipertensos
- ALZUP con recuerdos en imágenes para Alzheimer
- CALENDARIO DEL EMBARAZO
- CALENDARIO MENSTRUAL para control de la regla
- COLODETECTD
- CONTADOR DE CALORÍAS
- CONTIGO de mujeres que han superado un cáncer de mama
- EXPERT SALUD
- FOTOSKIN
- GUIA FARMACOLÓGICA de la Junta de Andalucía
- INTOLERAP para viajeros intolerantes al gluten
- MEDISAFE
- MIGRAPP destinada al seguimiento de pacientes con migrañas
- MY SUGAR para diabéticos
- MYEPILEPSYDIARI para pacientes con epilepsia
- MYPILL
- NEFRODIET para enfermos renales
- NUTRICION PARA VEGANOS
- PICTOTEA para autistas, TEA y TGD
- PROYECT@EMOCIONES2-AUTISMO
- REMEMBER
- RESPIRAPP
- RUNTASTIC para hacer ejercicio y correr
- SALUD DOWN para pacientes Down
- SMARTHERAPY.org
- SOCIAL DIABETES para diabéticos
- SOLMED
- TEA – ASPERGER
- VIAJAR SIN GLUTEN
- VIAJARSANO DE GSK



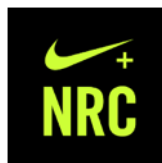
INR CONTROL para  
hipo-coagulados



RUNTASTIC



Ablah es una herramienta  
para pacientes con trastornos  
de lenguaje autismo, Dawn o  
afasia



NIKE RUNNING



ENDOMONDO





Calm para meditar



Control EM para pacientes con EM



DILO para usar frases cotidianas en altavoz o SMS para pacientes con disfunciones (ciegos)

**Webs** de interés para pacientes y asociaciones: Según la situación del paciente de SPD debe entregarse algún recurso digital como apoyo a su enfermedad y tratamiento. Favorecer el contacto con asociaciones de enfermos o de familiares de enfermos es siempre de gran ayuda. Citamos algunos:

- a. <https://www.personasque.es/trastorno-bipolar/salud/>
- b. <https://www.ceafa.es/> asociaciones de familiares de Alzheimer
- c. <http://www.conartritis.org/>
- d. [www.vivirconesclerosismultiple.es](http://www.vivirconesclerosismultiple.es)
- e. [http://www.kovacs.org/es\\_informacion\\_webdelaespalda.html](http://www.kovacs.org/es_informacion_webdelaespalda.html)
- f. <http://www.deficitdao.org/el-deficit-de-dao/que-es/> para migrañas
- g. <https://www.fundacion-affinity.org/> para terapia con animales de compañía
- h. <https://www.canaldiabetes.com/>
- i. <http://problemasmemoria.com/>
- j. [www.hugu.es](http://www.hugu.es) sobre el uso de sintrom
- k. <http://www.clubdelhipertenso.es/>
- l. <https://www.seh-lalha.org/> es la Sociedad Española de Hipertensión arterial
- m. <http://www.apacor.org/> asociación de pacientes coronarios
- n. <https://www.separ.es/?q=node/740> asociación de pacientes con EPOC
- o. <http://www.fundacionfatiga.org/> asociación de pacientes con fibromialgia
- p. <https://adelaweb.org/> asociación de pacientes con ELA
- q. <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/home.htm> aquí se puede consultar el listado general de asociaciones de pacientes y familiares de toda España.
- r. <http://www.tweri.com/inicio.aspx> para cuidadores de enfermos de Alzheimer.

## ENLACES DE INTERÉS:

- [http://www.portalfarma.com/profesionales/organizacionfcolegial/profesionfarma/planfuturofarmaciacomunitaria/Documents/2013\\_10\\_05\\_Documento\\_Procedimiento\\_SPD.PDF](http://www.portalfarma.com/profesionales/organizacionfcolegial/profesionfarma/planfuturofarmaciacomunitaria/Documents/2013_10_05_Documento_Procedimiento_SPD.PDF)
- <https://www.farmadosis.es/es/>
- <http://www.venalink.es/>
- <http://medicaldispenser.cinfa.com/spd>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Xot9cqjf7iU>
- [http://www.farmaceuticosdesevilla.es/nuevo-canal-de-video-consejos-farmaceuticos-a-traves-de-youtube\\_aa16.html](http://www.farmaceuticosdesevilla.es/nuevo-canal-de-video-consejos-farmaceuticos-a-traves-de-youtube_aa16.html)
- <https://www.correofarmaceutico.com/especiales/farmacia-comunitaria-especiales/el-valor-del-spd-en-el-momento-actual.html>
- [http://cofhuelva.org/andalucia-quiere-que-sus-medicos-receten-los-spd\\_aa82.html](http://cofhuelva.org/andalucia-quiere-que-sus-medicos-receten-los-spd_aa82.html)
- <https://farmaciayderecho.com/2015/11/08/spd-a-terceros-farmacia/#.W0jPbNlzbIU>
- <http://www.robotfarmacia.es/robots-spd-para-farmacias.html>
- <https://www.apoyatusalud.com/como-pongo-marcha-sistema-personalizado-dosificacion-spd/>
- <https://www.sigre.es/farmacias/sistemas-personalizados-de-dosificacion-spd/>
- <https://campussanofi.es/>
- <https://www.campussefac.org/>
- <https://medicadoo.es/>
- <http://polimedicado.org/teams/antonio/>
- <https://twitter.com/ippokcs?lang=es> (Biblioteca virtual)

### FORMACIÓN DICAF / CURSOS ONLINE:

#### **Farmacoterapia del paciente pediátrico I. Particularidades, aspectos nutricionales e infecciones.**

Acreditado por el Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries-Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud.

**Acreditado con 6,1 créditos - 58 horas**



#### **Farmacoterapia del paciente pediátrico II. Patologías frecuentes del paciente pediátrico.**

Acreditado por el Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries-Comisión de Formación Continuada del Sistema Nacional de Salud.

**Acreditado con 9,9 créditos - 65 horas**



Edita: **DICAF, SL**  
C/Rabassa, 41 - 08024 BARCELONA

ISSN: 1575-3611 -- NIF: B61640439  
Depósito legal: GI-557/1999

Comité de redacción de The Pharmaceutical Letter: <http://www.dicaf.es/comite.php>

Información y suscripciones:

DICAF, SL - C/Rabassa, 41 - 08024 BARCELONA

Tel. 932.113.093 - e-mail: [dicaf@dicaf.es](mailto:dicaf@dicaf.es) - WEB: <http://www.dicaf.es>