

# Listado de webs fiables en Farmacia



**FEFCAM FEFE**  
Castilla La Mancha  
Federación de Empresarios Farmacéuticos

**Los bulos de salud** proliferan en Internet, se comparten continuamente en redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea. La proliferación de estos bulos puede tener graves consecuencias para la salud y los profesionales han de tener un papel protagonista en combatirlos. El papel del farmacéutico es muy relevante en este sentido, pues es el profesional de mayor proximidad al paciente, desde su labor diaria en la oficina de farmacia.

Con este listado de webs fiables de #SaludsinBulos y FEFCAM pretendemos ofrecer al paciente referencias válidas para encontrar información sobre enfermedades, tratamientos, actualidad, progresos médicos y evidencia científica. Información que puede ser muy útil para identificar muchos de los bulos que nos amenazan.

Las webs y blogs elaboradas por farmacéuticos que incluimos en este listado tienen como denominador común responder a un interés general, incluir información contrastada y estar sustentadas por profesionales con una amplia trayectoria.

## **A5 Blog**

<https://blog.a5farmacia.com/>

Este blog de la farmacéutica Gema Herrerías está dedicado a proporcionar información de productos de dermofarmacia y consejos de belleza y salud.

## **Beatriz, tu farmacéutica**

<https://www.beatriztufarmaceutica.com/>

Beatriz Díaz-Carrasco se define como una farmacéutica 3.0 que ofrece en su blog consejos sobre salud, nutrición y bienestar. Su espacio de información contiene muchos consejos para pacientes sobre temas de actualidad.

## **Blog del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla**

<http://www.farmaceuticosdesevilla.es/blog>

El blog aborda asuntos de actualidad de interés para la población, divididos en diferentes categorías como mundo infantil, salud de la mujer y vida saludable, entre otras. Además, la web incluye herramientas de interés como Termofarma, que indica cómo actuar con los medicamentos refrigerados una vez que se ha roto la cadena del frío.

## **Boticaria García**

<https://boticariagarcia.com/>

Es, probablemente, el blog de farmacia más seguido en la actualidad en España. Marián García se ha convertido en una presencia habitual en los medios de comunicación en los últimos meses. En su blog desmonta mitos sobre alimentos, da consejos de nutrición y recomendaciones sencillas para problemas comunes de salud. Marián García es embajadora de #SaludsinBulos.

## **Boticonsejos**

<https://boticonsejos.es/>

La farmacéutica Irene González utiliza infografías con recomendaciones sanitarias muy variadas para el paciente. Es un blog actualizado con frecuencia y muy apegado a la actualidad. Incluye una sección de recetas saludables y juegos didácticos para saber más sobre vacunas o sobre algunas enfermedades.

## **Consejos de salud de Portal Farma**

<https://www.portalfarma.com/ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/consejossaludindex.aspx>

En esta sección dedicada al ciudadano del portal del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos hay numerosos consejos y vídeo

consejos recopilados sobre patologías, así como sobre tratamientos y estilos de vida saludables.

### **El blog del COFM**

<http://blog.cofm.es/>

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid tiene un blog actualizado de forma muy frecuente con información útil para el paciente sobre patologías y asuntos de actualidad. Entre sus categorías incluye información para madres y consejos de nutrición.

### **El blog de Teresa Bonin**

<https://farmabonnin.com/blog/>

La farmacéutica catalana Teresa Bonin informa, a través de su blog, de forma semanal, sobre enfermedades, cosméticos y proporciona consejos de belleza.

### **El blog de Pills**

<https://www.elblogdepills.com/>

Virtudes Roig, farmacéutica de Valencia, es la creadora de un original blog en el que los personajes de Dolo, Marga, Bibi, Alex y Eric hablan sobre salud, belleza, dietética y cuidados con su amiga farmacéutica, a la que llaman Pills desde su época universitaria.

### **Farmaadicta**

<https://farmaadicta.com>

Se trata de otro blog de información sanitaria recomendable por su didáctico uso de las infografías. Paula Fernández se define como una gran defensora de las vacunas y de la lactancia materna y es una de las cazabulos de #SaludsinBulos.

### **Farmalista**

<https://farmalista.es/>

El blog de Carmen Torres se complementa con un canal de You Tube. En sus vídeos, infografías y textos explica al paciente cómo emplear muchos de los productos que se pueden encontrar en la oficina de farmacia, entre otros asuntos.

### **La botica de Tete**

<https://laboticadetete.com/blog/>

Su autora es la farmacéutica María José Cachafeiro, miembro de la junta directiva de la Asociación de Profesionales de la Farmacia (ASPROFA) y especializada en marketing farmacéutico y redes sociales. El blog está en funcionamiento desde 2014 y en él Cachafeiro y sus colaboradores ofrecen artículos de actualidad, consejos y recomendaciones para pacientes. En el momento de realizar este

listado, el blog está en mantenimiento para incluir en el mismo muchas novedades.

### **Medicadoo**

<https://medicadoo.es/>

El consejo farmacéutico es protagonista de este blog, que se compone de completas infografías sobre medicamentos y patologías. Dos licenciados en Farmacia, José L. Gastalver y Pablo García, elaboran estas publicaciones.

### **Pharma 2.0**

<https://www.pharma20.es/consejos-y-videoconsejos>

El equipo de especialistas de Farmacia Baquero se encarga de este espacio de información, compuesto por videoconsejos sobre nutrición, salud bucodental, embarazo, medicamentos, etc.

### **Qué me das para**

<http://quemedaspara.es/>

Video consejos sobre consultas de síntomas menores que se dan en el día a día en la botica son los protagonistas de este blog creado por Lucía Arroyo e Ismael Migoya.

### **Zona pública del COFC**

<https://www.cofc.es/home/zona-publica>

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña dispone de una zona pública con información práctica para pacientes: calendarios de vacunación, uso de medicamentos, farmacias de guardia y campañas de concienciación.

