

# CONSEJOS de tu farmacéutico



FARMACIA  
Luis Corbi

www.farmacialuiscorbi.com

Esta revista es una cortesía de



BALANCE  
SkinCor  
"Tu micro gesto  
de Belleza"



LINEA SKINCOR  
2ª unidad  
con un 50%  
de descuento.



Lunes a viernes:  
de 8:30 a 20:30 h.

Sábados: de 9:00 a 14:00 h.

Ldo. Luis Corbi  
C/ Ruzada nº 48  
46006 Valencia

Tlf. 963 746 273  
www.farmacialuiscorbi.com

VUELTA  
AL COLE

¿Piojos?  
¡No dramatices!

EN EL AMOR  
¡NO TE  
ENGAÑES!

Charlamos con Silvia Llop  
la Psicóloga del Amor

AQUAGYM  
Alas bajo el agua

DAVID  
BUSTAMANTE

"Me encanta la acción y estar activo.  
Tener disciplina. Aun cuando no tengo nada que hacer"

AYUNO

INTERMITENTE

Ventajas e inconvenientes

EN  
SEPTIEMBRE

Toca reseteo  
capilar

MANCHAS  
SOLARES

La influencia  
del ciclo menstrual

¡Participa  
y gana.

EN SEPTIEMBRE

Nuevo sorteo  
de productos Jordan

Información en pág. 35

**LA MENOPAUSIA  
PUEDE SER DURA,  
PERO TÚ ERES  
MÁS FUERTE.**

SOLUCIONES AVALADAS  
POR LA CIENCIA PARA CUIDARNOS  
EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA.

**MUSA**  
SÉ TU PROPIA INSPIRACIÓN



Los complementos alimenticios no sustituyen a una dieta saludable y equilibrada.



- 20 BELLEZA**  
En septiembre, toca reseteo capilar
- 25 RINCÓN DEL LECTOR**  
Ayuno intermitente. Ventajas e inconvenientes
- 26 FICHA DEL MES**  
Pulpitis palmar de las piscinas. Dermatitis en las yemas de los dedos
- 27 FICHA DEL MES**  
Hernia discal lumbar. Cuándo es necesario operar

**04 EN TU FARMACIA**  
Vuelta al cole. ¿Piojos? ¡No dramáticos!

**07 EN SEPTIEMBRE**  
Migraña. La "cura" del orden

**08 EN PAREJA** En el amor, ¡no te engañes! Charlamos con Silvia Llop, la Psicóloga del Amor

**13 FITNESS** Aquagym. Sin gravedad es más fácil

**16 NUTRICIÓN** Resistencia a la insulina. Grasa y más grasa

**19 BELLEZA** Manchas cutáneas. La influencia del ciclo menstrual



**28 FARMACIA VETERINARIA** Al perro y al gato. ¡Nada de sobras!

**30 ENTREVISTA** a David Butamante

**33 RECETAS**

**34 MEDINOTICIAS**  
Breves de salud



## EDITORIAL

EDITORA María Benjumea Rivero  
cartas-director@consejosdetufarmacéutico.com

JEFA DE REDACCIÓN Y COORDINACIÓN  
Paula Rivero Miró paula.rivero@dtmgrupo.com

DIRECTORA MÉDICA Doctora Elisa Bono López  
GERENTE DE ADMINISTRACIÓN  
Araceli Jiménez García

REDACCIÓN info@consejosdetufarmacéutico.com  
María José Merino · Carla Nieto Martínez (Belleza)

PRODUCCIÓN Y DISEÑO  
M<sup>a</sup> Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS DAVID BUSTAMANTE:  
Universal Music

EDITA Publicitario Farmacéutico, S.L.  
Avda. de los Descubrimientos, nº 11 Isla de la Cartuja, 41092 Sevilla

info@consejosdetufarmacéutico.com  
www.consejosdetufarmacéutico.com

**Tel. 674026203**

PUBLICIDAD publicidad@consejosdetufarmacéutico.com  
Eduardo Iges, 651 854 146

IMPRIME Lidergraf – Servicios de Impresión, SL  
Depósito Legal: SE-2448-98

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO  
No se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la opinión de los mismos. Asimismo, la responsabilidad de la información vertida en cada portada personalizada será de ámbito exclusivo del farmacéutico.

SUSCRIPCIONES (SÓLO FARMACÉUTICOS)  
suscripciones@consejosdetufarmacéutico.com

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN  
araceli.jimenez@dtmgrupo.com  
674 026 203

Con el soporte de la Asociación para el Autocuidado de la Salud

www.anefp.org



Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»



# ¿PIOJOS? ¡NO DRAMATICES!

Cuando empieza el curso escolar, los piojos amenazan con ocupar su sitio en las aulas. Si a ello se une que prefieren el calor y que las piscinas en septiembre siguen en funcionamiento, la posibilidad de infestación por pediculosis aumenta exponencialmente. Si te topas con uno de ellos en la cabeza de tus hijos, desdramatiza: en la farmacia existen soluciones muy muy eficaces y para todos los gustos.

Uno de los compañeros habituales de la vuelta al cole son los eternos piojos: al depositar sus huevos en objetos y areneros de parques y jardines infantiles y ser muy fácil el contagio "cabeza con cabeza", resulta casi imposible detener su infestación. De ahí que, según un informe del **Observatorio de Tendencias Cofares del año pasado**, la venta de antipiojos se dispare un 22% en esta fecha. Concienciar a los niños, inspeccionarlos periódicamente con una buena **lendra** y usar **repelentes** como el aceite de árbol de té, son algunas de las claves para evitar el contagio por pediculosis. Pero recuerda que, si la revisión con lendra no confirma la infestación, nunca debes recurrir a un pediculicida.

## CUATRO SEÑALES DE ALERTA

El síntoma más característico de una pediculosis es el **picor**: al alimentarse de sangre, el piojo deposita una sustancia anticoagulante y vasodilatadora que produce inflamación, irritación y enrojecimiento. Pero otras señales que deben alertarnos sobre su posible presencia son: un **hormigueo** o **sensación de que algo camina por la cabeza**, la presencia de **heriditas** o **pequeñas vesículas** y/o la visualización de **motitas blancas**, que no son otra cosa que las liendres o huevos ya vacíos que se quedan pegados al pelo y resultan difíciles de desprender. Para acabar con ellos, al primero de estos síntomas hay que revisar y actuar.



1. Repelente de última generación Neositrin® Protect spray acondicionador. Está formulado con Activdiol®, que deshidrata y elimina el piojo que pueda estar en contacto con el cuero cabelludo. Además, por su formulación permite un fácil desenredado del cabello sin aclarado, aportando un agradable aroma de naranja y mango.

# PLAN DE ACTUACIÓN COMPLETO

A diferencia de los repelentes, el tratamiento con **pediculidas** para eliminar los piojos no debe aplicarse hasta que se hayan detectado. También en caso de infestación, es muy importante **advertir inmediatamente al colegio** para alertar al resto de familias que forman parte de la clase de tu hijo, y tomar las medidas oportunas. Una vez detectados los piojos, será el momento de aplicar un **tratamiento pediculicida específico**. Además de una buena dosis de paciencia, estos son los pasos que no te puedes saltar:

**1.** Coloca un **pañó o toalla blanca** sobre los hombros para observar si los piojos caen del pelo, y asegúrate de tener una **buena iluminación**.

**2.** Aplica el **tratamiento pediculicida** recomendado por el **farmacéutico** sobre el cabello seco y déjalo actuar siguiendo al pie de la letra las instrucciones de uso.

**3.** Una vez transcurrido el tiempo estipulado en el prospecto, **lava la cabeza** con el champú habitual y aclara. Incluso si tu hijo tiene el pelo largo y rizado, existen muchas soluciones que facilitan el peinado y lendreras perfeccionadas para llegar a todos los rincones.

**4.** **Pasa la lendreras con el cabello húmedo** para retirar los piojos muertos, arrastrar los que hayan podido quedar vivos o moribundos (se mueven peor por el pelo húmedo) y quitar las **liendres o huevos**. Estas últimas son de color blanco amarillento y suelen estar adheridas al pelo, sobre todo detrás de las orejas, cerca de la nuca y en la coronilla, por ser las zonas más cálidas. Pasa la lendreras, mechón a mechón y de arriba a abajo, haciendo especial hincapié en estas zonas, así como en la zona del cabello a tres o cuatro milímetros de la raíz.

**5.** **Nunca utilices secadores**, deja que el pelo se seque al aire libre, ya que el calor inactiva el efecto insecticida residual del producto y pierde eficacia.

**6.** Durante las **dos semanas siguientes** al tratamiento pediculicida, **vuelve a revisar con la lendreras** en días alternos o diariamente. Si a los siete días sigues detectando parásitos, debes **reaplicar el pediculicida**. Posteriormente, es conveniente realizar exámenes visuales cada dos o tres semanas hasta asegurarte de que todos los piojos y liendres hayan muerto.

**7.** **Extrema la higiene en casa**. Lava los peines o cepillos con pediculidas o hiérvelos. Los peluches y la ropa, incluida la de cama y las toallas se han de lavar con agua caliente (60°C) y/o secarse en la secadora a la máxima temperatura posible. Lo que no pueda limpiarse o lavarse adecuadamente, se debe guardar en una bolsa de plástico sellada durante al menos una semana. Pasa también la aspiradora para recoger lo que haya podido caer al suelo.

## Plan de prevención y ataque

### 2. Saluvital champú & gel de árbol del té.

Conocido tradicionalmente por sus propiedades antifúngicas, antisépticas, antibacterianas y preventivas en pediculosis, ayuda a repeler los piojos de la manera más natural.



**3. Neositrin Spray gel.** Formulado con dimeticona y Penetrol®, elimina el 100% de los piojos y liendres en un minuto y en una sola aplicación. Gracias a su fórmula a base de dimeticona que posee una acción antiséptica, es posible eliminar los piojos y liendres de manera inmediata sin maltratar la piel.

**4. KitaPic loción pediculicida.** Con fenotrina (acción química), que actúa sobre las células nerviosas del piojo, bloqueando la transmisión del impulso nervioso y causando la parálisis y muerte del piojo. 100% eficaz en piojos y liendres.

**5. KitaPic champú post-tratamiento** con árbol de té orgánico ayuda a retirar fácilmente KitaPic loción, dejando un pelo limpio y brillante.

**6. Stop Piojos Kit Completo (Loción + Champú + Lendreras).** El champú formulado con aceites esenciales de romero, lavanda y geranio y un compuesto del árbol del té. La loción contiene Dimeticona, que forma una película que recubre el piojo y la liendre provocando su muerte.





7. OTC Antipiojos spray Fórmula Total.

Sin Insecticidas. Eficaz en 2 minutos, incluye gorro y lendrera. Apto a partir de 1 año.

8. Paranix Spray tratamiento. 100% eficaz contra piojos y liendres. Sin insecticidas, sin olor, sin alcohol, sin parabenos.

9. Lendrera ASSY 2000. Lendrera profesional para la eliminación de piojos y liendres. Recomendada por la Asociación Española contra la Pediculosis.

10. FullMarks Solución Pediculicida contra piojos y liendres + lendrera.

Tratamiento pediculicida incoloro, inodoro y sin pesticidas, que elimina piojos y liendres en sólo 10 minutos. Con Miristato de isopropilo, que deshidrata y mata al piojo eficaz y rápidamente.



8



9



10

## VERDADES COMO PUÑOS

1. **Ni vuelan ni saltan**, sólo se desplazan. Y lo hacen rápidamente de un pelo a otro, lo que explica su gran capacidad de contagio por contacto entre cabezas durante el juego.

2. Tener piojos no está relacionado con la **falta de higiene ni el status social o económico**. De hecho, se ha demostrado que el piojo prefiere el pelo limpio al sucio y el pelo liso al rizado.

3. El contagio se produce fácilmente por el contacto de cabeza con cabeza, pero también por **intercambiar prendas u objetos personales** que hayan podido estar en contacto con el pelo, como coleteros, auriculares, etc.

4. **Los remedios caseros no funcionan**. El empleo de aceite de oliva, manteca o la vaselina tiene una eficacia cero y otros

remedios como el alcohol o el queroseno, además de ineficaces pueden irritar el cuero cabelludo y resultan tóxicos, inflamables y peligrosos.

5. **El vinagre** puede ayudar a despegar las liendres, pero no mata al piojo, pudiendo irritar el cuero cabelludo si se usa en altas concentraciones.

6. **La piscina es zona de riesgo**. Los piojos pueden sobrevivir bajo el agua durante varias horas y los niveles de cloro de las piscinas no les ocasionan daños. Además, en las piscinas es habitual compartir elementos personales como peines, cepillos de cabello, toallas, etc. Para evitar el contagio es importante usar un **gorro de baño** y **evitar compartir** gafas de buceo, auriculares o almohadas hinchables, ya que los piojos pueden adherirse a estos elementos y pasar de una persona a otra.



## DÉJATE ASESORAR POR TU FARMACÉUTICO

Desde el Observatorio recuerdan "la importancia de ponerse en manos de profesionales y acudir a la farmacia para que el facultativo pueda recomendar el mejor tratamiento contra la pediculosis. También puede ser necesario pedir consejo al pediatra si sufre dolencias dermatológicas o asma (casos en los que debería evitarse el uso de sprays) o si el niño es menor de 2 años".

# MIGRAÑA LA “CURA” DEL ORDEN



Aunque no siempre sea así, las personas con migraña suelen empeorar en verano, no tanto por efecto de las altas temperaturas como por los cambios en sus rutinas de sueño y de alimentación. Y es que, por regla general, “el cerebro migrañoso se adapta mal a los cambios” y al desorden propio del veraneo que, para algunos, se extiende hasta más allá del mes de septiembre.

Si algo tienen el verano y las vacaciones es una buena dosis de desorden y de caos en los horarios y las rutinas: dormimos menos y a horas intempestivas, comemos cualquier cosa en la calle, entramos y salimos sin descanso y tomamos bebidas alcohólicas con más asiduidad. Ello afecta, y mucho, a las personas con migraña, “cuyo cerebro se adapta mal a los cambios”. Así lo afirma el **doctor Jaime Rodríguez Vico, responsable de la Unidad de Cefaleas del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, de Madrid**, quien añade que algunos pacientes tienen una combinación determinada de genes que le hacen más sensible a los factores desencadenantes de la cefalea propios del verano, como puede ser el desorden, aunque no siempre sea así. “Las **altas temperaturas y los cambios en las rutinas, en el patrón de sueño y los cambios hormonales**, asociados a modificaciones en las rutinas de trabajo son indicadores de que se acerca un período sensible”, explica el experto.

## EL CALOR Y LA DESHIDRATACIÓN, UNA BOMBA

Además de los cambios en las rutinas diarias, las altas temperaturas también afectan a la respuesta de nuestro cuerpo provocando **deshidratación** y propiciando las cefaleas en general y los ataques de migraña en particular. Entre las recomendaciones que pueden aplicarse en todo tipo de migrañas, ya sean **episódicas** (paciente que presenta cefalea menos de 15 días al mes) o **crónicas** (cefalea más de 15 días al mes), el doctor Vico enumera las siguientes:

1. Mantener una **hidratación constante**, aunque no se tenga sensación de sed, ingiriendo **más líquidos y alimentos frescos**.
2. Procurar tener una **regularidad en las comidas, ejercicio y sueño**.
3. Usar **ropa clara, gorros o sombreros y gafas de sol**.
4. **Reducir la exposición al sol y humedecer la frente y el cuello** para favorecer el descenso de la temperatura corporal.
5. Reducir **el estrés y disminuir el consumo de cafeína** mejoran la migraña en muchos pacientes, pero ¡jojo! porque en otros, la **abstinencia a la cafeína o un descanso y descenso del estrés brusco puede desencadenar** un episodio.
6. Realizar **actividades que inviten a la relajación**. El ejercicio aeróbico, el *bio-feedback*, las terapias cognitivo-conductuales, la acupuntura y la estimulación transcutánea nerviosa eléctrica (TENS supraorbital) son **medidas no farmacológicas** que se puede aplicar para tratar la migraña.
7. Según el doctor Vico, “es importante que las personas que ya sufren episodios de migraña acudan al **neurólogo**, para que, de manera conjunta, se puedan poner en marcha acciones que minimicen el impacto en su calidad de vida”.
8. Los **fármacos** que se utilizan para el tratamiento sintomático de los episodios agudos son: analgésicos, AINE, triptanes, antieméticos, betabloqueantes, antidepresivos y antiepilépticos).

## DOLOR DE MÁS DE 4 HORAS

El dolor que produce la migraña es de carácter pulsátil, de intensidad moderada o severa y de localización habitual en un único lado de la cabeza. Las crisis pueden desencadenar una serie de síntomas incapacitantes que incluyen náuseas, vómitos, fotofobia y/o sonofobia. Los episodios de dolor suelen durar más de cuatro horas si no se tratan, y lo padecen aproximadamente el 15-20% de las mujeres y entre el 5 y el 8% de los hombres, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

# EN EL AMOR ¡NO TE ENGAÑES!

Para Silvia Llop, la “Psicóloga del Amor” en las redes, todos los seguidores de su perfil de Instagram (nada menos que 115.000) tienen el mismo nombre: “Mari Carmen”.

Un perfil que ofrece, además de respuestas a las dudas más frecuentes, “newsletters del amor”, podcast, cursos y hasta un apartado de citas “MariTinder”. El objetivo: animarnos a tomar el pulso a nuestras relaciones y a mirarlas de frente, sin miedos ni engaños. Seguir sus consejos es garantía de acertar... La prueba, acaba de regresar de su luna de miel.

**M**uchas veces, el fin de las vacaciones es el punto de partida para dejar una relación tóxica atrás. Y con la **psicóloga del Amor, Silvia Llop**, “al pan, pan, y al vino, vino”. Con frases tan taxativas como “si te has enganchado a alguien que no te gustaba, quien se enganchó en realidad, fue tu vacío”, o “tienes más probabilidades de que te toque el Euromillón a que esa relación que ya se ha roto varias veces funcione por fin”..., Silvia nos invita a quitarnos la venda de los ojos, esa venda que antes o después preferimos ponernos para no tener que tomar la siempre difícil decisión de romper con una rela-

ción que “no encaja” y en la que faltan muchas piezas para completar el puzzle del verdadero amor. En su libro ***Mándalo a la mierda, mereces algo mejor*** (Editorial Plataforma Actual) y que ya va por su décima edición, (¿por qué será?), habla sin tapujos de las relaciones tibias, de las medias tintas y de los auto convencimientos, invitándonos a liberarnos de los “tontos del higo que te hacen perder el tiempo” y animándonos “a encontrar a un hombre que te quiera y te trate como te mereces”. Su fórmula secreta: lanzarse de lleno en los brazos de la intuición sin perder la cabeza y empleando la siempre todopoderosa razón.

## EL FALSO MITO DE “CADA PAREJA ES UN MUNDO”

Silvia parte de la base de que, aunque nuestro universo emocional es tan rico como personas hay en el mundo, las “reglas del juego” son iguales para todos. Y como termómetro de una relación sustentada en el amor, pone todos los huevos en las mismas cestas: la **intuición**, la madre de todas las ciencias amorosas; y la **razón**, que ayuda a emplear la regla de “creerse los negativos e ignorar los positivos”. “Si la **intuición** te avisa de que hay cosas que no cuadran, no la ignores. No irte de donde no eres feliz por miedo a equivocarte es justamente la mayor equivocación. Pero cuidado, ten en cuenta que para evaluar si una relación funciona (o no), la **razón** debería tener más peso que la intuición. Más que nada porque la intuición puede camuflarse con miedos, fantasías, creencias y muchos otros filtros que nuestro cerebro pone de forma inconsciente”. Charlamos con ella para poder seguir sacándole “perlas” tan maravillosas como estas.





**Silvia Llop** @silviallopb

es psicóloga, experta en relaciones de pareja y autora del libro *Mándalo a la mierda, mereces algo mejor* (Editorial Plataforma Actual).

**¿Qué es lo que ocurre durante las vacaciones para que se dispare el número de rupturas, separaciones y divorcios?**

Pues que se pasa más tiempo con la pareja. Y lo que se suele tapar con la rutina (trabajo, obligaciones, actividades, hijos, etc.), se vuelve evidente y si no se gestiona bien puede terminar en una ruptura. Por eso septiembre es el mes con más rupturas, porque es el momento en el que la mayoría de parejas pasan más tiempo juntas y, si la relación no está funcionando, es cuando se hacen evidentes las diferencias.

**¿El “mercado” está fatal? ¿Por qué hay tanta falta de compromiso en los jóvenes de hoy en día?**

Porque se puede elegir no tener un compromiso. Ya no estamos obligados a casarnos y tener hijos para ser personas de bien y tener una vida aprobada por la sociedad, así que hay gente que elige no comprometerse durante un cierto periodo de tiempo (o incluso toda la vida). También es verdad que venimos de generaciones en las que hemos visto a padres y abuelos aguantando en una relación que no les hacía felices y donde incluso había toxicidad y/o maltrato psicológico y físico. Cuando has crecido en un ambiente así, es fácil que sucedan dos cosas: o bien anheles un amor romántico como el de las películas (y te comas migajas a

montones porque te enganches del primero que te preste atención) o, por lo contrario, huyas completamente del amor y el compromiso, porque tienes la creencia de que es una trampa y de que te va a hacer infeliz, como lo eran tus padres.

Creo que las dificultades de una generación entera no pueden entenderse por completo sin revisar las circunstancias de la generación que les ha criado. Y con eso no quiero decir que la “culpa” de la falta de compromiso actual recaiga solamente en las generaciones anteriores. Pero lo que veo en consulta todos los días es que ha habido una gran contribución al respecto.

**¿Qué es la responsabilidad afectiva y por qué carecen tanto los jóvenes de ella?**

La responsabilidad afectiva es el hecho de preocuparte por las emociones ajenas y no mirar sólo tu ombligo. Por ejemplo, si ya no te apetece seguir conociendo a alguien, tener responsabilidad afectiva significa comunicárselo, en lugar de desaparecer o ir espaciando los mensajes y dando largas hasta que la otra persona “lo pille”. No creo que la falta de responsabilidad afectiva sea algo relacionado con los jóvenes (me consta que lo hacen personas de todas las edades), sino que, en mi opinión, es una problemática que está más ligada a la época que vivimos ahora.

Hoy en día ya no estamos obligados por la sociedad a elegir a alguien cuando somos adolescentes y adquirir un compromiso de por vida con esa persona, así que tenemos libertad para hacer y deshacer a nuestro gusto, lo cual genera que la gente que no tiene responsabilidad afectiva haga muchos más destrozos emocionales porque la sociedad no le está “obligando” a sentar cabeza. Además, creo que en esta época se habla más de lo que se hablaba hace 50 años. Por ejemplo, si a tu abuela la dejó plantada un chaval porque no se presentó en el lugar en el que habían quedado, a la hora acordada, probablemente sólo lo supo su mejor amiga. Ahora hablamos abiertamente de este tipo de actitudes y las redes sociales lo han amplificado todo, así que es fácil tener información sobre todo esto.

### ¿Y cómo huir de las relaciones de “usar y tirar”?

Tengo un mantra que repito una y otra vez y que me parece clave para tomar decisiones que nos lleven a que nos nos cuiden: **“créete los negativos e ignora los positivos”**. Eso significa que, si hay algo que te churría, que te preocupa o que no te cuadra con respecto a la persona a la que estás conociendo o al tipo de relación que te ofrece, prestes atención a eso y tengas las conversaciones que hagan falta para aclararlo. Muchas veces nos quedamos en un lugar que no nos hace bien porque nos montamos una película en la cabeza, ignorando por completo todas las señales que nos manda esa persona y que nos hacen entender que “ahí no es”. Si alguien te dice que le “superencantas”, pero luego tiene la agenda más llena que un ministro y nunca encuentra un hueco para ti, créete el negativo (que nunca encuentra el momento de quedar) y decide en consonancia. Si alguien actúa como si fuera tu pareja, pero te deja claro que no quiere una relación, créete el negativo (no quiere una relación) y sal de ahí, antes de meterte en una no-relación que te destrojará la autoestima por completo.

## LOS PILARES DE UNA RELACIÓN SANA, por la Psicóloga del Amor

**1. Comunicación:** “poder hablar de cualquier cosa, que no haya temas tabúes y que puedas expresar cómo te sientes y qué piensas sin miedo a que eso sea usado en tu contra”.

**2. Poder ser tú:** “no hay nada más importante en una relación que poder ser libremente tú. Eso significa poder mostrar toda tu personalidad, sin sentir que hay partes que deberías esconder porque tu pareja no las tolera o porque no son lo suficientemente buenas”.

**3. Discutir bien:** “entenderos en las discusiones es clave a la hora de tener

una relación sana porque muchas relaciones se vuelven tóxicas debido a que las discusiones se van de madre y no se terminan de arreglar del todo. Tienes que saber comprender lo que necesita tu pareja cuando se enfada y viceversa para poderlo dar y desescalar los conflictos lo más pronto posible”.

**4. Ser equipo:** “voy a añadir un último punto, de regalo, y es funcionar como un equipo y no como dos individuos que van cada uno a su bola. Tener en cuenta al otro a la hora de tomar decisiones importantes y sentir que os cuidáis y os respetáis en todo momento”.



**A la hora de calibrar si una relación funciona... ¿cuál es la regla?**

Son muy importantes la intuición y la razón. Pero creo que para evaluar si una relación funciona (o no), la razón debería tener más peso que la intuición. Más que nada porque la intuición puede camuflarse con miedos, fantasías, creencias y muchos otros filtros que nuestro cerebro pone de forma inconsciente. Pero lo que vivimos en la vida real y podemos evaluar de forma consciente nos permite tomar decisiones informadas. Por ejemplo, imagina que las peleas con tu pareja son constantes. No las sabéis resolver por vosotros mismos y la otra persona se niega a ir a terapia. Por mucho que tu "intuición" te pueda decir que es el amor de tu vida, tu razón podrá llegar a la conclusión de que no tiene mucho sentido seguir en una relación en la que hay un problema enquistado que ni se puede resolver internamente, ni se quieren buscar herramientas externas para conseguirlo.

**"Las relaciones tóxicas tienen muchos picos de química porque vives en una montaña rusa constante y cuando arregláis las cosas, sientes un subidón tremendo".**

**Y por qué tantas veces nos seguimos empeñando en una relación que no funciona y aceptamos que se traspasen todas las líneas rojas. ¿Tiene ello que ver con la falta de autoestima?**

La falta de autoestima suele ser una de las razones principales por las cuales nos quedamos en relaciones que no funcionan, pero también hay otros motivos. Por ejemplo, si tienes miedo a quedarte sola, será más fácil que luches por una relación que te hace daño porque en tu cabeza es mucho mejor seguir ahí que irte y tener que enfrentarte al más absoluto vacío o a la culpa que podría ge-

nerarte haber roto la relación. Otro motivo por el que puedes quedarte donde no te sientes bien es la química. Las relaciones tóxicas tienen muchos picos de química porque vives en una montaña rusa constante y cuando arregláis las cosas, sientes un subidón tremendo. Hay una frase que ilustra bien este tipo de relaciones y es la de: *"es que cuando estamos bien, estamos muy bien"*. Eso significa que hay muchos altibajos, lo cual genera un enganche tremendo que te puede hacer creer que nunca nadie te hará sentir como esa persona o que es el amor de tu vida, cuando la realidad es que el amor de tu vida nunca debería ser alguien que te hace sufrir de forma continuada o con quien no funcionan.

**¿Por qué siempre repetimos los mismos patrones? ¿Huimos de nosotros mismos y nos da miedo pararnos a pensar?**

El tema de los patrones es francamente interesante. Tanto, que hice una charla TEDx sobre este tema y también tengo un curso sobre ello. En mi opinión, repetimos patrones cuando hay algo que tenemos que trabajar, pero no lo estamos viendo porque nos estamos dejando llevar. Entonces, nuestro cerebro se queda encallado en un punto concreto y nos hace revivir una y otra vez la misma historia hasta que por fin logramos entender qué está pasando y tomamos la decisión consciente de ir hacia una dirección diferente, lo cual no es nada fácil, pero es muy satisfactorio cuando se consigue. Por ejemplo, un patrón en el terreno amoroso podría ser estar siempre con personas casadas o con gente que no quiere una relación. O dar siempre con parejas que tienen muchos problemas personales y acabar siendo quien les "salva".

**¿Es partidaria de las segundas oportunidades?**

Las segundas oportunidades raramente salen bien porque no solemos darlas por los motivos adecuados. ¿Por qué vuelves con tu ex? Porque lo echas de menos.

Porque te sientes sola. Porque no has encontrado a nadie mejor (o a nadie, en general). Porque te lo ha pedido y te ha pillado vulnerable... Pero una segunda oportunidad debería darse sólo cuando los motivos por los cuales rompisteis ya no existen. Esto es complicado que se dé porque muchas veces estos motivos van ligados a un choque entre personalidades o a que no compartís la misma visión de futuro, valores, etc. Un buen ejemplo para volver con un ex sería que lo dejarais por la distancia y ya no haya distancia entre vosotros (física, me refiero). O que lo dejarais porque uno de los dos era mucho más inmaduro que el otro y los años y la experiencia hayan nivelado la balanza. O lo dejarais porque uno de los dos gestionaba muy mal los enfados, pero ha ido a terapia y ha trabajado sobre esto y se gestiona mucho mejor.

**Cuáles son las reglas para detectar que algo no va bien. Cómo distinguir lo que debemos aceptar en tu pareja y lo que podemos cambiar.**

Para mí, el indicativo más importante son los estándares. Los estándares son los mínimos que necesitas que te dé tu pareja para sentirte bien en una relación a largo plazo. Me refiero a cosas como: "que sea cariñoso", "que respete mi independencia", "que tenga gestión emocional" o "que quiera tener hijos". No podemos cambiar nada por el otro, pero sí podemos comunicar nuestras necesidades y ver si la otra persona nos las puede ofrecer. Cuando recibimos una negativa por respuesta o, después de muchas conversaciones y/o de hacer terapia de pareja, vemos que nada ha cambiado, es probable que la mejor opción sea la de ir por caminos separados.

**Amor también es quedarse cuando las cosas se complican...**

Amor es entender que la vida da muchas vueltas y que una relación de pareja pasa por momentos distintos; algunos son maravillosos y otros son complicados. Amor es quedarse cuando sientes que

formas parte de un equipo y que la otra parte del equipo necesita de tu energía, de tu fuerza, de tu comprensión, de tu empatía... pero sin que eso signifique destrozar tu autoestima por el camino. No deberías perderte a ti para salvar al otro. Aunque la otra persona no esté en su mejor momento, deberías sentir siempre que la relación es un lugar seguro para ti y que no te está robando tu paz mental.

### **Debemos perdonar... ¿hasta setenta veces siete?**

Yo creo que perdonar, deberíamos perdonar siempre, en el sentido de no vivir con rencor. Pero eso no significa que nos tengamos que quedar en la relación. Entonces, si lo que está ocurriendo te está destruyendo por dentro, perdona y vete. Si lo que tienes que perdonar son minucias del día a día que no te quitan autoestima, ni te restan calidad de vida, paciencia y a por ello.

### **El miedo, la inseguridad... ¿qué es lo peor que puede instalarse en una relación?**

La desconfianza: cuando has perdido la capacidad de creer en lo que tu pareja te dice y analizas cada frase, cada acto, cada silencio. La soledad: el sentir que la otra persona está muy, muy lejos, emocionalmente hablando. Las faltas de respeto. Y, efectivamente, el miedo y la inseguridad: el temer que la relación se pueda terminar en cualquier momento. El pensar que no eres suficiente. Que no eres merecedor de ese amor.

### **En relaciones de muchos años es lógico que surjan peleas y desavenencias. Pero cimentarlas en discusiones y peleas diarias puede hacer mucho daño a los hijos. ¿Cuándo decir “basta”?**

Cuando sientes que estáis atascados en un lugar que no es nada sano para vosotros o vuestros hijos. Cuando tenéis la misma discusión una y otra vez y nunca se resuelve. Lo ideal cuando veis que esto empieza a suceder sería ir a terapia. Una terapia a tiempo puede cambiar toda la dinámica

de las discusiones y solventar un conflicto antes de que se enquisten.

### **Hagamos un poco de examen de conciencia. ¿Qué debo cambiar yo para que mi relación funcione? ¿Cómo puedo detectar que vivimos una relación descompensada?**

Quien mejor puede responder a esta pregunta es tu pareja. Por eso creo que es importante tener conversaciones profundas sobre la relación de forma constante y así poder incidir en aquello que os está minando a cada uno y daros mutuamente la oportunidad de modificar ciertos comportamientos para poder tener una relación más sana y bonita.

### **MariTinder es un lugar de citas dentro de su perfil de Instagram. ¿Qué opina de las relaciones que surgen de este tipo de contactos online?**

Las aplicaciones o las redes sociales son como cualquier otro lugar. Una relación no avanza de forma diferente si conoces a la persona en el supermercado o en MariTinder. Se trata de encontrar a alguien con quien encajes y puedas construir algo sano y bonito. El lugar donde establezcas un primer contacto con alguien es totalmente irrelevante y no es ningún indicativo del éxito o fracaso de la relación.

### **¿Tener muchas ganas de encontrar pareja puede jugar en tu contra?**

Tener demasiadas ganas de encontrar pareja puede jugar en tu contra cuando lo pones por delante del sentido común. Por ejemplo, tienes tantas ganas de encontrar pareja que sales con personas que ni siquiera te gustan, das oportunidades infinitas a alguien que no te trata bien o te quedas en una relación que no te aporta lo que necesitas. Una pareja puede caer del cielo, en el sentido conocerla de una forma inesperada, pero será más fácil encontrarla cuando sabes lo que quieres y estás emocionalmente disponible. Es lo mismo que el trabajo. Tu trabajo soñado puede caer del cielo,

cuando no lo estabas buscando, pero es bastante más probable que lo encuentres cuando estás activamente en búsqueda, echando currículums, formándote, yendo a entrevistas... Así que buscar una relación no tiene nada de malo, siempre y cuando lo hagas con un poco de sentido común y poniendo el foco en encontrar a alguien que sume en tu vida.

### **¿Cómo afectan los hijos a las relaciones de pareja? Cómo dosificar el cariño y procurar estar siempre de acuerdo.**

Los hijos hacen que el foco cambie y la pareja muchas veces pasa a un segundo plano para dar más espacio a la faceta de padres, especialmente durante los primeros años de crianza. Si bien es cierto que nuestro tiempo y energía tienen ciertas limitaciones, no creo que haya que dosificar el cariño, pero sí es importante poder invertir tiempo de calidad en cada miembro de la familia para seguir fortaleciendo el vínculo. Y tampoco se trata de estar siempre de acuerdo en todo, pero sí de tener el acuerdo de tomar decisiones conjuntas y contar con la opinión del otro en cuanto a todo lo que tenga que ver con la crianza de los hijos.

### **Y una vez que lo dejas, ¿crees que se puede seguir “siendo amigos”?**

Creo que seguir viendo a tu ex “como amigos” no es el mejor remedio para superar un duelo. De hecho, es muy probable que el duelo se alargue porque sigues manteniendo el enganche con esa persona y se generan confusiones a nivel emocional. Puedes perfectamente tener una amistad con una ex pareja, pero creo que primero debería hacerse correctamente el duelo (limitando el contacto o haciendo contacto cero, si es posible) y una vez los sentimientos han pasado a otro plano, entonces se puede construir una bonita amistad, si es que es beneficiosa para ambos. Pero cuando hay hijos de por medio, la cosa debería cambiar.

# AQUAGYM SIN GRAVEDAD ES MÁS FÁCIL

Si te cuesta moverte, el agua te dará alas. Este es el principio del aquagym, una disciplina que aligera la carga corporal, gracias a la ausencia de gravedad que permite el medio acuático. Te explicamos por qué debes contemplarla como una de las disciplinas candidatas a tu calendario deportivo de este año.

Hacer aquagym o fitness acuático es, literalmente, hacer "gimnasia bajo el agua", con la ventaja que da no sentir apenas el peso del cuerpo (en ella el cuerpo pesa tan sólo un 10% de su peso), lo cual reduce al mínimo el impacto sobre la espalda, los músculos y las articulaciones. Estas clases de fitness suelen durar unos **45 minutos** y se realizan con el agua a una temperatura que oscila entre los **28° C y los 31° C**. Normalmente las clases se dividen en cuatro bloques que incluyen **ejercicios de calentamiento y parte aeróbica, tonificación muscular y entrenamiento cardiovascular** de distinta intensidad, **estiramientos y relajación**, todos ellos ejecutados con un profesor y al ritmo de la **música**. Entre los muchos ejercicios que se incluyen en esta disciplina están:

**1. Andar o correr, elevaciones de pierna** llevando las piernas hasta el pecho y alternando una pierna con otra. En esta rutina de ejercicios también se incluyen pequeños brincos con el cuerpo estirado flexionando las rodillas al caer y para darse impulso, o lanzamiento de patadas hasta formar un ángulo de 90° alternando las piernas.

**2. Sentadillas y burpees acuáticos.** Para realizar estos últimos, hay que ponerse frente a la pared de la piscina, colocar las manos en el borde y subir y bajar durante cuatro minutos, impulsándose fuera del agua.

**3. Aperturas de pecho, rotaciones de hombro, puñetazos en el agua, abdominales, bicicleta...**

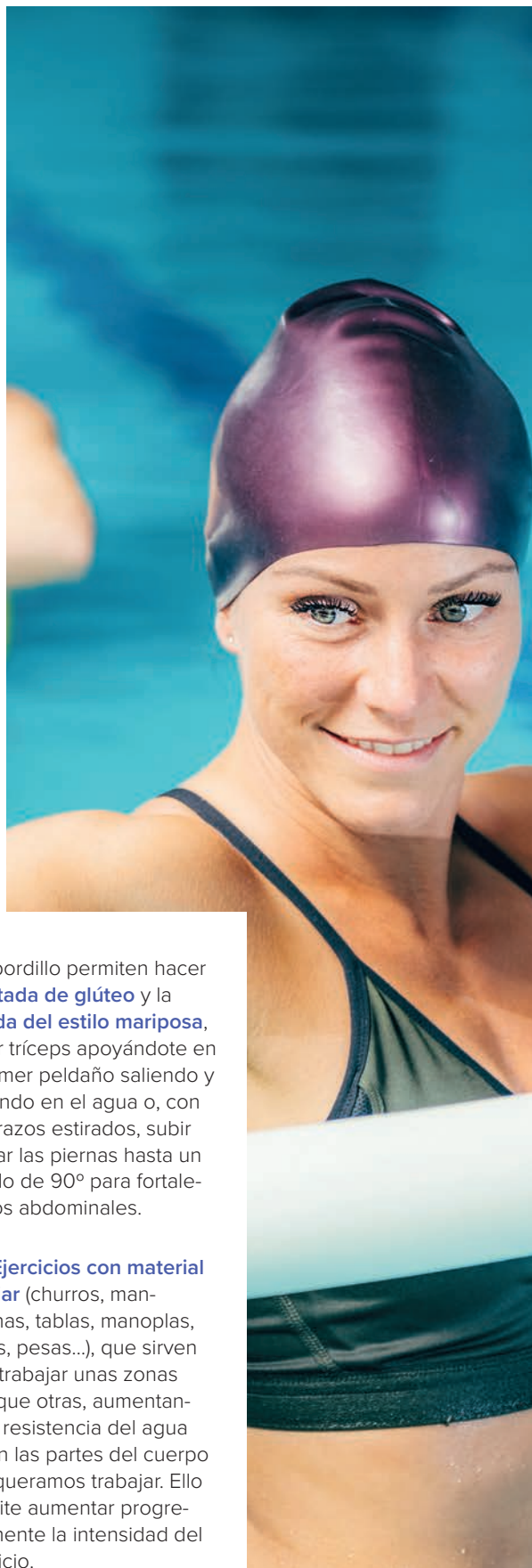
**4. Jumping Jacks** (con el agua ligeramente por encima de la cintura, saltar abriendo y cerrando piernas y brazos a la vez).

**5. Splits en el agua.** Aquí el agua tiene que llegar a la altura de la cintura y se intercambia con saltos cada pie adelantado en la zanca de manera alternativa.

**6. Ejercicios en el bordillo o en la escalera.** Los ejercicios apoyando los brazos sobre la escalerilla

o el bordillo permiten hacer la **patada de glúteo** y la **patada del estilo mariposa**, hacer tríceps apoyándose en el primer peldaño saliendo y entrando en el agua o, con los brazos estirados, subir y bajar las piernas hasta un ángulo de 90° para fortalecer los abdominales.

**7. Ejercicios con material auxiliar** (churros, mancuernas, tablas, manoplas, aletas, pesas...), que sirven para trabajar unas zonas más que otras, aumentando la resistencia del agua según las partes del cuerpo que queramos trabajar. Ello permite aumentar progresivamente la intensidad del ejercicio.





## CON MATERIAL AUXILIAR

Durante la realización de los ejercicios es habitual la utilización de **material complementario específico** que sirven para diferentes propósitos: por ejemplo, los **guantes o manoplas** se utilizan para trabajar con más intensidad las extremidades superiores y el tronco; las **aletas** para muscular las piernas y los glúteos; los **churros** o cilindros de espuma, para trabajar brazos, piernas y abdominales; las **tablas** para trabajar brazos, pectorales y dorsales; los **steps** (pequeñas escaleras con pedaños) para saltar, subir y bajar; los **pullboys**, que se colocan entre las piernas para inmovilizarlas, para trabajar sólo brazos y pectorales; las **palas** que ofrecen más o menos resistencia en el agua, para trabajar las extremidades superiores; las **burbujas** para flotar y realizar movimientos de piernas sin tocar el suelo, y las **pesas**, para aumentar la resistencia muscular. La clave, en todos los casos, es contar con la resistencia que hace el agua frente al esfuerzo realizado con este material.

## UNA CADENA DE BENEFICIOS

1. Al **trabajar la resistencia, el tono muscular y la flexibilidad**, se **tonifican los músculos y se queman calorías**, se mejora la flexibilidad y la coordinación psicomotriz y se moldea y define la silueta. Con una sesión de aquagym de 30 minutos se pueden **quemar unas 600 calorías**.  
 reduce el riesgo de lesiones por caídas.
2. El ejercicio en el agua ayuda a **reducir el estrés** y mejora el **bienestar mental**.
3. El **entrenamiento cardiovascular** reduce la **presión arterial** y mejora la **circulación de la sangre**, mejorando la capacidad cardiovascular y la resistencia física.
4. Mejora el **equilibrio** y la **postura** y reduce el **dolor de espalda y de cervicales**.
5. En las **personas mayores**, estos ejercicios acuáticos mejoran la **flexibilidad** y la **movilidad articular**, y al trabajar en el agua, se reduce el riesgo de lesiones por caídas.
6. Este fitness acuático es muy útil cuando existen **lesiones de espalda**, al tonificar los músculos de esta zona y trabajar la resistencia del agua en todas direcciones.
7. El aquagym está especialmente indicado para **personas con sobrepeso y obesidad**, en mujeres **embarazadas** y personas con **lesiones en la espalda** o que están en periodo de **rehabilitación** por alguna lesión a nivel óseo o muscular.
8. Es una de las actividades más recomendables frente a la **celulitis**, gracias a que el agua, que ejerce un masaje en las partes del cuerpo inmersas, activa la circulación venosa y linfática, favoreciendo el drenaje de los líquidos acumulados y mejorando el aspecto de la piel de naranja.

## LAS RODILLAS, LAS GRANDES BENEFICIADAS

Precisamente, la ausencia de gravedad también reduce el impacto sobre zonas con mayor riesgo de lesión como las rodillas. Tal y como **afirma Pablo de la Serna, fisioterapeuta experto en terapia de calor y colaborador de Angelini Pharma España**, “ni todos los dolores de rodilla impiden hacer ejercicio ni todos los deportes lo empeoran, aunque sí se debe saber escoger cuáles practicar y cuándo y de qué forma hacerlo”. En los casos en que el dolor de rodilla ya no está en fase aguda y no existen síntomas de inflamación, “es mejor **evitar los deportes de alto impacto**, pero en cambio hay otros que es aconsejable realizar, ya que nos ayudarán a fortalecer los músculos y a proteger las articulaciones”, además de “prevenir el sobrepeso y aumentar nuestro bienestar general”, concluye de la Serna. Cuando se sufre dolor de rodilla subagudo y sin inflamación, ya sea crónico u ocasional (producto de una lesión o un sobreesfuerzo) “son recomendables los **deportes de bajo impacto**”, afirma el experto. “Los ejercicios de bajo impacto son aquellos que aumentan el ritmo cardíaco gradualmente y ejercen menos presión sobre las articulaciones ya que no se descarga el peso de golpe sobre una o varias partes del cuerpo”, explica. Y el aquagym reúne todos estos requisitos, ya que “sus movimientos son fluidos y por lo tanto no son agresivos con las articulaciones. El agua reduce la posibilidad de realizar movimientos bruscos y, además, no ejerce ningún tipo de presión sobre las rodillas”, convirtiendo este fitness en “ideal para aquellos que han sufrido alguna lesión que les impide practicar otros deportes”, afirma el fisioterapeuta. Además “son ejercicios muy recomendables para personas que padecen artritis, ya que el agua sostiene el peso del cuerpo y deportes como el aquagym ayudan a mejorar la resistencia y elasticidad sin forzar las articulaciones”, añade. “Otros deportes muy recomendables si se sufre dolor de rodillas son el **yoga y el pilates, caminar, el ciclismo y la elíptica**”, concluye de la Serna.



## “OTRA” EN DOS SEMANAS

En términos generales, los efectos del aquagym empiezan a verse tras 2 semanas, aunque los resultados dependerán de cada persona y la etapa en la que se encuentre. Otros factores que interfieren en la aparición de los efectos son la intensidad de los ejercicios, la periodicidad de los entrenamientos o el punto de partida de cada persona. Otras variantes de gimnasia en el agua son el **aquatoning** (se dedican 8 minutos al calentamiento, 33 al entreno de la fuerza y resistencia de los principales grupos musculares, 9 a la capacidad aeróbica para reequilibrar la circulación sanguínea y 5 a los estiramientos), el **aquae-robic** (que privilegia la resistencia cardiovascular) y el **aqua tbc** (*aqua total body condition*, que cada 7 minutos se combina la resistencia muscular con la capacidad aeróbica). En Francia incluso se practica el **aquaspinning** (bicicletas dentro de una piscina con el que a la fuerza de pedaleo se añade la necesidad de vencer la resistencia del agua).



# RESISTENCIA A LA INSULINA GRASA Y MÁS GRASA

Acumular grasa, especialmente en la zona abdominal, es una situación grave que, con el tiempo, puede derivar en grasa visceral y desencadenar un aumento considerable del perfil lipídico, un metabolismo glucémico e incluso una situación de prediabetes. Uno de los desencadenantes más frecuentes de este aumento de la grasa corporal hoy en día es la resistencia periférica a la insulina, un proceso clave que **Álvaro Román**, farmacéutico nutricionista en la Farmacia Puerta Carmona de Sevilla, nos trata de explicar.

**E**l índice glucémico (IG) de un alimento es la velocidad con la que este aumenta la cantidad de azúcar en sangre (glucemia), una vez que es absorbido a nivel intestinal, algo que sólo ocurre con los alimentos que contienen carbohidratos. “El mecanismo es el siguiente: cuando ingerimos un carbohidrato, el páncreas libera cierta cantidad de insulina, haciendo que la glucosa basal se regule en el plasma sanguíneo rápidamente, lo que ocurre gracias a la gran cantidad de receptores periféricos a la insulina que tenemos”, explica **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta Carmona de Sevilla**. “El término ‘resistencia periférica a la insulina’ hace alusión a la pérdida de sensibilidad en esos receptores de la

insulina, que generalmente tenemos en los músculos y que viene determinada, en mayor o menor medida, por el tipo de alimento que ingerimos y su nivel glucémico o índice glucémico”. “Para saber la glucemia que genera un hidrato de carbono, la comparamos con un alimento de referencia que contiene la misma cantidad de carbohidratos. Ello nos permite saber la velocidad a la que se absorben y metabolizan los carbohidratos en los distintos alimentos”, explica Román. Conocer el IG de los alimentos es importante para ayudar a controlar el hambre y la ansiedad, aumentar la sensación de saciedad y regular la glucosa en sangre, lo que favorece el control de la prediabetes y la diabetes y facilita la pérdida de peso o su mantenimiento.

## ATENCIÓN A LOS HIDRATOS

Cuando existe una falta de sensibilidad a la insulina, bien sea por sobrepeso, bien sea por haber ingerido una gran cantidad de hidratos de carbono de forma continuada y sin control (arroz, pasta, harinas refinadas, bollería industrial, etc.), se produce una hiperglucemia elevada, que, junto a la liberación de una menor o deficiente cantidad de insulina a nuestro organismo, hace que no podamos contrarrestar o metabolizar la cantidad de azúcares que llegan al torrente sanguíneo y por tanto a la masa muscular en sus receptores de insulina. El cuerpo se acostumbra a la falta de equilibrio normalizado de nuestro organismo y deja de responder con hiperglucemias o a hiperinsulinemias, dándose una situación peligrosa para la salud.



## LA OBESIDAD: CAUSA Y EFECTO

La resistencia a la insulina se produce cuando las células de los músculos, la oxigenación de las grasas o un fallo en los receptores de insulina hacen que no respondan bien a la insulina y no puedan absorber la glucosa de la sangre fácilmente. Como resultado, el páncreas produce más insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células. Factores de riesgo para que se produzca una resistencia a la insulina son el **exceso de exposición a carbohidratos refinados**, la **falta de ejercicio**, la **escasa masa muscular**, el exceso de **cortisol** por estrés diario, la **falta de sueño**, algunos **fármacos...** y el **sobrepeso y la obesidad**. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo que pueden conducir, no solo al desarrollo de resistencia a la insulina, sino incluso a una prediabetes. Y no sólo eso, sino que la relación es recíproca, ya que también la resistencia a la insulina genera una inflamación sistémica y predispone a la obesidad. En cambio, esto no ocurre cuando tenemos un buen metabolismo y una buena masa muscular, o cuando nuestras hormonas funcionan correctamente o a pleno rendimiento.

## RESISTENCIA A LA INSULINA = AUMENTO DE GRASA

Los principales procesos patológicos que giran en torno a la resistencia periférica a la insulina y que provocan un aumento de la grasa abdominal son los siguientes:

### 1. Hiperinsulinemias.

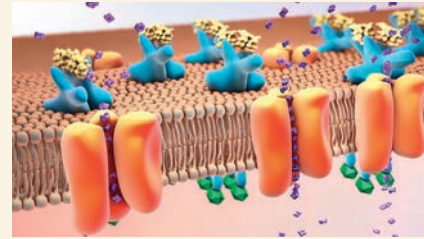
Normalmente, cuando ingerimos un hidrato de carbono de alta densidad, el páncreas libera altas cantidades de insulina con el objetivo de normalizar la glucosa. Pero una situación de hiperinsulinemia permanente en el tiempo puede terminar desencadenando síndrome metabólico, alteraciones del perfil lipídico, inflamación sistémica del organismo, grasa abdominal visceral, síndrome de ovario poliquístico por la alteración de hormonas sexuales y/o hígado graso no alcohólico.

### 2. Metabolismo glucémico atrofiado.

A medida que envejecemos y vamos perdiendo masa muscular, el metabolismo glucémico se atrofia y se alteran de los receptores de insulina, transportándose más glucosa a los adipocitos. Ello provoca una mayor acumulación de triglicéridos y, con el tiempo, una mayor acumulación de grasa abdominal. De ahí que sea crucial hacer ejercicio físico en edades adultas, sobre todo de fuerza.

### 3. Inflamación del adipocito.

La acumulación excesiva de triglicéridos en los adipocitos provoca una cascada de deficiencias inmunitarias y hormonales que conducen al aumento de la resistencia a la insulina y a la formación de grasa abdominal.



### 4. Dificultad para la lipólisis.

La lipólisis es el proceso de liberación de ácidos grasos desde el adipocito, ácidos que son usados como sustrato energético de la célula muscular. Esta liberación de ácidos grasos también se ve dificultado por la resistencia periférica a la insulina.

### 5. Alteración de la saciedad.

Los procesos metabólicos están muy controlados a través del hipotálamo. Pero cuando existen valores alterados de hiperinsulinemia o de hipoglucemias reactivas excesivas, el organismo se encuentra de forma continua en estado de alerta y libera hormonas del estrés (catecolaminas, adrenalina), radicales libres, especies reactivas de oxígeno, e inflamación sistémica de todo el cuerpo.

### 6. Inflamación sistémica.

A nivel sistémico se genera una resistencia a la leptina (hormona asociada a la saciedad) y un aumento de moléculas inflamatorias globales que provoca cefaleas, deficiencias del sistema inmunitario, inflamación a nivel muscular, síndrome metabólico, etc.



## CÓMO REVERTIRLA

Es crucial hacer ver al paciente que partimos de un terreno fisiológico inflamado y debe ponerse en manos de especialistas (nutricionista y el endocrino) para revertir la situación. Afortunadamente, para alcanzar el equilibrio ayudan una correcta alimentación, la práctica de ejercicio físico con asiduidad y el respeto de los biorritmos y del sueño. Esta es la estrategia que, según Álvaro Román, ayuda a desinflamar y mejora la resistencia periférica a la insulina:

**1. Baja la ingesta de carbohidratos.** Una planificación baja en carbohidratos (low carb, cetogénica) hará que, al no existir tanta hiperglucemia, el páncreas libere poca insulina, provocando una normalización de la glucosa en los primeros días/semanas y la eliminación del glucógeno muscular hepático acumulado. Esta insulina disminuida incrementará la necesidad de orinar y generará una desinflamación generalizada en los primeros estadios con la baja ingesta de hidratos de carbono.

**2. No descartes ningún macronutriente** (hidrato de carbono, proteína o grasa), y evita la “carbofobia”, es decir, la aprensión por los carbohidratos. Aunque en los primeros meses es siempre bueno restringir ligeramente la carga de hidratos de carbono, y posteriormente introducirlos paulatinamente, para en fases posteriores no descartar ningún alimento.

**3. Realiza estrategias de ayuno intermitente** con el asesoramiento de un profesional. Te ayudará a mejorar la sensibilización de la Insulina.



**4. Haz deporte:** es la clave de la longevidad, la píldora para envejecer de manera saludable. Y tan importante como el ejercicio es el descanso. Sobre todo, haz ejercicio de fuerza, que genera masa muscular y aumenta la tasa metabólica basal, que es la cantidad de energía necesaria para mantener los procesos vitales en reposo.

**5. Libérate del estrés:** lee un libro unos 10 minutos al día, dedícate a tu hobby, evita el uso de dispositivos electrónicos al llegar a casa, y sobre todo, evita las pantallas antes de irte a dormir.

**6. Prueba con suplementos de fitoterapia como la berberina.** Mejora la resistencia a la insulina y muchos estudios la consideran el “antidiabético natural”.



Álvaro Román es cotitular de la Farmacia Puerta de Carmona en Sevilla y está al frente de la Consulta de Nutrición y Dietética donde atiende de forma presencial, semi-presencial y on-line.

## INSULINA Y GRASAS BAJO CONTROL

### LUNES

**Desayuno:** Café cortado, jamón y huevo duro.

**Almuerzo:** Gazpacho o salmorejo andaluz y judías verdes con berenjenas. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Tortilla de puerros y espárragos blancos a la plancha. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

### MARTES

**Desayuno:** Café cortado y yogur con kiwi.

**Almuerzo:** Pez espada con verduras al pesto. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Crema de calabaza y puerro y queso de Burgos (200 g). Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

### MIÉRCOLES

**Desayuno:** Café cortado y revuelto de huevos.

**Almuerzo:** Vichyssoise y pollo en tacos con pimientos y tomate. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Revuelto de setas con parmesano, puntas de espárragos trigueros y perejil. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

### JUEVES

**Desayuno:** Café cortado y jamón york en lonchas y queso de Burgos.

**Almuerzo:** Ensalada de

escarola, mango, aguacate y nueces. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Rape al ajillo con chirlas y langostinos. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

### VIERNES

**Desayuno:** Café cortado y tortilla de jamón serrano.

**Almuerzo:** Hamburguesa con jamón, queso, cebolla y boniato al horno. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Salmón con queso fresco. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

### SÁBADO

**Desayuno:** Café cortado y macedonia de sandía y melón.

**Almuerzo:** Gazpacho o salmorejo andaluz y patatas aliñadas estilo andaluz. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Ensalada de tomates y langostinos. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

### DOMINGO

**Desayuno:** Café cortado y macedonia de cítricos con chocolate negro.

**Almuerzo:** Ensalada de zanahorias en salsa con bacalao y ajetes. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

**Cena:** Champiñones a la cazuela. Lácteo entero o fruta de temporada a elegir.

# MANCHAS CUTÁNEAS Y CICLO MENSTRUAL



La aparición de manchas es uno de los problemas estéticos que más preocupan a las mujeres, por delante de las arrugas y la celulitis. Sin embargo, pocas saben de su relación con el ciclo menstrual.

Las hormonas femeninas, fundamentalmente los estrógenos y la progesterona, tienen acciones en la piel que condicionan su textura, hidratación y pigmentación. Y nada hay en la mujer que implique más fluctuaciones hormonales que el ciclo menstrual. “Durante nuestra etapa fértil, es decir, mientras tenemos ciclos menstruales, las hormonas sufren fluctuaciones normales durante los 28 días de media que dura. Es destacable un aumento de los niveles de estrógenos, hormonas que, además de proporcionar hidratación en la piel, son capaces de estimular unas proteínas (enzimas) responsables de la producción de melanina, potenciando la aparición de manchas”, explica la **doctora Isabel Castaño, ginecóloga y experta en salud hormonal**.

## MÁS EN LA FASE LÚTEA DEL CICLO

Estos cambios en la piel en forma de manchas y variaciones en la pigmentación, son más evidentes durante la fase lútea del ciclo, cuando los niveles séricos de hormonas sexuales están en su punto máximo e implican:

- 1. Aumento de manchas oscuras:** se debe a la mayor producción de melanina, estimulada por los cambios hormonales.
- 2. Acné y manchas postinflamatorias:** la piel tiende a ser más grasa y propensa a brotes durante la fase lútea.
- 3. Sensibilidad cutánea:** la piel se vuelve más sensible y propensa a irritaciones, lo cual también contribuye a la formación de manchas.

## MÁS PROTECCIÓN “EN ESOS DÍAS”

Los expertos recomiendan a las mujeres ser conscientes de estos cambios y, en consecuencia, ajustar sus rutinas de cuidado de la piel. La radiación solar es la principal causa de la aparición de las manchas cutáneas, por eso es importante aplicar protector solar todos los días del año, **incluso en días nublados**. “Siempre hay que

usar protección solar, pero **antes de la ovulación y alrededor del día 20-22 del ciclo menstrual** es cuando más tiende la piel al melasma, siendo entonces la fotoprotección absolutamente imprescindible para evitar la pigmentación”. Y esto es así para los 365 días del año, no sólo para los meses de verano, concluye la doctora Castaño.

*Proteger y despigmentar, así de fácil*



- 1. Fotoprotector antimanchas mineral, de Bella Aurora.** laboratorio experto en el comportamiento del melanocito. Incluye el solar en tu rutina de mañana, como un paso más en tu día a día.
- 2. Tratamientos despigmentantes bio10 forte, de Bella Aurora.** La exclusiva tecnología B-CORE 221TM formada por 4 activos que actúan en sinergia para regular los mecanismos que interfieren en la pigmentación de nuestra piel. Elige tu bio10 forte según el tipo de mancha o incluso el formato que mejor se ajuste a tu día a día.
- 3. Repigment12 PLUS, de Bella Aurora.** Con doble acción sobre el melanocito, por lo que además de prevenir la aparición de manchas blancas, estimula y acelera la repigmentación cutánea.



- 4. Nueva Fórmula Unifique, de Luxmetique, más eficacia despigmentante.** Un estudio clínico ha demostrado una reducción del 58% en la extensión del melasma después de 90 días de tratamiento oral con Pycnogenol®.



## EN SEPTIEMBRE TOCA RESETEO CAPILAR

Septiembre no suele ser un mes fácil, pues supone “aterrizar” en un escenario menos relajado y despreocupado que el de las semanas anteriores. Y tampoco resulta un momento “de júbilo” para el cabello, que arrastra el desgaste de los excesos veraniegos mientras tiene que prepararse frente a los “embates” del cambio de temporada. Es el momento de activar los cuidados post-sol y pre-frío.

**S**e podría decir que el otoño es una etapa “delicada” para la salud capilar, ya que en este momento del año hay una serie de factores que en mayor o menor medida pueden sabotear todos los esfuerzos por conseguir una melena 10. La **sequedad, la falta de brillo, el encrespamiento y el**

**riesgo de caída capilar** son los principales focos de atención que hay que tener en cuenta en ese plan de reseteo capilar que siempre hay que activar (sí o sí) a la vuelta del verano, aunque aparentemente el daño no vaya más allá de unas puntas abiertas o una ligera pérdida de tono.

### EN BUSCA DEL BRILLO PERDIDO

La opacidad capilar, generalmente acompañada de una sequedad extrema, es uno de los daños colaterales que el verano deja a nivel capilar. **Modesta Cassinello, doctora en farmacia y creadora de la firma cosmética homónima**, explica que “el brillo del cabello está relacionado con el estado de la **cutícula**, que es la capa más externa y que tiene una función muy importante: proteger la estructura interna. Por eso, para mantener el cabello brillante, debemos cuidarlo con productos que contengan activos protectores de dicha estructura y que, a la vez, mantengan la hidratación”. Según señala la experta, estos productos van a mejorar características del cabello

tan importantes como el **brillo y la suavidad**. “Si la fibra capilar está en buen estado refleja toda la luz en lugar de dispersarla, consiguiendo aportar ese brillo que el cabello tanto necesita en este momento”. La farmacéutica identifica a los principales **enemigos y/o ladrones de ese brillo**: las agresiones externas, provocadas por procesos térmicos; la radiación UV; las partículas de contaminación; y los restos de productos cosméticos que no se han aplicado o eliminado adecuadamente: “Todo ello favorece que las escamas de la cutícula se abran, los lípidos presentes se degraden y se modifiquen las propiedades mecánicas y sensoriales del cabello, sobre todo el brillo”. Modesta Cassinello ofrece las claves para reparar esta pérdida de brillo:



### 1. Un lavado “en condiciones”.

Es el primer paso para proporcionar al cabello la protección, nutrición y reparación que necesita. La experta recomienda usar champús formulados para devolver progresivamente la luz al cabello y que estén especialmente diseñados para las situaciones más vulnerables a la pérdida de brillo: cuero cabelludo sensible, cabellos teñidos, etc. Por su parte la farmacéutica **María Esther García de la Cruz, colaboradora del laboratorio Marnys**, aconseja peinar el pelo antes de lavarlo: “Hay que tener en cuenta que cuando está mojado se enreda más y por eso será más propenso a romperse al peinarlo. Asimismo, durante el lavado es preferible usar agua tibia, pero terminando el último enjuague con un agua un poco más fría, pues el agua caliente puede irritar el cuero cabelludo y, a la vez, estimular las glándulas sebáceas que provocan una producción excesiva de grasa, lo que da lugar a un cabello más opaco debido a la acumulación de impurezas”.

**2. ¿Acondicionador? Siempre, siempre, siempre.** “Hay que buscar el que mejor se adapte en cada caso a las **necesidades capilares** y no tener miedo a aplicarlo después del lavado, por la falsa creencia de que puede apelar

mazar o ensuciar el cabello”. Hay opciones para todos los gustos, con y sin aclarado”, dice Modesta Cassinello.

### 3. Secado “en modo diva”.

Si habitualmente te secas el cabello frotando fuertemente con una toalla, debes ir descartando este gesto, ya que, como explica la experta, puede favorecer que el pelo se dañe y se vuelva aún más opaco. “La mejor alternativa es secarlo suavemente con **un turbante 100% de algodón orgánico certificado**. Además, hay que evitar el uso del secador a altas temperaturas, ya que puede aumentar el daño capilar”.

**4. Cepillar “con arte”.** Cepillar el cabello **a diario** tiene beneficios más allá del desenredado, entre ellos, aportar más brillo a la melena, eso sí, siempre que se realice con el cepillo adecuado. “Las cerdas de un buen cepillo consiguen que la cutícula del cabello se cierre, evitando así que el pelo se seque. Gracias a esto, las escamas del cabello permanecen hidratadas y cerradas, lo que se traduce en un mayor brillo”, explica Modesta Cassinello, quien apunta que para conseguir este efecto hay que usar un cepillo que se adapte al tipo de cabello y realizar una técnica de peinado suave, para no dañar la fibra.



Modesta Cassinello es doctora en farmacia y creadora de la firma cosmética homónima

## Luz y brillo en tu melena



1



2

1. H03 Champú Brillo y Vitalidad, de Modesta Cassinello. Formulado para devolver progresivamente la luz a todo tipo de cabellos y cueros cabelludos sensibles.

2. Mascarilla Capilar Regeneradora para Después del Sol, de Sendo. Enriquecida con aceite de nuez orgánico, una dosis de hidratación y brillo incluso para los cabellos más opacos.

## ACEITES: LA UVI PORTÁTIL

Para aumentar el brillo de forma inmediata, Modesta Cassinello aconseja recurrir a los **aceites capilares** que, además, aportan **luminosidad y e hidratación instantánea**. Tienen la ventaja de que se aplican y absorben rápidamente, proporcionando en un solo gesto protección, suavidad, uniformidad y brillo.

María Esther García de la Cruz coincide en recomendar estos productos: "Además de cuidar el cabello desde dentro y con un lavado correcto, no hay que olvidarse de la importancia de la hidratación desde fuera, incluyendo en la rutina de cuidados aceites con ingredientes naturales". Para sacar el máximo partido a estos productos, García de la Cruz aconseja aplicar **unas gotitas en medios y puntas tras el secado**. "También se puede usar **a modo de mascarilla** antes del lavado, repartiendo una pequeña cantidad a lo largo del cabello, y dejándola actuar durante unos minutos. Después, lavar el cabello con normalidad", afirma.

## MASCARILLAS: ESTE ES "SU MOMENTO"

Junto a los aceites, y para una reparación más "reposada", las mascarillas juegan un papel fundamental en la puesta a punto de la melena post-vacacional. Pero para que sean 100% efectivas, es importante elegir la más adecuada al estado del cabello. **Caroline Greyl, presidenta de la firma de cosmética capilar Leonor Greyl**, comenta al respecto que "las mascarillas son esenciales para nutrir, hidratar y embellecer, lo que las convierte en un básico de la rutina capilar, y más aún en los meses posteriores al verano, en los que el cabello necesita un **extra de nutrición y reparación**. Siempre deben elegirse en función del estado de la melena de medios a puntas, pero también de acuerdo a la naturaleza del cabello". Estos son los consejos de la experta para acertar en la elección:

**1. Puntas muy secas, cabello deshidratado, debilitado y quebradizo:** "Se necesita una **mascarilla de hidratación muy profunda**, que nutra en profundidad y que, además, repare y regenere".

**este tipo de cabello**, que sea capaz de aportar suavidad y nutrición, pero sin añadir peso ni apelmazar el pelo".

**2. Cabello fino con necesidad de nutrición de medios a puntas:** "En este caso se debe elegir una **mascarilla específicamente formulada para**

**3. Cabello grueso o rizado, seco y encrespado:** "Requieren **productos reparadores** que controlen el encrespamiento, faciliten el cepillado, ayuden a manejar mejor la melena y suavicen y definan los rizos".

## VIRTUOSISMO EN LA APLICACIÓN

Tan importante como la elección del producto es aplicar correctamente la mascarilla, "algo que se puede hacer **antes o después del champú**. Hacerlo antes puede ser una opción muy interesante para las personas con cabello fino que tienen miedo de añadir un peso extra al cabello", afirma la experta, quien detalla el "manual de uso" en ambos casos:

### ANTES DEL CHAMPÚ

"El agua del pelo mojado hace que el producto se escurra, limitando su penetración en la fibra capilar. Por eso, cuando se aplica en seco, la absorción de todos los activos de la mascarilla es mucho mayor. Además, si se usa antes del lavado, es más fácil cumplir con los tiempos de exposición, algo que resulta más complicado cuando lo hacemos en la ducha". Caroline Greyl explica que se debe aplicar sobre el cabello seco, evitando las raíces y **dejándola actuar durante 20 minutos**. "Para un efecto suavizante recomiendo añadir una pequeña cantidad más de producto en el momento del aclarado, y desenredar el cabello con un peine de púas anchas".

## DESPUÉS DEL CHAMPÚ

“En este caso, es importante escurrir muy bien el cabello con la ayuda de una toalla. Después, se pone la mascarilla en la palma de la mano y se distribuye por todo el cabello, de medios a puntas y mechón a mechón. Según el estado del pelo, **se deja actuar de 5 a 10 minutos** y a continuación se desenreda con un peine de púas anchas y se aclara abundantemente”, explica.

## CAÍDA OTOÑAL Y CUERO CABELLUDO ¿HAY RELACIÓN?

**1.** De acuerdo con una encuesta llevada a cabo por el **grupo médico capilar Insparya**, un 39% de la población está preocupada por la caída del pelo, siendo una de las **“inquietudes capilares”** más repetidas por los encuestados, sólo por detrás de la caspa y el pelo graso, que suponen la principal preocupación para el 51% de los españoles.



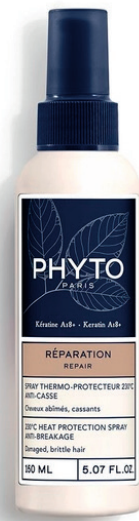
**2.** Tradicionalmente, la llegada del otoño se ha considerado una **etapa “pico” de la caída del cabello**, debido tanto a cuestiones fisiológicas (hay muchas teorías al respecto, pero la más defendida es que no es tanto que haya una mayor caída sino que en este momento el ciclo capilar se ralentiza, esto es, crece menos), como a los efectos negativos del verano.

**3.** Otro factor implicado en el ciclo capilar es el **estado en el que se encuentra el cuero cabelludo**, ya que según explica **María Rogel, dermatóloga experta en tricología**, es una zona que contiene muchas terminaciones nerviosas y vasos sanguíneas: “Por eso, cuando su microbioma se desequilibra, surgen problemas, entre ellos la caída capilar”.

**4.** Una de las alteraciones más frecuentes en esta zona es el **cuero cabelludo sensible**, que tiene unos síntomas muy característicos: picor, ardor, descamación, enrojecimiento, sensación de tirantez, hormigueo e incluso dolor. Entre los factores implicados en la sensibilización del cuero cabelludo están las **quemaduras solares**, “muy comunes, sobre todo en las personas que tienen el cabello



4



5



6



## Elecciones que limpian y nutren el cabello



3

**3.** Champú Micelar y Mascarilla Capilar para Cabello Dañado, de Ziaja. Tandem reparador con protección antioxidante. Especialmente indicado para cabellos de porosidad media y alta.

**4.** Mascarilla Reparación-Brillo Color Glow, de René Furterer. Formulada con aminoácidos reparadores y anti-rotura, que además preservan la intensidad del color.

**5.** Spray Termoprotector 230° C, de Phyto. Solución que repara, protege la integridad de la fibra capilar del calor de planchas y secadores y alisa el encrespamiento.

**6.** Capilmar Pack, de Marnys. Cuidado anti-caída intensivo para 30 días que combina una loción y un suplemento para reparar el cabello desde la raíz.

muy fino o padecen alopecia, y producen irritación y sensibilidad”. Otro elemento que puede favorecer la alteración de esta zona en este momento del año es el estrés asociado a la vuelta al trabajo, ya que, como apunta la doctora Rogel, favorece la liberación de histamina, “una sustancia que puede provocar picor tanto en el cuero cabelludo como en otras zonas del cuerpo”.

**5.** La experta recuerda que el **cuero cabelludo es el sistema de apoyo del cabello**, “e incluso cuando no experimenta sensibilidad, hay que prestarle más atención, para prevenir problemas futuros. Para ello, es aconsejable utilizar productos con un mínimo de conservantes, fragancias y sulfatos añadidos, que pueden ayudar a prevenir la irritación. En caso de tener caspa o un cuero cabelludo escamoso, hay que limpiarlo regularmente con un champú antimicrobiano, tonificarlo a diario con un producto específico para el cuero cabelludo, y utilizar una mascarilla exfoliante una vez a la semana”, dice la doctora Rogel.

Las vitaminas del grupo B, específicamente la biotina (B7), actúan favoreciendo el normal crecimiento capilar desde la raíz. También la queratina y el colágeno le aportan resistencia y firmeza.

**6.** El cuidado “interior” también es importante tanto para prevenir la caída como para asegurar el buen estado del cuero cabelludo. Las opciones de **tónicos, lociones y nutricosmética anticaída** son amplias y variadas (las ventas de estos productos se disparan a partir de esta época del año). En cuanto a los activos más recomendables, la farmacéutica María Esther García de la Cruz comenta que las **vitaminas del grupo B, específicamente la biotina (B7)**, actúan favoreciendo el normal crecimiento capilar desde la raíz: “De hecho, hay estudios que apuntan que tras la ingesta de biotina durante tres meses se notan cambios positivos en el volumen general, el grosor y el brillo del cabello. Otros activos, como el **colágeno**, que proporciona firmeza al folículo piloso, y la **queratina**, que aporta resistencia al cabello, favorecen su mantenimiento”.



## ENCRESPAMIENTO, EL ENEMIGO A BATIR

El *frizz* o encrespamiento es una de las “pesadillas capilares” más temidas y cuyo riesgo aumenta en este momento del año debido, por un lado, a las condiciones climatológicas (viento, lluvia, bajada de temperaturas) y, por otro, al estado post-vacacional del cabello. “El encrespamiento no es más que falta de hidratación”, señala la **Ángela Navarro, especialista referente en belleza e imagen**, quien explica cómo esta deshidratación incide especialmente en la corteza capilar, señalando que ésta se conforma igual que las escamas de un pez: todas hacia el mismo lado: “Cuando esta corteza se encuentra reseca, esas escamas se hinchan y como están sedientas, se disparan buscando hidratación. Además, el cabello pierde brillo, ya que esas escamas desordenadas no son capaces de reflejar la luz”. Por su parte, los **expertos de Sephora** aclaran que la presencia de *frizz* no significa que el cabello no esté sano, sino que puede ser simplemente que esté seco o que el encrespamiento se deba al clima o a la fricción. “Aunque cualquier tipo de cabello pueda encresparse, es un problema más habitual en el pelo rizado, debido a que suele ser más seco que los lisos u ondulados”, añaden desde esta firma. Este es el plan de acción que proponen estos expertos para evitar el *frizz* y “domar” el efecto que produce en el cabello:

**1. Lavar y acondicionar con agua fría.** Imprescindible, usar champús y acondicionadores específicos para hidratar el pelo, y evitar el agua caliente en todo momento, para impedir que se reseque. “Aclarar con agua fría después del acondicionador sella las cutículas asegurando así la mayor cantidad de humedad posible”.

**2. Mascarilla en modo SOS.** Si el *frizz* es muy intenso y/o especialmente indomable, se recomienda sustituir el acondicionador habitual por una mascarilla (si está específicamente formulada para este problema, mejor que mejor).

**3. Utilizar la toalla adecuada.** Lo mejor para secar el cabello encrespado es usar un material de microfibra o incluso una camiseta vieja: “Este truco para secarse el pelo puede marcar la diferencia a la hora de evitar la fricción y, por tanto, el encrespamiento que la sigue”.

**4. La opción de los productos sin aclarado.** Los cabellos gruesos o muy porosos agradecerán el uso de acondicionadores o mascarillas sin aclarado, que hidratan el pelo intensamente.

**5. No cepillar en exceso.** Los expertos de Sephora advierten que cepillar demasiado el pelo cuando está seco puede provocar roturas y hacer que el encrespamiento sea más evidente. Para prevenir este efecto, recomiendan utilizar un peine de púas anchas o desenredante.

# AYUNO INTERMITENTE EL NO VA MÁS

Nos escribe... Paula (Soria)

“Últimamente, cuando he visto a conocidos que han bajado de peso, todos coincidían en decirme que están haciendo ayuno intermitente. Me han contado cómo lo hacen, pero no acierto a entenderlo del todo. ¿En qué consiste exactamente? ¿Hay una sola manera de hacerlo? ¿Es beneficioso para la salud gastrointestinal?”

Para muchos, escuchar “ayuno intermitente” y asociarlo a un tipo de dieta para perder peso es todo uno. Pero no. No se trata de un tipo de dieta. El ayuno intermitente consiste en no comer durante un determinado período de tiempo pautado, bien sea cada día o durante la semana, con el propósito de conseguir un cambio de metabolismo hacia la producción de cuerpos cetónicos como sustrato energético. Estos cuerpos cetónicos aparecen en nuestro organismo cuando no hay un suficiente aporte de glucosa, para cubrir nuestros requerimientos de energía y facilitar el reposo metabólico intestinal.

## ¿ES BUENO PARA LA SALUD?

Esta herramienta nutricional en sí no es peligrosa, siempre que se ingieran alimentos completos que contengan todos los macronutrientes y micronutrientes que tu cuerpo necesita. Según los expertos, el ayuno intermitente tiene múltiples **efectos beneficiosos** para nuestro organismo: baja los niveles de dislipemia (colesterol y triglicéridos), la presión arterial (en casos de hipertensión), ayuda a controlar los niveles de glucosa, mejora el descanso nocturno, ayuda a la autofagia (mecanismo por el que se renuevan las células), reduce el número de células cancerígenas (dependiendo del caso) y mejora el tránsito gastrointestinal. Otro beneficio es que promueve una sensación de hambre y saciedad real, al regular la leptina y la grelina, que son las principales hormonas encargadas de regular estas sensaciones. Así, de este modo se consigue controlar el impulso de comer sin necesidad. Eso sí, es importante saber que en algunos casos está **contraindicado**, como en el caso del embarazo en la mujer y en periodos de lactancia. También se desaconseja en niños pequeños, adolescentes, personas con enfermedades crónicas o con inmunodeficiencias, así como en personas que hayan padecido trastornos alimenticios actuales o pasados. Además, es conveniente que esté siempre dirigido por un **nutricionista o endocrino**.



## DISTINTOS TIPOS DE AYUNO... ¡Y DE HAMBRE!

Según su duración, los ayunos se clasifican en ayunos de **12 h, 16 h, 18 h, 24 h, 36 h, 48 h, y hasta un máximo de 72 horas**. El ayuno más común es el de las 16 horas.

1. **En el de 12 h**, el ayuno consiste en cenar pronto y desayunar pronto, procurando que transcurran 12 horas entre cena y desayuno.
2. **El de 16 h y el de 18 h**, implica tener que suprimir el desayuno o la cena.
3. **En el de 24 h**, no puedes ingerir nada durante un día completo, salvo agua, caldos, etc. Este tipo de ayuno generalmente es necesario para la realización de pruebas médicas y no se debe trivializar empleándolos para la pérdida de peso.
4. **En los ayunos de 36, 48 y 72 h**, no se puede ingerir nada sólido durante esos períodos de tiempo, pero sí alimentos líquidos como agua, caldos, tés, infusiones, etc. Estos tipos de ayuno también son necesarios para la realización de pruebas médicas y en caso de cirugías mayores, e igualmente no se debe trivializar empleándolo para la pérdida de peso.

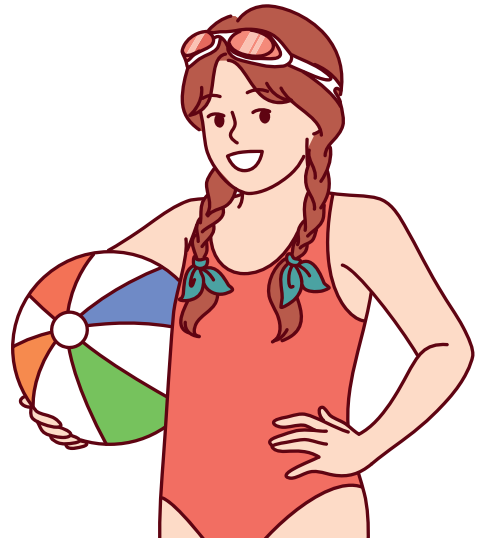


Teresa Martín Buendía  
Farmacéutica comunitaria

¿Tienes alguna duda? Envíanos tu consulta a  
info@consejosdetufarmaceutico.com

# PULPITIS PALMAR DE LAS PISCINAS

## Dermatitis en las yemas de los dedos



Tras un día de piscina no es inusual que el niño muestre lesiones en las yemas de los dedos o incluso en las palmas de las manos debido a la humedad y al roce continuado con los bordillos. No hay que preocuparse, se trata de una afección cutánea benigna.

La dermatitis palmar juvenil o pulpitis palmar de las piscinas es una **dermatitis irritativa de contacto** que aparece casi exclusivamente en niños y está relacionada con la permanencia prolongada en una piscina. Se produce por la fricción reiterada de los dedos con superficies ásperas como el borde o el suelo de estas. Se caracteriza por la aparición de **lesiones brillantes en forma de manchas de color rojizo o violáceas en las yemas de los dedos**. Con menor frecuencia pueden aparecer en las palmas de las manos o en las plantas de los pies. **No suelen provocar dolor ni picor ni molestia alguna**. Muy típica del verano, se trata de una lesión habitual, aunque no es muy conocida y posiblemente esté infradiagnosticada.

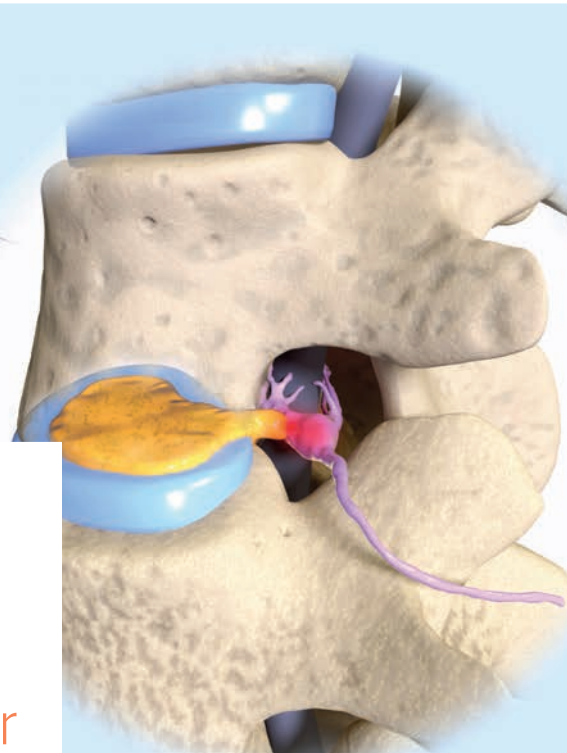
### ¿A QUIÉN AFECTA?

Esta dermatitis se ceba principalmente en niños porque acostumbran a pasar **largas jornadas en la piscina** y, bien porque aún no saben nadar correctamente o porque se cansan, suelen permanecer mucho tiempo agarrados al bordillo. A esto se une una piel infantil más **frágil y sensible** que la de los adultos. Al estar tanto rato en contacto con el agua, se produce una **hiperhidratación del estrato corneo** de la piel, la capa más superficial, lo que a su vez la hace más vulnerable. Si, además, se añade una **fricción repetida** con superficies ásperas y rugosas, se termina por desarrollar la lesión. El cloro y otros productos químicos que suelen añadirse al agua de las piscinas no están relacionados con el desarrollo de estas lesiones, aunque sí se ha observado mayor incidencia en aquellos niños que padecen **dermatitis atópica**. En algunos casos, si el estímulo que provoca la pulpitis se repite día tras día, podrían llegar a aparecer **eccemas** o **erosiones** en la piel.



### CÓMO TRATARLA

1. La pulpitis palmar de las piscinas **no requiere tratamiento**, basta con mantener a los niños alejados de las actividades acuáticas durante un tiempo y la afección desaparecerá por sí sola sin dejar secuelas.
2. Del mismo modo la **prevención** consiste en evitar que los pequeños permanezcan demasiado tiempo en la piscina, para ello podemos proponerles que jueguen también fuera del agua o realicen otras actividades.
3. En el caso de que los baños y la fricción hayan sido prolongados y aparezca **irritación, inflamación o dolor**, se puede aplicar una **crema hidratante** que ayude a restablecer la barreta cutánea. Si vemos que las manchas empeoran o no desaparecen, sería recomendable acudir al **pediatra** para su valoración, quien puede prescribir una **crema con corticoides**.



# HERNIA DISCAL LUMBAR

## Cuándo es necesario operar

Una hernia discal es la que afecta a uno de los discos de la columna vertebral. Aunque puede ocurrir en cualquier parte de la espalda, lo más común es que se produzca en su parte baja o zona lumbar.

Los discos intervertebrales son unas estructuras planas, redondas y semiblandas que se encuentran entre los huesos (vértebras) que forman la columna vertebral. Su función es amortiguar los golpes entre una vértebra y otra, así como permitir el movimiento de la espina dorsal. Si este disco intervertebral se rompe, libera una sustancia gelatinosa que se desplaza hacia la raíz nerviosa que rodea la espina dorsal, presionándola y provocando un intenso dolor. Las hernias de disco son más comunes en la parte inferior de la columna, pueden aparecer a cualquier edad y afectar a cualquier sexo, aunque es más habitual en **hombres de entre 30 y 50 años**. El origen de este deterioro puede estar en el **desgaste** natural producido a lo largo del tiempo o deberse a la realización repetitiva de ciertos movimientos, como **levantar peso** o mantener **posturas asimétricas**. Son factores de riesgo el **sobrepeso, la obesidad y el tabaco**.

## LOS TRATAMIENTOS

La mayoría de los pacientes, hasta un 90%, mejoran con **tratamiento conservador sin cirugía**. Este incluye **reposo** (no más de dos o tres días); **medicación** (antiinflamatorios no esteroideos combinados con analgésicos y relajantes musculares); **fisioterapia** (para mejorar la fortaleza, flexibilidad y resistencia) y, si no hay mejoría, **inyecciones de esteroides** en la zona de la espalda donde se localiza la hernia discal (ayudan a controlar el dolor y mejorar la movilidad). Si el dolor no remite con las anteriores medidas o los síntomas empeoran, puede ser necesaria la **cirugía**. Es el recurso final, indicado solo en aquellos casos en los que el paciente no tolere el dolor tras unas semanas de tratamiento, o si hay pérdida progresiva de fuerza o problemas de control de esfínteres. La **discectomía** es la mejor opción: consiste en extraer el material discal herniado y liberar la raíz comprimida, teniendo un resultado exitoso en el 80-90% de los casos.

## SINTOMATOLOGÍA

- 1. Dolor de espalda:** el lugar y la intensidad dependerán de qué disco esté afectado y en qué medida.
- 2. Ciática:** el dolor, además de lumbar, se irradia a la pierna, en algunos casos desde el muslo hasta el pie.
- 3. Debilidad muscular y/o hormigueo** en la pierna y pie afectados.
- 4.** El dolor suele ser más intenso al **estornudar, toser o reírse**, al **sentarse** más que al acostarse; y al estar de **pie y quieto** más que al caminar.
- 5.** Si la hernia discal es voluminosa puede causar una complicación llamada **síndrome de cola de caballo** que causa dolor intenso en la zona lumbar, incontinencia urinaria, pérdida de sensibilidad en las nalgas, área genital, vejiga y recto. Se trata de una **urgencia quirúrgica**.

# AL PERRO Y AL GATO

## ¡NADA DE SOBRAS!

A la hora de alimentar a tu cachorro, además de tener en cuenta la talla, el peso y la raza debes saber que hay una serie de alimentos que están terminantemente prohibidos por ser tóxicos para ellos, pudiéndoles provocar diarreas, vómitos, anemia e incluso fallo renal y pancreatitis.

**E**l chocolate, la cebolla, las uvas o las pasas son solo algunos de los alimentos que debes tachar de la lista de alimentos permitidos para tu mascota, ya sean gatos o perros. También la carne, los huevos o el pescado crudo, que, lejos de ser inocuos, pueden desencadenar una salmonelosis o un anisakis en toda regla que fastidie para siempre sus estómagos. De ahí que haya que prestar mucha atención a las sobras que les damos, y en la medida de lo posible, evitarlas.

### SI TE DESPISTAS ¡AL VETERINARIO!

**1. Cebolla, puerros, chalotas, cebolletas y ajo:** al contener compuestos azufrados en todas sus versiones, pueden provocar la destrucción de los glóbulos rojos de la sangre, causando **anemia** a perros y gatos, siempre en función de la cantidad que ingieran o de la asiduidad con la que la tomen. Entre los síntomas que estos alimentos pueden provocarles (y que pueden ir apareciendo hasta 5 ó 6 días después de la ingesta), están los **vómitos, la diarrea, un color anaranjado/rojizo de la orina, letargo, dificultad respiratoria y ritmo cardíaco acelerado.**

**2. Uvas y pasas.** Son nefrotóxicas, es decir, causan **fallo renal** y son altamente nocivas para los perros, incluso consumidas en pequeña cantidad. En los gatos pueden provocar **molestias digestivas** o incluso dañar también sus **riñones**. Los **vómitos** repetidos y la **hiperactividad** son síntomas que pueden producirse durante las 12 horas posteriores a la ingesta. A las 24 horas también pueden aparecer **letargo, diarrea, dolor abdominal y una disminución del apetito y la micción.**

**3. Aguacate.** Contiene una toxina fungicida llamada persina, potencialmente peligrosa. Puede provocar síntomas leves, como **diarrea** y **vómitos**, pero en los casos más graves puede incluso ocasionar **pancreatitis.**

**4. Melocotones y albaricoques:** sus semillas contienen una pequeña cantidad de cianuro, pudiendo dar lugar a **convulsiones** y **problemas respiratorios graves.** También lo contienen las semillas de **manzana.**

**5. Tomate crudo y setas.**

**6. Huevos, carne y pescado crudos,** que pueden provocar una intoxicación por **salmonela** o **Escherichia coli** en los dos primeros casos y el alojamiento del parásito **anisakis** en el tercero. Los síntomas de la enfermedad varían, pero pueden incluir **vómitos, diarrea y letargo.** Los **huevos crudos** también contienen una enzima que puede provocar problemas en la **piel** y el **pelo.**

**7. Frutos secos.** Las más peligrosas son las nueces de macadamia, cuyo consumo puede ocasionar un cuadro de **debilidad, temblores** y **vómitos.** También las almendras, que en grandes cantidades pueden causar **pancreatitis.**

**8. Alcohol:** la tolerancia al alcohol de perros y gatos es cero, por lo que, si ingieren la más mínima cantidad de alcohol, pueden terminar sufriendo daños graves e irreversibles. Entre los síntomas que puede provocar están la **incapacidad para caminar** correctamente, **presión arterial baja, letargo, hinchazón, vómitos, diarrea e incluso convulsiones.**

**9. Chocolate.** Resulta muy tóxico tanto para perros y gatos, ya que no metabolizan las meti-



lxantinas, sustancias que pueden provocar **vómitos y diarrea**, **temperatura corporal elevada**, **temblores musculares**, **ritmo cardíaco anormal**, **malestar abdominal**, **aumento de la sed y convulsiones**. Su ingesta puede producir un **estado de excitación** que dura horas y que puede incluso producirles la **muerte** (similar a una sobredosis de anfetaminas). En los gatos puede causarles problemas graves, como **aceleración de la frecuencia cardíaca y malestar gastrointestinal**.

**10.** **Cafeína y teína.** Estos compuestos del café y del té, también presentes en muchas **bebidas estimulantes**, afectan a su **sistema nervioso central** y pueden causarles incluso la muerte. Las metilxantinas también se encuentran en bebidas con cafeína, y deben evitarse.

**11.** Los **embutidos** son ricos en sal y grasas, y pueden causar **hipertensión** y **pancreatitis** en gatos.

**12.** Por último, comer **huesos crudos** es una costumbre con la que podrían atragantarse y dañarse el **tracto digestivo o la dentadura**, sobre todo si hablamos de huesos de pollo o cualquier tipo de ave.

## AL CÉSAR LO QUE ES DEL CÉSAR

Lo ideal es introducir en su alimentación piensos y comidas específicamente diseñados para ellos, ya que tienen una combinación ajustada de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. En la misma línea, nunca se debe utilizar comida específica de gatos para alimentar a los perros y viceversa. Aunque el alimento para perros no es tóxico para los gatos, no es el adecuado para alimentar a los felinos a largo plazo, puesto que los gatos necesitan más proteínas y aminoácidos, como la taurina y la arginina y a la larga puede provocar carencias de nutrientes. Tampoco el alimento de gatos es bueno para tu perro: tiene un contenido en proteínas elevado y, a la larga, puede desencadenarle problemas de riñón. En cuanto a los **snacks y las chucherías**, cuidado con las raciones diarias: aunque estén específicamente diseñados para ellos, nunca le des más del 15% de la ingesta diaria.

## PARA MEJORAR SU DIGESTIÓN...

1. Evita las **grasas** en cantidad, sobre todo saturadas.
2. Evita los **lácteos**, más difíciles de digerir. Aunque asociemos el consumo de leche a los gatos, es importante saber que no es apta para ellos, ya que tienen problemas para digerir la lactosa de la leche y puede provocarles vómitos y diarreas.
3. Evita los **caramelos con xilitol**. Causan vómitos y bajada súbita de la glucosa en sangre, que a su vez ocasiona debilidad, tambaleo, convulsiones, coma y muerte.
4. Dales **prebióticos y probióticos** (bacterias vivas beneficiosas) que mejoran el equilibrio de su flora intestinal.
5. Introduce **piensos ricos en fibra** que ayuden al tránsito y faciliten el movimiento a través del intestino.
6. **Hidrátalos constantemente**, sobre todo en los meses de más calor, asegurándote siempre de que tengan acceso fácil a una fuente de agua limpia y fresca.
7. Fomenta su **actividad física** para prevenir y combatir un posible sobrepeso y **no olvides tu cita anual con el veterinario**.



# DAVID BUSTAMANTE

“Me encanta la acción y estar activo. Tener disciplina. Aun cuando no tengo nada que hacer”

Por Bárbara Fernández

**B**ustamante vive en 2024 uno de los momentos más exitosos, intensos y emocionantes de su larga carrera artística. Después de 19 Discos de Platino, varios Discos de Oro y más de 1.000 conciertos, vuelve con el single *El día que te vayas* (Universal Music), antesala de su próximo trabajo, que se publicará a finales de año. A ello se ha sumado su participación en la undécima edición del programa de Antena 3 *Tu cara me suena*, cuya actuación de Antonio Molina le llevó a coronarse como ganador, así como un nuevo perfume, *Bustamante Power*, además de una intensa gira desde el mes de mayo, en la que presenta sus nuevas canciones junto con sus éxitos de siempre.

***El día que te vayas* es una declaración de intenciones de lo que será su nueva etapa. ¿Qué está por venir?**

Está por venir el disco de mi carrera, “el de mi vida”. Me encanta escribir historias, poesías... y cuando las testeaba con mi familia y amigos decía: ¡Esto tiene que salir! Uno siempre tiene sus dudas y se siente más desnudo cuando lo hace a su manera, con su melodía, sin saber si se entiende o no. Ha sido el proceso creativo más bonito de mi carrera, he disfrutado muchísimo. Hacer tus historias desde una hoja en blanco, construir algo con lo que los demás se sientan identificados... También escoger a mis músicos, no tener prisa... Me ha permitido sentirme más realizado que nunca.

**Se trata de una canción de liberación emocional, en la que afirma que el fin de una relación amorosa no tiene por qué ser un evento traumático. La amistad prevalece por encima de todo en esta canción...**

Siempre hay que buscar la parte positiva de las cosas.

Quería hacer una balada de desamor pero sin que fuera una balada “corta venas” (que también las hay), pero me gusta esa parte irónica y canalla. Diciendo “dentro de la pérdida he ganado”. Quería hacer algo diferente.

**El videoclip fue rodado en un espectacular aeródromo, con lo que avionetas y coches deportivos se unen en esta historia. En alguna ocasión ha afirmado que le gusta la adrenalina y salir de su zona de confort.**

No eran míos los aviones ¿eh? Eran alquilados (*entre risas*). Sí, me encanta salir de mi zona de confort. Mira, con el programa *Tu cara me suena* me he divertido, me lo he pasado bien imitando a otros artistas. Ha sido como un juego. Me gusta aprender. Como admire algo intento conseguirlo. Si me gusta algo, quiero hacerlo, y pongo toda mi disciplina y empeño hasta conseguirlo. Es mi forma de ser. Me gusta tener retos en la vida y no estancarme.



“Ser padre es el reto más bonito y al mismo tiempo más difícil que he vivido en la vida. Una sensación increíble”



## PARA CONOCERLE MEJOR

**¿Algún talento secreto?**  
Rapear improvisando.

**¿Cuál ha sido el mayor reto al que se ha enfrentado?**  
Ser padre. Es lo más bonito y difícil a la vez. Algo de por vida. Una sensación increíble.

**¿Su lugar feliz, además de San Vicente de la Barquera?**  
Madrid.

**Donde se ve de aquí a 10 años: Dándolo todo, subido a los escenarios. Todavía soy joven. Haciendo TV, escribiendo historias... Es mi hábitat. Donde mejor me siento.**

**Precisamente este programa se graba en el mismo escenario que rodó Operación Triunfo 1 ¿Qué recuerdos conserva de aquella experiencia?**

Todavía me pongo nervioso y me vienen recuerdos... Es que fue muy fuerte. Ahí me cambió la vida. La gente con la que trabajo ahora es la que trabajaba conmigo en OT. Son amigos desde hace "veintipico" de años.

**Tu cara me suena ha sido un nuevo reto en el que la competencia no han sido los compañeros, sino uno mismo...**

Totalmente. Es algo muy divertido porque hay muchísimos timbres de voz, muchos de ellos me cuestan, porque es muy difícil para mí esconder a Bustamante. La gente se habrá sorprendido muchísimo con los personajes que me han tocado. Cambiar el vibrato, el tono de voz... es un ejercicio muy complicado, porque llevo construyendo mi forma de cantar y expresarme toda una vida. Son muchas horas de ensayo. Una de las veces he estado 5 horas de caracterización, pero ha merecido la pena, porque ha sido muy divertido. Yo nací como artista en un programa de TV, es un medio que me gusta. Cuando algo es de verdad y natural uno se identifica con ello enseñuida.

**Hablemos ahora de salud mental, de la importancia de tener un entorno saludable en el que se puedan decir las verdades.**

Cada persona es diferente. Yo soy una persona súper activa. Me gusta hacer cosas continuamente. Los artistas también tenemos meses entre un proyecto y otro. Aun cuando no tengo nada que hacer me levanto a las seis de la mañana cada día para hacer mi hora en bici en ayunas, luego desayuno, luego voy a entrenar... Soy como un galgo, tengo que hacer cosas y salir

a correr. Necesito estar activo y tener una disciplina. Para eso el musical *Ghost* me sirvió muchísimo. Fue lo más *heavy* que he hecho, lo más militar. De jueves a domingo tenías que estar impoluto... y me vino muy bien para reencontrarme con mi mejor versión.

**¿Cómo se prepara David Bustamante para la gira del verano?**

La gente viene a cantar y divertirse. Hay canciones de siempre con nuevos arreglos y trajes. Un show muy completo y con mucha energía. Me estoy preparando físicamente para hacer el mejor concierto hasta la fecha.

**Ha confesado en varias ocasiones que admira a Luis Miguel, pero ¿con quién le gustaría trabajar?**

Mira, me encantaría con Marc Anthony. También con gente como Camilo, Carín León...

**Y de las farmacias, qué nos puede contar: ¿ha tenido alguna anécdota curiosa en este establecimiento?**

Pues uno de mis mejores amigos es visitador (*entre risas*).

**Alguna vez ha confesado su talasofobia, una fobia a la profundidad del mar y del océano.**

Eso es. Es algo que me quedó marcado cuando vi la película *Tiburón*. Y eso que tengo una casa en la playa. Cuando era muy pequeño estaba bañándome en el muelle, en las escaleras, y un pulpo me agarró el pie. Y como me asusté no fui capaz de quitármelo, me tuvo que ayudar mi primo. Bueno, es cierto que se cenó pulpo esa noche (*entre risas*). Nooo, es broma, salió ganando él. También es cierto que me encanta navegar, pero eso sí, ver todo desde arriba.

# VUELTA AL TRABAJO CON VERDURAS

## Gazpacho de espinacas y guisantes



**RACIONES**  
6 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

600 gr de espinacas congeladas | 400 gr de guisantes congelados | 2 pepinos | 2 pimientos verdes | 3 dientes de ajo  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra | Sal y pimienta al gusto



### ELABORACIÓN

Cocer las espinacas y los guisantes según las indicaciones del fabricante y dejar enfriar. Triturar con batidora junto al resto de los ingredientes hasta obtener una textura suave. Ajustar el sabor con sal y pimienta y guardar en el frigorífico. Servir este gazpacho verde bien frío y decorar con algunas de las verduras empleadas en su elaboración.

## Gofres de zanahoria y calabacín



**RACIONES**  
6 personas



**DIFICULTAD**  
Media

### INGREDIENTES

450 gr de zanahorias congeladas | 450 gr de calabacín congelado | 300 gr de harina de trigo | 2 cucharaditas de polvo de hornear | 2 tazas de leche | 4 huevos | 120 gr de mantequilla derretida | Jamón y queso



### ELABORACIÓN

Cocinar las verduras hervidas o al vapor, siguiendo las instrucciones del fabricante. En un bol, mezclar la harina, el polvo de hornear, la leche, los huevos y la mantequilla derretida. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. Añadir las verduras ya cocidas y bien escurridas a la masa. Mezclar de nuevo. Vertir una porción de la masa en una gofrera y dejar cocinar el gofre hasta que esté dorado y crujiente. Repetir la operación con el resto de la masa. Rellenar los gofres con jamón y queso al gusto.



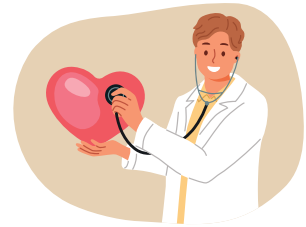
## CADA VEZ MÁS CERCA DE FRENAR EL ALZHEÍMER

Estados Unidos acaba de aprobar el uso de donanemab, una inyección mensual para el tratamiento de adultos con enfermedad de Alzheimer. Uno de los síntomas de esta enfermedad es la acumulación, en el cerebro, de una proteína que se produce de forma natural llamada amiloide, formando placas de dicha proteína. Este nuevo medicamento, de **Eli Lilly** and Company, permitiría eliminarlas en unos 18 meses, ralentizando la progresión de la enfermedad en hasta un 39%. De esta forma, la aprobación de donanemab en el país americano supone un hito para el manejo clínico de los pacientes con alzhéimer.



## BENEFICIO DEL TRATAMIENTO ORAL EN DIABETES TIPO 2

Alcanzar los objetivos de control glucémico en personas con diabetes tipo 2 es clave. Según los resultados del estudio español en vida real **ENDO25-RWD**, semaglutida oral ha demostrado ser efectiva a la hora de alcanzar estos objetivos y los de pérdida de peso. Así, un 63,2% de los pacientes logró alcanzar niveles de hemoglobina glicosilada por debajo del 7% a los 6-12 meses de haber comenzado el tratamiento. Para el doctor Óscar Moreno, co-autor del estudio, "estos resultados proporcionan información vital y abren el camino para una atención más personalizada y efectiva de la diabetes tipo 2.



## PIDEN EN EL SENADO MÁS ACCIÓN PARA LAS MIOCARDIOPATÍAS

Representantes de asociaciones de pacientes y especialistas en cardiología se han reunido con senadores de la Comisión de Sanidad del Senado para presentar **Las Miocardiopatías Importan**, un informe que busca sensibilizar sobre las repercusiones clínicas, asistenciales y sociales de la patología. Petenden realizar una llamada a la acción política para avanzar en las áreas de mejora identificadas y garantizar un acceso temprano y equitativo a la innovación, así como proponer un modelo de atención sanitaria estructurado y multidisciplinar que dé respuesta a las necesidades de los pacientes con MCP.

O	A	M	A	A	A	U	R	L	A	O	T	C	O	L
Y	L	A	C	Z	J	O	N	Z	U	U	F	E	J	E
A	A	P	A	R	O	E	P	A	D	N	A	B	A	R
N	M	I	E	D	O	T	N	C	D	U	M	O	L	C
S	S	E	C	P	R	I	R	G	D	B	E	L	A	M
H	C	M	O	L	E	A	M	A	I	T	T	L	P	S
P	I	M	I	E	N	T	A	A	O	B	L	A	E	L
E	R	N	U	O	E	A	A	A	G	I	R	C	Ñ	R
D	U	Y	U	N	M	R	Z	G	D	O	C	E	O	A
A	O	B	I	U	W	A	D	N	L	C	I	N	C	R
J	S	R	C	A	T	N	I	I	R	N	D	T	P	I
O	O	R	H	S	I	U	R	A	B	A	N	O	L	A
S	U	M	O	Z	G	E	M	N	T	E	O	J	G	P
C	U	M	A	W	A	S	A	B	I	T	S	O	S	U
W	S	A	R	M	S	E	I	C	D	U	G	C	N	A

## Sopa de Letras

### 10 ALIMENTOS PICANTES

A	N	C	U	D	I	C	E	S	M	S	A	R	M	S	A	R	M	
U	S	O	S	T	I	B	I	S	A	B	A	S	A	W	A	M	A	W
P	G	F	O	J	E	O	T	E	N	M	E	G	Z	O	W	N	S	
L	A	N	O	L	A	B	A	N	O	L	A	B	A	N	O	L	A	
I	P	I	R	N	D	T	P	I	S	R	C	A	T	N	I	I	R	
R	C	R	N	C	I	N	C	I	N	C	L	N	D	A	W	A	D	
A	O	B	I	U	N	M	R	Z	G	D	O	C	E	O	A	D	U	
O	A	V	Y	U	N	M	R	Z	G	D	O	C	E	O	A	D	U	
R	N	C	R	N	C	I	N	C	L	N	D	A	W	A	D	U	N	
L	E	L	A	V	E	L	A	O	B	L	A	E	L	P	I	M	I	
S	L	P	S	T	L	P	S	T	L	P	S	T	L	P	S	T	L	
M	W	L	A	M	L	A	M	W	L	A	M	L	A	M	W	L	A	
C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	C	L	
R	A	P	A	R	O	E	P	A	D	N	A	B	A	R	O	E	P	
E	J	L	A	C	Z	J	O	N	Z	U	U	F	E	J	E	L	A	
O	L	C	O	L	C	O	L	C	O	L	C	O	L	C	O	L	C	

J \_ \_ \_ \_ C \_ \_ \_ C \_ \_ \_ J \_ \_ \_ M \_ \_ \_ W \_ \_ \_ A \_ \_  
 G \_ \_ \_ \_ R \_ \_ \_ P \_ \_ \_ \_ \_

# ¡NUEVO SORTEO!



Rellena tus datos de contacto en el cupón adjunto y envíanoslo a Consejos de tu Farmacéutico. Avda de los Descubrimientos, 11. 41092 SEVILLA o al correo electrónico [sorteo@consejosdetufarmaceutico.com](mailto:sorteo@consejosdetufarmaceutico.com)

## ¡Sorteamos 5 fantásticas lotes de productos Jordan\*!

**CEPILLO DE 0-2 AÑOS:** ¡Las buenas rutinas de cuidado dental comienzan desde el primer diente! El cepillo de Jordan Step by Step 1 años está hecho a medida para que la primera experiencia de cepillado sea fácil.

**CEPILLO DE 3-5 AÑOS:** El cepillo de dientes de Jordan Step by Step 2 está hecho a medida para cepillar los dientes de leche más pequeños de los niños.

**DENTÍFRICO 0-5 AÑOS:** Los dentífricos de Jordan tiene un sabor ligeramente afrutado que los niños adoran. Delicadas y eficaces, están formuladas para proteger los dientes de los niños de la caries.

**CAJITA MÁGICA:** Cajita para guardar los dientes y que se haga magia.

### Datos de contacto:

Nombre y apellidos: .....

Teléfono móvil: ..... E- mail: .....

Dirección postal farmacia:.....

CP:..... Población:.....

\*Los ganadores serán elegidos de manera aleatoria, única y exclusivamente por Consejos de Tu Farmacéutico.

*¡¡Enhorabuena a todas!!*

Los ganadores del sorteo Vitry del mes de agosto han sido:

1. Ana Conde, de Farmacia plaza Mariano Lanzuza, 3, 28011 MADRID.
2. Catherina Acedo Casado, de Farmacia c/ El Reloj, 16, 24750 La Bañeza (LEÓN).
3. Sheila Rodríguez Trigo, de Farmacia Enríquez, Plaza de Galicia, 15, 15100 Carballo (A CORUÑA).
4. Gorette Alonso Andrés, de Farmacia Avda. los Campones, 88, Gijón (ASTURIAS).
5. Silvia Bello Ramos, de Farmacia Sebastián Elcano, 1, 33403 Avilés (ASTURIAS).

# Jordan\*

Desde 1927

Desde el primer diente...

## ¡SONRISAS SANAS, SONRISAS FELICES!



jordansmile.es  
jordanoralcare.com/es

### CEPILLOS



0-2 años



3-5 años



6-12 años



Kids 0-5 años



Junior 6-12 años

### DENTÍFRICOS