

O nce años después de la última gran crisis de impagos que afectó profundamente al sector farmacéutico en la

Comunitat Valenciana, las oficinas de farmacia vuelven a enfrentarse a una situación inesperada: el retraso en el abono de la factura correspondiente al mes de mayo. La Generalitat Valenciana ha confirmado que, salvo la entrada inmediata del Fondo de Liquidez Autonómico (FLA), no podrá hacerse frente al pago hasta el mes de septiembre. Esta circunstancia, aunque puntual según se nos ha trasladado, genera una lógica preocupación en un sector que ha demostrado siempre su compromiso con el sistema de salud y con la ciudadanía.

No se trata solo de un problema contable. Para muchas farmacias —especialmente las más pequeñas o las situadas en entornos rurales o en municipios afectados por episodios de emergencia como la DANA—, la regularidad en los pagos no es un matiz técnico: es una condición esencial para poder sostener su actividad, pagar a sus trabajadores, cumplir con proveedores y mantener su compromiso con los pacientes. La incertidumbre sobre los ingresos recurrentes puede poner en tensión su estabilidad, y por extensión, afectar al acceso al medicamento y a la atención farmacéutica de proximidad que tantos ciudadanos valoran y necesitan.

Desde el MICOV, junto con el Consell Autòmic de Col·legis de Farmacèutics de la Comunitat Valenciana, hemos mantenido un diálogo constante con la Administración, tanto autonómica como estatal, trasladando la necesidad de que se actúe con previsión y transparencia. Somos conscientes de las dificultades que pueden atravesar las administraciones públicas, pero consideramos esencial que exista una planificación adecuada para evitar que situaciones como esta se repitan. No buscamos señalar culpables, sino poner el foco en la importancia de

## Una red sanitaria que necesita estabilidad



Jaime Giner  
presidente del Muy  
Ilustre Colegio  
Oficial de  
Farmacéuticos de  
Valencia (MICOV)

garantizar la sostenibilidad de un servicio que forma parte del día a día de la ciudadanía.

En ese contexto, también hemos activado herramientas para minimizar el impacto del retraso sobre las farmacias, y al mismo tiempo, hemos promovido iniciativas informativas y simbólicas que ayuden a trasladar a la sociedad el alcance de esta situación. Una de ellas ha sido la invitación, de carácter voluntario, a realizar una bajada parcial de persianas como gesto de visibilización. Esta medida no interrumpe el servicio, que siempre ha estado garantizado, pero sí permite compartir con los pacientes la inquietud que atraviesa hoy el colectivo farmacéutico.

Porque más allá del retraso puntual, lo que subyace es un sentimiento de vulnerabilidad. Las farmacias necesitan certezas, estabilidad, marcos previsibles. No pueden depender de recursos extraordinarios para poder operar con normalidad. Por eso insistimos en la importancia de establecer mecanismos estructurales que aseguren el cumplimiento de los compromisos financieros con las oficinas de farmacia.

La red farmacéutica valenciana ha estado a la altura en los momentos más exigentes, ya sea en contextos de emergencia sanitaria, catástrofes naturales o crisis sociales. Nuestra responsabilidad es seguir siéndolo, y para ello necesitamos también un entorno que nos dé seguridad.

Hoy más que nunca, pedimos compromiso, colaboración y previsión. Porque no hay salud sin farmacias, y no hay farmacias sin estabilidad.

## Vitamina D: el sol no se toma en pastillas

La vitamina D se ha convertido en uno de los suplementos estrella en farmacias, redes sociales y consultas médicas. Su fama como “vitamina del sol” y su papel en la salud ósea la han situado en el centro del debate sobre suplementación. Pero, ¿realmente necesitamos todos tomarla? ¿Es inofensiva? ¿Puede llegar a ser peligrosa?

### ¿Qué es la vitamina D y por qué es importante?

La vitamina D es una vitamina liposoluble que nuestro cuerpo puede sintetizar de forma natural. Lo hace a partir de la exposición solar, un proceso que comienza en la piel y continúa en el hígado y el riñón, donde se activa.

Su papel principal es regular los niveles de calcio en sangre, lo que permite mantener huesos fuertes y prevenir enfermedades como el raquitismo o la osteoporosis. Pero no solo actúa sobre el esqueleto: también tiene funciones en el sistema inmune, muscular e incluso en el estado de ánimo.

### ¿Dónde la encontramos?

Aunque el sol es nuestra principal fuente de vitamina D, también la obtenemos a través de ciertos alimentos

como pescados grasos (salmón, caballa), huevos y el aceite de hígado de pescado. Sin embargo, la dieta por sí sola rara vez cubre las necesidades si no hay exposición solar adecuada.

### El problema del exceso: cuando el suplemento deja de ser seguro

Al ser una vitamina liposoluble, la vitamina D se almacena en el tejido graso y no se elimina fácilmente del organismo. Esto significa que un exceso prolongado —generalmente debido a suplementación sin control médico— puede derivar en intoxicación.

¿Los síntomas? Náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal y confusión. Todos ellos relacionados con la hipercalcemia, un exceso de calcio en sangre que, en casos graves, puede generar problemas renales, como la formación de cálculos.

“He visto casos de intoxicaciones graves por vitamina D, personas con los riñones llenos de piedras por haber tomado suplementos sin control. Las personas sanas no los necesitan, y pueden ser peligrosos”.

### Suplementar sin necesidad: un error cada vez más común

En los últimos años, la venta de suple-

mentos de vitamina D ha aumentado de forma exponencial, impulsada por campañas de marketing y recomendaciones poco fundamentadas en redes sociales. Sin embargo, la ciencia es clara: la mayoría de la población sana no necesita suplementos.

“Los niveles adecuados de vitamina D en sangre, según las guías actuales, están por encima de los 20 nanogramos por mililitro. Con ese nivel, el 97% de la población estaría cubierta. Pero muchas veces, se suplementa sin comprobar si realmente hay deficiencia ni cuál es la dosis necesaria.”

### ¿Quiénes sí deberían considerar suplementarse?

Hay grupos específicos que pueden beneficiarse de la suplementación con vitamina D:

- Personas mayores, sobre todo institucionalizadas.
- Quienes padecen osteoporosis u otras enfermedades óseas.
- Pacientes con enfermedades renales crónicas o trastornos que dificultan la absorción intestinal.
- Personas con muy poca exposición solar, ya sea por su estilo de vida o por factores geográficos.

Ni sustituto de la dieta ni excusa para evitar el sol

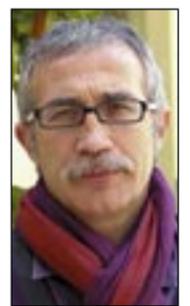
El primer paso nunca debe ser el suplemento, sino revisar los hábitos: alimentación equilibrada, actividad física y exposición solar moderada. No hay pastilla que sustituya una dieta rica en alimentos reales ni un estilo de vida saludable.

“Suplementar por sistema, sin evidencia ni diagnóstico previo, no tiene sentido. Hay quien se toma cápsulas de vitamina D como si fueran caramelos, sin saber que está manipulando un regulador hormonal que puede afectar al organismo entero”

### Conclusión: vitamina esencial, pero con cabeza

La vitamina D es una gran aliada de la salud, pero como todo nutriente, funciona mejor cuando se obtiene de manera natural y equilibrada. Los suplementos pueden ser útiles en casos puntuales y bajo indicación médica, pero no deben tomarse a la ligera.

Antes de lanzarte al frasco, hazte una analítica, consulta con tu médico o farmacéutico, y recuerda que el sol no se toma en cápsulas.



Joan Carles  
March  
Codirector de la  
Escuela de Pacientes  
de Andalucía

Salut i Força

Edita:

EDITORIAL  
FANGUERET

Fundador: Joan Calafat i Coll. Director: Carlos Hernández. Asesor Científico: Doctor Jaume Orfila. Redacción: M. Soriano, J. Riera Roca, Nacho Vallés, Vicent Tormo, Ángeles Fournier, Laura Pintado, José Castillejos.

Colaboradores: Manuel Latorre, Alberto de Rosa, Emma Beltran, Lucía Martínez, José Pérez-Calatayud, María Rita Espejo, Mariano Guerrero, José Vilar, Nagore Fernández Llano, Amadeo Almela. Diseño y Maquetación: Jaume Bennassar. e-mail: estudio@salut.org. Fotografía: M. Soriano.

Redacción y Administración: Salamanca 66. 46021. Valencia. Tel. 34 629 66 05 38 • 34 680 646 438•

Publicidad: Ignacio Morro. Tel. 34 609 150 326 - e-mail: publicidad@salutcomunitat.org • Distribución: Gaceta Comunicación. • Impresión: Hora Nova, S. A.

D.L.: PM 758-2011. ISSN: 2174-0968 www.salutcomunitat.org

Salut i Força no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con el criterio de los mismos. Prohibido reproducir total o parcialmente el contenido de esta publicación sin la autorización del editor.