

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.

MANOS
Y PIES

Siempre
a punto

MPOX

Nuevas
amenazas

TENER
FIEBRE

¿Es malo?

 CÁNCER
DE MAMA

Enfrentar una recaída

PSORIASIS

Repunta en otoño

DIETA
DASH

Tu tensión arterial
"a buen recaudo"

ANGIE
RIGUEIRO

*¡Participa
y gana!*

EN OCTUBRE

Nuevo sorteo
de productos Patyka

Información en pág. 25

"Entre farmacéuticos, psiquiatras y psicólogos podemos hacer mucho para que las personas vivan más felices y serenas"

Ldo. Luis Corbi
C/ Ruzada nº 48
46006 Valencia

Tlf. 963 746 273
www.farmacialuiscorbi.com

**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.



04 EN TU FARMACIA
Tener fiebre... ¿es malo?

07 EN OCTUBRE
Cáncer de mama.
Enfrentar una recaída

10 #colaboraciondeincyte
Leucemia mieloide crónica.
Remonta la supervivencia

11 SALUD
Mpox.
¿Una nueva amenaza mundial?

14 BUENOS HÁBITOS
El ruido crónico daña al corazón

15 NUTRICIÓN La avena.
El cereal de moda

16 NUTRICIÓN
Dieta Dash.
Tensión arterial bajo control

19 #colaboracióndepatyka
Cosmética "Best Seller"
directa de París

20 BELLEZA Manos y pies
siempre a punto

26 FICHA DEL MES Liquen
escleroso bulbar

27 FICHA DEL MES
Psoriasis, más en otoño



28 FARMACIA
VETERINARIA
Leishmaniosis. También en
gatos

29 RINCÓN DEL LECTOR
Menopausia. Un año
sin regla

30 ENTREVISTA
a Angie Rigueiro

33 RECETAS

34 MEDINOTICIAS
Breves de salud



20
BELLEZA

¡Participa y gana.
EN OCTUBRE
Nuevo sorteo
de productos **Patyka**
Información en pág. 25



18
NUTRICIÓN

EDITORIAL

EDITORA María Benjumea Rivero
cartas-director@consejosdefarmacéutico.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@consejosdefarmacéutico.com
con María José Merino · Carla Nieto Martínez
(Belleza)

PRODUCCIÓN Y DISEÑO
M^a Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS ANGIE RIGUEIRO: copy Javier
Ocaña y Archivo personal de la autora

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

info@consejosdefarmacéutico.com
www.consejosdefarmacéutico.com

Tel. 674026203

PUBLICIDAD publicidad@consejosdefarmacéutico.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@consejosdefarmacéutico.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»



1

1. Dalsy 20 mg/ml 150 ML.

Su principio activo es ibuprofeno, perteneciente al grupo de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs). Se utiliza en niños a partir de 3 meses y hasta los 12 años, para aliviar los síntomas de dolores ocasionales leves a moderados y en estados febriles.

TENER FIEBRE ¿ES MALO?

La fiebre es un mecanismo de defensa del organismo y su presencia nos habla de lo bien que funciona nuestro sistema inmunitario. Te explicamos en qué consiste esta señal de alarma, qué medicamentos y métodos son mejores para bajarla y en qué circunstancias hay que ponerse en alerta.

Si hay algo anárquico en la vida es la fiebre: varía mucho en función de la **edad** (los niños y ancianos suelen tener fiebre más elevada que los jóvenes y adultos), de la **persona** (a algunos les sube la fiebre enseñada y otros son mucho más resistentes) y de las **horas del día** en que nos encontremos (suele ser más elevada por la tarde). La causa más fre-

cuente de fiebre cuando arranca el otoño suele ser una **infección** (bacteriana como puede ser una **amigdalitis** o una **faringitis**; o vírica, como la **gripe** o un **resfriado**). Aunque suele acompañarse de enrojecimiento de la piel, sudoración y escalofríos, no hay que asustarse, la fiebre es un síntoma y no una enfermedad; un mecanismo de defensa que nos ayuda a activar el sistema inmunitario y cuya reacción es sinónimo de que nuestros mecanismos defensivos funcionan a la perfección.

BAJO CONTROL

Para mantenerla a raya y evitar que suba en exceso (por encima de los 38° C), es importante **no abrigarse demasiado, beber líquidos abundantes** y mantener la **habitación** ni demasiado fría ni demasiado caliente. Los **medicamentos** más utilizados para bajarla son el **paracetamol o el ibuprofeno** (en mayores de 6 meses), que actúan como antipiréticos, no siendo aconsejable alternarlos ni utilizarlos juntos. Respecto al ácido acetilsalicílico, su consumo está desaconsejado en menores de 16 años, ya que puede provocar síndrome de Reye (una enfermedad rara que puede ser muy grave). Tampoco se debe dar ibuprofeno si hay deshidratación, dolor abdominal o vómitos.



3



¡A URGENCIAS!

1. En **menores de 3 meses**, si la temperatura es mayor 38° C o si llora inconsolablemente y está muy **irritable, adormilado** y **confuso**. También si vomita repetidamente o tiene dolor intenso de cabeza. Si le aparecen **manchas rojas en la piel** o si presenta un **aspecto pálido o azulado**. Si **no orina** o la orina es escasa.

2. En **niños de cualquier edad**, si la temperatura mayor de 39° C o cualquiera de las siguientes circunstancias: si presenta un **mal estado general o dificultad para respirar**; si está **menos alerta** o activo de lo habitual; si presenta signos y **síntomas de deshidratación** (orina menos que de costumbre, llora sin lágrimas, tiene la boca seca o se niega a

beber líquidos); si presenta **rigidez en el cuello** o **dolor de cabeza**; si hay **vómitos repetidos o diarrea** persistente; si la **fiebre** dura más de 24 horas en menores de 2 años, o más de 72 horas en mayores de 2 años, y no hay una causa conocida; si aqueja un **dolor específico** (de garganta, de oído, etc.); o si existe alguna **enfermedad crónica** que favorezca la infección.



4

Alarma zero



2

2. Gelocatil Pediátrico 325 mg. Su principio activo es el paracetamol y pertenece al grupo de medicamentos analgésicos antipiréticos. Eficaz contra la fiebre y el dolor. Se utiliza en niños de 8 a 11 años, entre 25 y 43 kg, para bajar la fiebre y para el alivio sintomático del dolor ocasional leve o moderado.

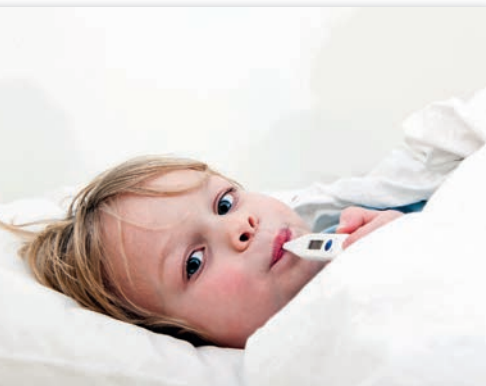
3. Ibudol sobres suspensión. Tiene como principio activo ibuprofeno y actúa reduciendo el dolor y la fiebre. Ibudol está indicado para adultos y adolescentes a partir de 12 años y con más de 40 kg de peso. Indicado para aliviar los síntomas de dolores ocasionales moderados o leves. También los estados febriles.

4. Apiretal 60 ml. Tiene como principio activo el paracetamol y está indicado para aliviar el dolor moderado o leve y para bajar la fiebre. Solución transparente de color rojo, con aroma a frambuesa, indicado en niños de 0 a 10 años con un peso de entre 3 y 32 kg.

5. Febrectal comprimidos 650 mg. Su principio activo es el paracetamol. Pertenece al grupo de medicamentos llamados analgésicos y antipiréticos. Está indicado para el tratamiento de los síntomas del dolor leve a moderado y la fiebre.



5



¡Mediciones perfectas!



7



8

6. Hartmann Thermoval Baby termómetro infrarrojos:

permite la medición de temperatura sin estrés de una manera cómoda y suave.

7. Pic Termómetro electrónico digital con sonda rígida:

máxima precisión y fiabilidad del resultado de medición. Indicado para medir la temperatura corporal axilar, oral o rectal.

8. BBLOVE Termómetro de mano con sensor de infrarrojos: para medir la temperatura sin contacto.

LLEGA LA GRIPE, RECONÓCELA Y ¡ACTÚA!

SÍNTOMAS:

1. Suele tener un inicio **brusco** y los síntomas suelen durar **una semana**.
2. Es muy contagiosa y el contagio se produce a través de pequeñas gotitas que se expulsan al toser y estornudar y, muy raramente a través de objetos contaminados, al llevarse las manos a la boca o a la nariz.
3. Suele producir **fiebre alta** (39-40° C), **escalofríos**, **malestar general**, **dolor de cabeza**, **dolores musculares y articulares**.
4. **Tos** (seca) que puede ser muy intensa y durar dos semanas o más, **dolor de garganta**, **mucosidad o secreción nasal y lagrimeo**.
5. **Vómitos y diarrea**, más comunes en niños que en adultos.
6. Puede complicarse con una **sinusitis**, **otitis y/o neumonía**, o bien producir un empeoramiento de enfermedades crónicas, pudiendo ser grave o mortal en personas de alto riesgo (en diabetes, enfermedad cardiovascular, asma, insuficiencia renal o hepática).

TRATAMIENTO

1. El **paracetamol** y el **ibuprofeno** ayudan a mejorar los síntomas.
2. Los **fármacos antivirales** pueden ser de utilidad en institucionalizados y en grupos de riesgo con contraindicación de la vacuna.
3. **Descongestionantes y mucolíticos**, pueden aliviar los síntomas de congestión y obstrucción nasal.
4. Para **prevenir el contagio** es fundamental lavarse las manos con frecuencia; cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar; no tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias; permanecer en casa si se está enfermo y evitar el contacto con enfermos; limpiar superficies comunes con desinfectantes; reposar e hidratar con líquidos abundantes; evitar tóxicos (tabaco, alcohol) y seguir una dieta rica en frutas y verduras.

PREVENCIÓN

La mejor medida para ayudar a prevenir la gripe es la **vacunación antigripal anual**, indicada en mayores de 65 años y residentes en instituciones cerradas; embarazadas (en cualquier momento de la gestación); niños de 6 meses a 5 años; en pacientes con enfermedades crónicas o inmunodeprimidos; trabajadores de los servicios públicos esenciales, convivientes con personas de grupos de alto riesgo, personal sanitario y sociosanitario. La **vacuna más utilizada es de virus inactivados**, es segura y con pocos efectos adversos. Puede producir molestias locales (enrojecimiento y dolor en el lugar de administración) y, ocasionalmente, fiebre, cansancio o dolor muscular.



CÁNCER DE MAMA ENFRENTAR UNA RECAÍDA

Según la Sociedad Española de Oncología Médica, el 30% de las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama sufrirá una recaída a lo largo de su vida, la mayoría en los primeros 5 años posteriores al diagnóstico, aunque también puede prolongarse más allá de los 10 años. La afectación ganglionar es uno de los principales factores de riesgo.

Cuando se establece el diagnóstico de un cáncer de mama en estadios iniciales (el 90% de los tumores se detectan en fases iniciales), lo más normal es que las pacientes respondan positivamente al tratamiento y sea curable de por vida. Sin embargo, y aunque sea lo menos frecuente, conviene contemplar la posibilidad “remota” de una recaída, el mayor temor al que se enfrentan las supervivientes y que genera en ellas una gran incertidumbre y miedo. Para determinar las probabilidades de una nueva recaída, los médicos manejan una serie de datos como el

grado histológico de la enfermedad, el tamaño del tumor o el número de ganglios axilares invadidos, siendo la afectación ganglionar uno de los principales factores de riesgo de recaída. Según explican desde la **Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico (AECMM)**, estas recaídas pueden tener distinta naturaleza y ser **no metastásicas** (local o regional y distinta al cáncer primario) o **metastásicas** (que implican la aparición de tumores en otros órganos situados a distancia, relacionados con el tumor primario), dos condiciones distintas que, sin embargo, requieren el mismo cuidado.



1. En el primer caso, cuando se habla de **recaída no metastásica** pueden ocurrir varias cosas: “que la recaída ocurra en la misma mama que el tumor original, en una zona cercana al lugar donde estaba el cáncer primario y que se conoce como **recaída ipsilateral del tumor**; o que la recaída se presente en el área cercana a la cirugía original, como en los ganglios linfáticos axilares o alrededor de la clavícula, en cuyo caso se llama **recaída local/regional**. También hablamos de recaída no metastásica cuando se produce un nuevo tumor independiente en la mama opuesta al tumor original, diferente al primario (**segundo cáncer de mama contralateral**); y cuando se desarrolla un nuevo cáncer primario en una ubicación distinta a la del cáncer original (**segundo cáncer primario**)”, explican desde la AECMM.

2. Estos cuatro tipos de recaída difieren de la **llamada recaída a distancia o metástasis**, que, según la AECMM, “se produce cuando el cáncer de mama regresa durante o tras el tratamiento y es ese mismo cáncer el que se disemina a **órganos o tejidos distantes del lugar original**, lo cual quiere decir que las células cancerosas han viajado desde la mama a través del torrente sanguíneo o el sistema linfático y han formado **nuevos tumores procedentes del primario en otras partes del cuerpo**, más comúnmente los huesos, el hígado y los pulmones, más allá de la zona considerada local o regional. Es decir, más allá de la axila, de los ganglios de la clavícula o cercanos a la arteria mamaria interna (arteria que irriga a los músculos pectorales, esternón y la piel del tórax)”, concluyen desde la AECMM.

AUTOEXPLORACIÓN, SIEMPRE

Para detectar un cáncer de mama, tanto en sus fases iniciales como en el caso de recaída, la autoexploración es clave para detectar la presencia de una **masa en la mama**, en la axila u otra parte del cuerpo, piel o hueso supraclavicular. Otros síntomas son la aparición de un **drenaje de sangre por el pezón** o **retracción de la piel, asimetría** de las mamas o la denominada **piel de naranja**. Los **nódulos** detectados suelen ser de consistencia dura, móviles o fijos y, por lo general, no suelen doler.

1. Los síntomas **en la misma mama** son un nuevo bulto o una zona de firmeza irregular en la mama; cambios en la piel de la mama; inflamación de la piel o enrojecimiento de una zona y/o secreción por el pezón.

2. En el caso de sometimiento a **una mastectomía**, los síntomas más significativos son la aparición de uno o más nódulos indoloros en la piel o por debajo de la pared torácica, y/o una nueva zona de engrosamiento en la cicatriz de la mastecto-

mía o cerca de ella, un bulto o la hinchazón de los ganglios linfáticos que se ubican debajo del brazo, cerca de la clavícula o en el surco que está encima de la clavícula.

3. **En caso de metástasis en zonas alejadas:** dolor persistente y que empeora, como el dolor de pecho, espalda o cadera; tos constante; dificultad para respirar; pérdida del apetito; pérdida de peso involuntaria; dolores de cabeza intensos y/o convulsiones.

LA “ESPADA DE DAMOCLES”

1. Actualmente, de las pacientes con **cáncer de mama luminal u hormonosensible (HR+ y HER2-)**, que es el más frecuente, “un 15% tiene un alto riesgo de recaída, y un 25% aproximadamente de estas pacientes de alto riesgo recaen a los 5 años. Cerca de la mitad de estas recaídas ocurren en los primeros 2 años tras la cirugía y/o la radioterapia o la quimioterapia. En los demás casos, la mayoría de las recaídas suele tener lugar en los siguientes 7-8 años tras la operación”, explican los expertos.

2. El segundo más frecuente es el llamado **HER2+** que afecta hasta un 15-20% de todas las pacientes, y en él el riesgo de recaída es de aproximadamente el 15-20% en los 5 primeros años tras el tratamiento.

3. El tercer tipo de cáncer de mama más frecuente es el denominado **triple negativo**, que representa aproximadamente al 10-15% del total de pacientes. En este tipo de cáncer hasta un 30% de las pacientes diagnosticadas en estadios iniciales pueden desarrollar enfermedad metastásica en los 3-5 años siguientes al diagnóstico.



¿PODEMOS EVITARLA?

Para “curarnos en salud”, una de las pruebas que permite valorar la posibilidad de una reaparición es la valoración del **perfil genético del tumor** usando una muestra que se extrae mediante una biopsia o una cirugía. Otra prueba, indicada en estadios tempranos I y II de tumores que no se han extendido a nódulos linfáticos cercanos, es la **determinación de los receptores de estrógenos** (conocido como RE +/-). Según explica **Pilar Fernández, presidenta de la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM)**, “en la fase inicial, cuando el cáncer aún es curable, las pacientes continuamos con nuestras revisiones, nuestras pruebas y, aún con mucho miedo, intentamos volver a nuestra vida anterior al cáncer. Sin embargo, sabemos que muchas pacientes (en torno al 30%) desarrollarán metástasis con el tiempo, incluso años después de haber finalizado los tratamientos. En estos casos, el pronóstico y la calidad de vida de las pacientes dependerá de la disponibilidad de nuevas terapias y pruebas diagnósticas, de los avances oncológicos y de la investigación, que es la única vía para conseguir la cronificación de esta enfermedad”. En cualquier caso, para evitar una recaída es conveniente hacer ejercicio; llevar una **alimentación mediterránea** con abundancia de verduras, legumbres, frutas y complementada con pescados, huevos y carnes blancas; evitar hábitos nocivos como el **tabaco** y el **alcohol**; evitar la **obesidad**, uno de los factores que empeoran el pronóstico y supervivencia en cáncer de mama. El **apoyo psicológico (tanto profesional como entre iguales y con asociaciones de pacientes)**, y la adherencia al **tratamiento** son variables que ayudarán al proceso de curación y reducirán la posibilidad de una recaída.

LMC: REMONTA LA SUPERVIVENCIA

La Leucemia Mieloide Crónica es un tipo de cáncer que se origina en determinadas células productoras de sangre de la médula ósea. Se trata de una leucemia poco frecuente que afecta por igual a hombres y a mujeres, cuya supervivencia, con un tratamiento y un seguimiento correcto, puede ser prácticamente igual a la de cualquier persona. Nos lo explica el doctor y presidente del Grupo Español de Leucemia Mieloide Crónica, Valentín García Gutiérrez, quien nos da las claves para entender esta enfermedad y por qué es tan importante su diagnóstico temprano.

Cuál es la incidencia de la enfermedad en nuestro país y a qué edades suele presentarse.

Es una enfermedad que puede considerarse rara en cuanto a incidencia, entre 1 y 1,5 afectados por cada 100.000 habitantes. Gracias a los avances en el tratamiento de la enfermedad y el buen pronóstico que estamos consiguiendo, la prevalencia ha subido en los últimos años y se considera que puede llegar a ser una de las leucemias más prevalentes. La mediana de edad de afectación se sitúa en torno a los 55 años. Hay un aproximadamente 15% de pacientes donde puede presentarse antes de los 35 años.

Siendo una patología de crecimiento lento en sus inicios, una de las mayores preocupaciones es su posible transformación en una leucemia aguda de crecimiento rápido, más difícil de tratar. ¿En qué momento puede volverse tan agresiva y por qué motivos?

Hasta la aparición de los inhibidores de tirosinquinasa, la mayoría de los pacientes los manteníamos en una fase "crónica" hasta 3 años y progresaba a una fase blástica derivando en una leucemia aguda secundaria. Con los fármacos con que contamos en la actualidad sólo un 5% evolucionará a esa fase.

De agravarse, qué órganos pueden verse afectados.

No es una enfermedad que pueda conllevar afectación a otros órganos, metástasis. Las leucemias no suelen tener influencia extramedular. Hay casos que podrían afectar al SNC, al bazo, pero son casos casi anecdóticos.

¿Cuál es la supervivencia de una persona con LMC?

Con un tratamiento y un seguimiento correcto, la supervivencia de una persona con LMC puede ser prácticamente la misma que cualquier persona.

Qué es lo que ha permitido la cronificación de esta enfermedad y el que los pacientes tengan una esperanza de vida similar al de cualquier persona.

El éxito de los tratamientos en medicina viene precedido de muchísima investigación. Décadas de investigación desde se descubrió el cromosoma causante de esta alteración (cromosoma Filadelfia).

Cuáles son los tratamientos disponibles a día de hoy y en qué medida la adherencia permite la cronificación de la enfermedad y el aumento de la esperanza de vida de los pacientes.

Existen los mencionados inhibidores de tirosinquinasa de 1ª, 2ª, 3ª y 4ª generación. Hemos conseguido avances no sólo en lo que se refiere a la eficacia sino en que, además, los tratamientos sean lo mejor tolerados posibles, ya que la gran mayoría de los pacientes van a tener un tratamiento de por vida y es importante que no sólo vivan más años, sino que además sean años de calidad. Se ha avanzado mucho también en lo que respecta al diagnóstico y a la monitorización. Actualmente podemos, a través de técnicas de PCR, anticipar cuándo un paciente tiene posibilidades de que la enfermedad progrese. Una vez aumentada la supervivencia de los pacientes, tenemos nuevos objetivos: el 30% de los pacientes en tratamiento de LMC van a poder dejar el tratamiento, lo que puede considerarse CURACIÓN. Hay que ser cuidadoso con esta afirmación, los pacientes deben haber tomado el tratamiento al menos 5 años, seguir unos criterios muy estrictos y estar en perfecta sintonía con su médico.



El doctor Valentín García Gutiérrez es presidente del Grupo Español de Leucemia Mieloide Crónica y trabaja en el Hospital Universitario Ramón y Cajal. Universidad de Alcalá



**SOLVE
ON.**



MPOX

¿UNA NUEVA AMENAZA?

¿La antes llamada viruela del mono y ahora conocida como mpox debe ponernos en alerta? ¿Sabemos cuáles son sus síntomas, y lo que es más importante, sus vías de contagio? ¿Es España uno de los países en riesgo por su cercanía a África, centro principal del brote? Respondemos a estas cuestiones con la ayuda de la organización farmacéutica colegial.

El mpox (antes llamada viruela del mono) es una infección causada por un virus de la familia *Poxviridae*, del género *Orthopoxvirus*, en el que también se encuentra el virus de la “viruela humana”. Inicialmente causó infección en los monos, de ahí su nombre, aunque ya en 1970 se describieron los primeros casos en humanos por el **contacto físico estrecho y directo** con las lesiones de la piel o con los fluidos de vías respiratorias y corporales, por lo que su transmisión entre personas quedó constatada desde entonces.

CONTAGIOSO DESDE EL PRIMER SÍNTOMA

Según explican desde el **Consejo General de Colegios de Farmacéuticos de España**, desde que aparecen los primeros síntomas hasta que desaparecen las lesiones de la piel, el virus es contagioso, y aunque no se considera una enfermedad de transmisión sexual, es frecuente que se contagie en situaciones de contacto físico continuado y prolongado como son las relaciones sexuales. También se puede contagiar por vía indirecta si **una persona toca o manipula objetos contaminados** con el virus y **luego se toca sus mucosas** (ojos, nariz o boca).



1. Tras un periodo de incubación **de 7 a 14 días** (a veces, hasta 21), el signo más característico es una **erupción cutánea con picor asociado**, que aparece entre 1-3 días desde el comienzo de los síntomas. Las lesiones inicialmente son lisas, luego se elevan, se transforman en vesículas con líquido, después en pústulas y terminan secándose formando costras que finalmente se caen y desaparecen. Suele empezar en la **cara** y se disemina a otras partes del cuerpo, incluyendo **manos y pies y los genitales**.

2. Otros síntomas iniciales son: **fiebre alta, intenso dolor en la cabeza, de articulaciones y musculares** (típicamente en la **espalda y el recto**), **inflamación de los ganglios linfáticos y cansancio**.

3. “El **mpox grave** puede incluir **lesiones más grandes** y generalizadas (especialmente en la boca, los ojos y los genitales), afecciones como **inflamación del corazón**, el **cerebro** u otros órganos o **infecciones bacterianas** secundarias de la piel o infecciones de la **sangre** y los **pulmones**”, explican desde la organización farmacéutica colegial.

¡BROTOS BAJO CONTROL!

El diagnóstico de mpox se confirma por pruebas de laboratorio mediante **PCR**, tomando las muestras de las lesiones cutáneas, del líquido de las vesículas o por exudados de mucosas que puedan estar afectadas. Una vez confirmado, las **medidas preventivas** para evitar su propagación, según explican desde el CGCOF, son:

1. Aislamiento y notificación: los casos sospechosos o con síntomas compatibles deben buscar atención médica y aislarse en sus domicilios. Sus contactos estrechos deben minimizar las interacciones sociales y vigilar la posible aparición de síntomas. La notificación de casos es importante. “Hay que evitar a toda costa el contacto cercano con otras personas hasta que las lesiones se hayan curado por completo”, indican los farmacéuticos. “En caso de recibir un diagnóstico positivo, se recomienda advertir a todas las parejas con las que se han mantenido relaciones sexuales de riesgo en los últimos dos meses que acudan al médico (incluso si no tienen síntomas) para recibir un diagnóstico y tratamiento”, añaden.

2. Protección a menores y personas inmunosuprimidas: es fundamental proteger a niños y jóvenes no vacunados, más expuestos a tener una enfermedad más grave. Las personas con inmunosupresión como aquellas con enfermedad avanzada por el virus del VIH, tienen un mayor riesgo de desarrollar viruela símica grave o morir.

3. Contacto cero con animales: por la posibilidad de que puedan ser vectores del virus (especialmente aquellos

que tengan sintomatología o vivan en áreas endémicas) o cualquier material en contacto con ellos. “En entornos donde el mpox está presente entre algunos animales salvajes, también puede transmitirse de animales infectados a personas que tienen contacto con ellos”, explican.

4. Higiene: hay que lavarse las manos con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas tras el contacto con personas o animales infectados. Por parte de los sanitarios, es fundamental usar equipos de protección personal cuando se atiende a pacientes sospechosos o diagnosticados. Entre las **recomendaciones de la OMS** están: usar un baño separado o limpiar cualquier superficie que haya tocado después de cada uso con agua y jabón y un desinfectante doméstico; evitar barrer/ aspirar (esto podría hacer que las partículas del virus se expandan y hacer que otras personas se infecten); usar utensilios, objetos, aparatos electrónicos separados o limpiarlos bien con agua y jabón/desinfectante antes de compartirlos; no compartir toallas, ropa de cama o ropa; lavar la ropa de la persona infectada con agua caliente a más de 60 grados centígrados; abrir las ventanas para una buena ventilación.

5. Sexo seguro: hay que minimizar las prácticas sexuales de riesgo como la práctica de sexo con muchas parejas. “Se debe recomendar utilizar preservativos y barreras bucales en las relaciones sexuales. Tras un contagio, se deben utilizar preservativos como precaución durante 12 semanas (aproximadamente 3 meses) después de haberse recuperado”, enfatizan desde el CGCOF.

VACUNACIÓN EN GRUPOS DE RIESGO

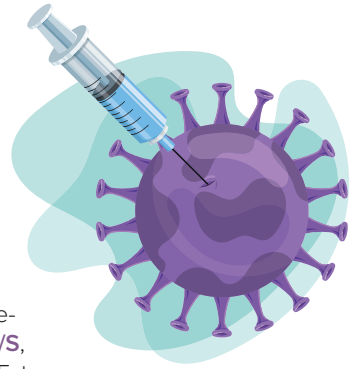
Tras la declaración de emergencia de salud pública internacional por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el **presidente de la Asociación Española de Vacunología (AEV)** ha lanzado un mensaje de tranquilidad: “la transmisión del mpox no es altísima ni entraña un elevado riesgo de mortalidad, por lo que no hay ninguna posibilidad de que se convierta en una epidemia tipo COVID”, de ahí que no se hayan implantado por el momento restricciones de viaje ni control en las fronteras.

Actualmente se dispone de dos vacunas frente a la viruela que pueden prevenir la enfermedad de mpox: las vacunas **Imvanex®** y **Jynneos®**, ambas del laboratorio **Bavarian Nordic A/S**, que contribuyen a prevenir la enfermedad y reducir su gravedad en caso de desarrollarla. Estas vacunas **no producen lesión de inoculación**, como ocurría con las vacunas clásicas frente a la viruela, y según la OMS, sólo se debe considerar vacunar a las personas en situación de riesgo (contacto cercano de alguien que tiene mpox, o alguien que pertenece a un grupo con alto riesgo de exposición a mpox), por lo que actualmente no se recomienda la vacunación masiva. Después de la vacunación, se debe seguir teniendo cuidado para evitar contraer y propagar la viruela símica. Esto se debe a que se necesitan varias semanas para desarrollar inmunidad después de ser vacunado y porque es posible que algunas personas no respondan a la vacunación.

Según las recomendaciones de los servicios de salud de la Comunidad de Madrid, **la vacuna puede usarse para la protección frente al virus de mpox en dos situaciones:**

1. Antes de exposición al virus: en personas que mantienen **prácticas sexuales de riesgo**, especialmente pero no exclusivamente GBHSH (Gays, Bisexuales y Hombres que tienen sexo con Hombres); y en **personas con riesgo ocupacional**. En personas vacunadas con indicación de preexposición se recomienda completar la pauta vacunal con una **segunda dosis** con un intervalo de al menos 28 días tras la primera dosis. No se podrán vacunar las personas que presenten **síntomas sugestivos de viruela del mono o que presenten alguna de las contraindicaciones** para la vacunación (enfermedad febril aguda grave o infección aguda y/o alergia a alguno de los componentes de la vacuna).

2. Después de la exposición al virus: en todos los contactos estrechos que no hayan pasado la enfermedad y **que tengan mayor riesgo de enfermedad:** personas con inmunodepresión, embarazadas en cualquier trimestre de gestación y niños de cualquier edad; en el **personal sanitario** que haya tenido un contacto cercano (inferior a 1 metro en la misma habitación) sin EPI o que ha presentado alguna incidencia en el uso del EPI; y **en personal de laboratorio**.



¿Y EL TRATAMIENTO?

Aunque no existe un tratamiento específico para este virus y se dirige a **aliviar los síntomas con analgésicos** y cuidado y desinfección de las lesiones de la piel, utilizando **suero estéril o un antiséptico**, hay **antivirales** que pueden ser utilizados con cierta eficacia en caso de aparición de síntomas graves. Es importante incidir en que **los antibióticos no son eficaces** para el tratamiento de infecciones virales, y su uso inadecuado puede favorecer resistencias antimicrobianas. “También es muy importante que el paciente **guarde reposo, cuide su alimentación y beba muchos líquidos** durante la recuperación”, concluyen los farmacéuticos.



EL RUIDO CRÓNICO DAÑA AL CORAZÓN

Cuidar el corazón no es solo cuestión de controlar la sal y el colesterol. El estrés que desencadenan el ruido del tráfico rodado y la contaminación acústica en general, incluyendo el uso de auriculares a más de 80 dB, también pueden dañarlo. Recordamos cuál es el impacto de la contaminación ambiental en la salud cardiovascular, y cómo puede incluso exponerlo a un infarto o a un ictus.

El corazón sufre con el ruido, que no solo incrementa la frecuencia cardíaca, sino también la presión arterial y los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés. Según explican desde la **Sociedad Española de Cardiología (SEC)** y la **Fundación Española del Corazón (FEC)**, el estrés favorece un estado inflamatorio de baja intensidad que, mantenido en el tiempo, podría incrementar el desarrollo de enfermedades cardiovasculares e ictus. En concreto, por cada 10 decibelios que se incrementa el ruido de fondo causado por los vehículos, la probabilidad de sufrir un infarto cerebral crece un 14%. Así lo muestran las cifras de muertes anuales que arroja la **Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA)**: son nada menos que 12.000 las muertes prematuras producidas al año en Europa por la contaminación acústica y 48.000 los nuevos casos de cardiopatía isquémica. Respecto a los auriculares, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no sobrepasar los 80 decibelios (dB), o en todo caso no superar el 60% de la capacidad máxima de volumen que tengan los auriculares.

EL SUEÑO, GRAN PERJUDICADO

Pero el ruido no sólo puede afectar al corazón, también **interfiere en el sueño**, reduciendo el rendimiento y provocando **incluso cambios en el comportamiento y en el humor**, especialmente en las personas mayores de 65 años y en quienes tienen trastornos del sueño. El ruido acaecido en mitad del sueño incrementa la presión arterial, la tasa cardíaca y la amplitud del pulso, provoca vasoconstricción, arritmias cardíacas, cambios en la respiración y excitación de los sistemas nervioso central y vegetativo. Y también afecta a la audición, el sistema respiratorio, el sistema digestivo, el sistema neurovegetativo y el sistema circulatorio.

LO QUE SE LLEVA “LA PALMA”

Uno de los ruidos crónicos más perjudiciales y que más se asocia con este riesgo para el corazón es el del **tráfico rodado**. Otras fuentes de contaminación acústica son las carreteras, las vías férreas, los aeropuertos y la actividad industrial, pero ninguno de ellos es tan perjudicial como el del tráfico rodado. Si la Directiva de Ruido Ambiental de la Unión Europea (UE) establece en 55 decibelios (dB) el umbral de ruido en el periodo diurno, vespertino y nocturno, y en 50 dB durante la noche, sin embargo, para el tráfico rodado, la OMS establece que el nivel sonoro durante el día, la tarde y la noche debe estar por debajo de 53 dB, y por debajo de 45 dB para el periodo nocturno. Para evitar contribuir a la contaminación acústica, conviene tener el **vehículo siempre a punto**, prestando atención al estado del silenciador y de las ruedas (una presión correcta evita ruidos y vibraciones); respetar los límites de velocidad (a mayor velocidad, mayor ruido); y evitar los acelerones y frenazos bruscos, así como no utilizar el claxon y detener el motor en los semáforos.



Un nivel elevado de colesterol LDL en sangre multiplica la posibilidad de sufrir un infarto de miocardio y es el responsable del 60% de las enfermedades del corazón.

AVENA

EL CEREAL “DE MODA”

El famoso porridge, que no es otra cosa que las “gachas de toda la vida”, pero elaboradas con avena, seguramente haya salvado muchas vidas. Este cereal “apto para celíacos” es riquísimo en una fibra soluble llamada betaglucano, que proporciona a este popular plato su característico perfil anti colesterol.

Uno de los desayunos que encabezan la lista de los despertares más saludables es el porridge de avena: se elabora cocinando granos o copos de avena en agua con una pizca de sal. Suele servirse caliente y con leche añadida, lo que le da una consistencia más cremosa y densa, aunque las versiones modernas del porridge suelen incorporar bebidas vegetales, frutos secos, semillas, frutas, especias y otras guarniciones.

PORRIDGE: DIGESTIVO Y RICO EN FIBRA

1. Es rico en **proteínas** y una fuente abundante en **carbohidratos complejos**, cuya liberación lenta ayuda a disponer de energía durante más tiempo.

2. Gracias a las **propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias de la avena**, promueve el bienestar de la **flora bacteriana** y ayuda a mantener los niveles de **azúcar** en equilibrio, contribuyendo a reducir la subida de glucosa en sangre después de comer.

3. Por su riqueza en **betaglucano, una fibra soluble** presente de manera natural en este cereal y en otros cereales como la cebada, resulta perfecto para combatir el **estreñimiento** y ayuda a un buen funcionamiento del intestino.

4. Pero, además, el **betaglucano** convierte a la avena en la lista de los alimentos **top ten frente al colesterol**,

ya que, según explican desde la **Fundación Española del Corazón**, “el betaglucano forma geles viscosos en el tracto gastrointestinal, lo que hace que se retrase el vaciamiento gástrico, se enlentezca la digestión y aumente la eliminación de los ácidos biliares por las heces, disminuyendo la absorción del colesterol LDL malo, procedente tanto de los alimentos como de la bilis”. El betaglucano combate así el progresivo estrechamiento y endurecimiento de las arterias por la acumulación de colesterol en sus paredes (aterosclerosis), combatiendo la posibilidad de que se produzca una angina de pecho, un infarto agudo de miocardio o incluso un ictus.

5. También se ha observado que la avena **aumenta la inmunidad frente a procesos infecciosos** y ayuda a **controlar el peso** “al disminuir la absorción de grasas en el intestino y crear una sensación de saciedad”, concluyen los expertos.



DIETA DASH

TENSIÓN BAJO CONTROL

La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) se empezó a aplicar en clínica en los años 80-90, observándose desde sus inicios evidencias científicas contrastadas a la hora de reducir las cifras de hipertensión arterial. Álvaro Román, farmacéutico nutricionista y cotitular de la Farmacia Puerta Carmona de Sevilla nos explica cuáles son sus fundamentos y quiénes deben seguirla.

DISCÍPULOS APTOS

La dieta DASH destaca por su flexibilidad y porque es fácilmente integrable en otras dietas tan saludables como la dieta mediterránea o la flexitariana. No es restrictiva y permite una amplia variedad de alimentos. No requiere ingredientes exóticos ni difíciles de encontrar y los alimentos recomendados son comunes y adaptables a los diferentes gustos y culturas, encontrándose fácilmente en la mayoría de supermercados. Según explica **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista y cotitular de la Farmacia Puerta Carmona de Sevilla**, en general, cualquier persona que desee adoptar un estilo de vida más saludable, quiera perder peso o se plantee seriamente prevenir enfermedades crónicas, podría beneficiarse de este tipo de planificación nutricional. Sin embargo, siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para adaptarla a sus necesidades individuales. Según este experto, estas son las personas candidatas a las que se dirige especialmente:

1. Personas con hipertensión arterial: La dieta DASH está específicamente diseñada para ayudar a reducir y controlar la presión arterial.

2. Personas con antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades cardíacas: Aquellos con un riesgo elevado de desarrollar hipertensión o enfermedades

cardiovasculares debido a su historial familiar son candidatos perfectos para seguirla.

3. Personas con riesgo de desa-

rolar enfermedades cardiovasculares: Además de la hipertensión, la dieta DASH puede ayudar a reducir el riesgo de otras enfermedades del corazón, por lo que es adecuada para quienes tienen factores de riesgo como el colesterol alto o antecedentes de enfermedades cardíacas.

4. Personas con sobrepeso u obesidad: Al ser rica en alimentos nutritivos y bajos en grasas saturadas, puede contribuir a la pérdida de peso y reducir el riesgo de enfermedades asociadas.

5. Personas con diabetes tipo 2 o en riesgo de desarrollarla: La dieta DASH promueve un consumo moderado de carbohidratos y alimentos ricos en fibra, lo que puede ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre, beneficiando a quienes tienen diabetes tipo 2 o prediabetes.

6. Personas mayores: A medida que se envejece, aumenta el riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. La dieta DASH es una opción saludable para personas mayores que buscan mantener su salud cardiovascular y prevenir complicaciones.

7. Personas interesadas en mejorar su salud general: Ya que promueve una alimentación balanceada, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.

LOS ALIMENTOS QUE DEBES INCLUIR

1. Para seguir una buena planificación DASH debes incluir varias porciones diarias de **frutas y verduras**.



2. Granos integrales: al menos la mitad de los granos consumidos deben ser integrales mejor que refinados.

3. Proteínas magras: carnes magras, aves, pescados, legumbres, nueces y semillas.

4. Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa como la leche, el yogur y el queso.

5. Grasas saludables: aceites vegetales, como el aceite de oliva, evitando las grasas saturadas y trans.

6. Mínimas cantidades de sal. La dieta DASH recomienda limitar el consumo de sodio a 2,300 mg por día, y para una reducción mayor, a 1,500 mg por día, tendiendo más a este último valor.

QUÉ APORTA UN MENÚ DASH

1. ¡Olvidate del “cuentacalorías”! Enfócate en el tamaño de las porciones y en el equilibrio de los nutrientes, lo que simplifica la planificación diaria.

2. Mantén tu tensión bajo control. La dieta DASH ayuda a reducir y mantener la presión arterial en niveles saludables, pero esto no excluye tomarla de manera regular ni romper con tu rutina de seguimiento para controlar las cifras.

3. Mejora tu nutrición: Promueve una dieta rica en nutrientes esenciales.

4. Pierde peso: Esta dieta puede contribuir a la pérdida de peso al fomentar el consumo de alimentos bajos en calorías y altos en fibra.

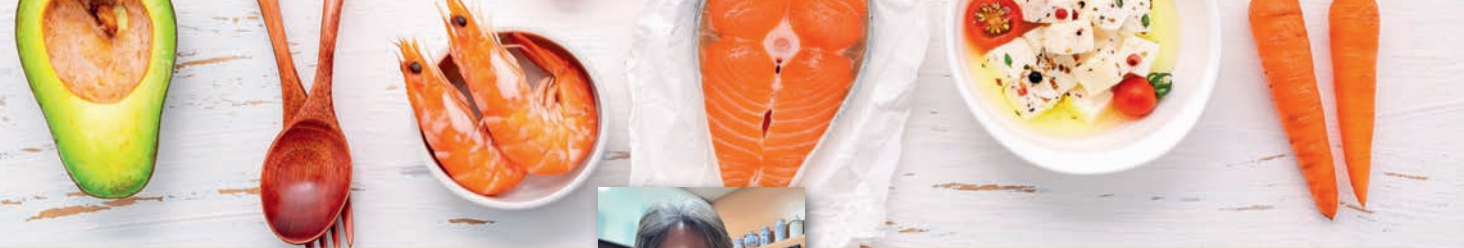
5. Prevé enfermedades crónicas: Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

6. Ahorra tiempo: Planificar con anticipación facilita las compras y la preparación de comidas.

7. Reduce el estrés: Saber qué se va a comer cada día puede reducir el estrés y la inflamación generalizado provocado por una continua mala alimentación, repleta de productos procesados, ultra-procesados de mala calidad, bollería industrial, alimentos ricos en azúcar...

CONSEJOS DE EXPERTO

Para que no haya contratiempos, Román nos anima a hacer una **planificación anticipada** de la lista de la compra y a diseñar un menú semanal que permita organizar mejor las comidas y asegurar que se siguen las pautas de la dieta. Una vez tomada la decisión, también es importante hacer los cambios gradualmente y no de manera drástica: Román nos recomienda comenzar introduciendo más **frutas y verduras**, reduciendo gradualmente la **sal** y reemplazando las **carnes grasas** con opciones magras. También es partidario de cocinar en casa y no comprar **comida precocinada** o preparada, con el fin de controlar mejor la cantidad de sal añadida a cada ración. Y respecto a los **snacks**, Román nos recomienda tener siempre opciones saludables, leer bien las **etiquetas**, optar por las opciones **bajas en sodio** de productos comunes como sopas, panes y condimentos.



¡DÉJATE AYUDAR POR LA TECNOLOGÍA!

Entre las aplicaciones, sitios web y recursos que pueden ayudarte a llevar una planificación nutricional basada en la dieta DASH están:

1. MyFitnessPal: “Aunque es una aplicación general para el seguimiento de la dieta y el ejercicio, permite registrar los alimentos que consumes y controlar la ingesta de sodio, lo que es útil para seguir la dieta DASH. También tiene una amplia base de datos de alimentos y recetas”, explica Román.

2. DASH to Health:

“Específicamente diseñada para la dieta DASH, esta app proporciona planes de comidas, recetas y listas de compras adaptadas a los principios de la dieta DASH”.

3. Yazio: “Esta aplicación ayuda a realizar un seguimiento de la ingesta calórica, los macronutrientes y el sodio, y ofrece planes de comidas adaptados a diversas necesidades nutricionales, incluida la dieta DASH”.

4. Lose It! “Similar a MyFitnessPal, esta app permite registrar alimentos y controlar la ingesta de sodio, ofreciendo planes de alimentación que se pueden personalizar según la dieta DASH”, concluye Álvaro Román.



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.

EL MENÚ QUE TE AYUDA A CONTROLAR TU TENSIÓN

LUNES

Desayuno: Café descafeinado cortado y tostadas integrales con mantequilla.

Almuerzo: Huevos con bechamel gratinados y espárragos blancos a la plancha. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Tortilla de puerros y espárragos blancos a la plancha. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

Desayuno: Café descafeinado cortado y yogur con kiwi.

Almuerzo: Espárragos trigueros, tomates asados, burrata y salsa pesto. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Minipizza ligera de tomate, aguacate, huevo y parmesano. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MIÉRCOLES

Desayuno: Café descafeinado cortado y revuelto de huevos.

Almuerzo: Milhojas de berenjenas y presa gratinada con queso Idiazábal. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Puerros gratinados de queso requesón y leche descremada. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

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

Almuerzo: Ensalada de escarola, mango, aguacate y

nueces. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Judías verdes con zanahorias hervidas. Queso de Burgos o similar. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

Desayuno: Café descafeinado cortado y tortilla de jamón serrano.

Almuerzo: Ensalada de tomate, queso curado y bacalao. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Mejillones en salpicón. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SÁBADO

Desayuno: Café descafeinado cortado y muesli de avena y peras.

Almuerzo: Potaje de verduras (patatas, tomate, espinacas, zanahorias y judías verdes). Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Ensalada de tomates, aguacates y langostinos. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

DOMINGO

Desayuno: Café descafeinado cortado y *porridge*.

Almuerzo: Ensalada de zanahorias en salsa de bacalao con ajetes. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Salteado de verduras con quinoa (pimiento, tomate, berenjena, calabacín, zanahoria y cebolla). Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

COSMÉTICA “BEST SELLER” DIRECTA DESDE PARÍS



Helena Carrasco es Responsable Nacional de Ventas en España de Patyka Paris.

Desde hace cuatro años, PATYKA opera en España con una estrategia enfocada en la innovación, la eficacia y la sensorialidad de sus tratamientos certificados bio. Entre sus ingredientes más representativos figuran el ácido hialurónico puro y natural, el retinol y el botox “Like Vegetal”, es decir, equivalentes derivados de plantas. Todos con certificación orgánica y garantía farmacéutica.

¿Cuál es la principal apuesta de PATYKA en España?

Nuestra ambición es ofrecer cuidados que combinen eficacia y respeto por el medio ambiente, elevando los estándares de la cosmética bio, especialmente a través de la investigación avanzada en química verde y biotecnología, y fidelizar a consumidores comprometidos con su piel y el planeta. Por su naturaleza y tecnicidad, necesitamos el apoyo y la experiencia de las farmacias para que nos conozcan los consumidores. Esta es la razón por la que son tan importantes para nuestro desarrollo y desde PATYKA ofrecemos un apoyo estrecho y personalizado a todas las farmacias con las que trabajamos.

¿Qué distingue a los cosmeceúticos de los cosméticos tradicionales y cómo actúan en la piel?

Inspirados en la medicina estética, los cosmeceúticos se diferencian de los cosméticos tradicionales por su alta concentración de ingredientes activos que actúan a nivel celular, ofreciendo resultados más profundos y visibles en la piel. Son preferidos por los dermatólogos porque están formulados para tratar problemas específicos de la piel con mayor precisión y efectividad, gracias a su base científica y mejor tolerancia.

La investigación avanzada de PATYKA se inspira en la fitoterapia y explora el mundo vegetal. ¿Qué son exactamente y qué ventajas ofrecen al cuidado cosmético la química verde y la tecnología green?

La química verde y la biotecnología representan una nueva generación de innovación cosmética, que prioriza el uso de ingredientes naturales y métodos de producción sostenibles, minimizando el impacto ambiental. Permiten maximizar la eficacia de cada ingrediente, pero también multiplicarlos hasta el infinito utilizando una sola célula y mejorando cada vez más su eficacia. Además, estos ingredientes naturales suelen ser mejor tolerados por la piel. Nos permiten crear productos que

no solo cuidan la piel, con resultados visibles, sino que también respetan el medio ambiente.

¿Cuáles son los ingredientes más representativos de la marca?

Entre los ingredientes más representativos de PATYKA se encuentra el Ácido Hialurónico Puro y Natural hecho en Francia, obtenido a través de un proceso de fermentación biotecnológica sostenible. Lo encontramos en muchos de nuestros tratamientos antiedad como nuestros dos “Best-Seller”, el Serum Rellenador Fundamental y la Mascarilla Lift Pro-Colágeno. Otro ingrediente clave es nuestro Retinol-Like Vegetal, derivado de plantas, que ofrece los beneficios del retinol tradicional, como la estimulación de la renovación celular y la reducción de las arrugas, pero sin los efectos irritantes del retinol convencional. También utilizamos la Acmella Oleracea, conocida como el “Bótox-Like Vegetal”, que actúa relajando las microcontracciones de la piel, ayudando a alisar visiblemente las líneas de expresión y proporcionando un efecto *lifting* natural. Una de nuestras innovaciones más recientes es el extracto de Mostaza bio; la contiene nuestra última novedad, el Rellenador de Labios Hialurónico. Cultivado en granjas verticales, permite un uso drásticamente reducido de agua y espacio. Lo hemos elegido por su poder voluminizador y relleno, su eficacia ya ha sido probada con estudios clínicos.

¿Qué significa exactamente y qué hay detrás de la certificación orgánica de la marca?

La certificación orgánica garantiza que los ingredientes utilizados son cultivados sin pesticidas, herbicidas ni fertilizantes sintéticos, respetando tanto la biodiversidad como los ciclos naturales. Para PATYKA, esta certificación es una promesa de transparencia y calidad, una prueba de nuestro compromiso sincero, asegurando que nuestros productos no solo son efectivos, sino también seguros y respetuosos con el medio ambiente.



MANOS Y PIES SIEMPRE A PUNTO

Tal vez debido a que, por su posición corporal, “pillan un poco a desmano” o por simple desinterés, lo cierto es que las manos y los pies suelen quedar relegados de los cuidados corporales, un gran error a subsanar ya que son zonas que requieren mimos específicos y que merecen que nos acordemos de ellas a diario... y no sólo cuando toca retocar o actualizar la manicura-pedicura.

Las manos y los pies, aparte de la “multifunción” que cumplen y de su posición “extrema” en la estructura del cuerpo, comparten unas peculiaridades específicas (sobre todo en lo que se refiere a la piel que los recubre) que hacen que acusen de forma especial -y, también, prematura- tanto los efectos del envejecimiento como las agresiones medioambientales o la falta de cuidados adecuados. En este sentido, la llegada de los primeros fríos supone un excelente recordatorio de la necesidad de tenerlos presentes en la rutina cosmética diaria y utilizar para ello productos específicos.

MANOS: LISTAS PARA EL FRÍO

Se puede decir que nuestras manos son un “libro abierto” ya que como explica la **farmacéutica Belén Acero, titular de Farmacia Avenida de América y especialista en dermatofarmacia**, es la zona del cuerpo que antes acusa el envejecimiento prematuro y donde primero se evidencia la formación de manchas y arrugas. “La piel de las manos tiende a deteriorarse más rápidamente que la de otras partes de nuestro cuerpo debido a sus peculiaridades. La que recubre las palmas, las yemas de los dedos y los pulgares tiene un estrato córneo grueso y resistente que la protege del trabajo diario; es rica en tejido adiposo y conectivo; carece de pelo y de glándulas sebáceas; tiene una densidad muy alta

de glándulas sudoríparas y está muy limitada en cuanto a factores hidratantes naturales”. La zona de más riesgo es la piel del dorso, “pues casi no tiene tejido graso y está envuelta por un vello muy fino, lo que significa que posee menos glándulas sebáceas y, también, menor cantidad de agua, lo que tiene como resultado que sea más vulnerable a la deshidratación y que se seque rápidamente, sobre todo en invierno, a causa del frío y las temperaturas extremas”, dice Belén Acero.



Belén Acero es titular de Farmacia Avenida de América y especialista en dermatofarmacia

¡Como la seda!



EXPOSICIÓN CONSTANTE + AGRESORES AÑADIDOS

Las manos siempre, siempre, siempre están expuestas a todo tipo de condiciones y circunstancias: al **sol** (principal causante de la aparición de manchas), al **frío**, al **agua**, al **aire seco** de los interiores, al **jabón**, a productos y **detergentes** de distinto tipo... Aunque todos estos factores deterioran mucho la piel que las recubre, hay algunos que lo hacen especialmente, según señala Belén Acero:

1. Manipulación de ciertos productos: “Sobre todo de jabones agresivos, algunos detergentes y productos químicos que aumentan la sequedad y provocan irritaciones y grietas. Por ello, además de evitar en la medida de lo posible el uso de productos con estas características, es fundamental usar guantes al manipularlos”.

2. Lavado constante: Imprescindible para una higiene adecuada, este gesto tiene como daño colateral alterar el estado de la piel, deshidratándola y resecañdola en exceso: “Por eso se recomienda elegir jabones e

hidrogeles que respeten la barrera cutánea”.

3. Frío y viento: Tanto estos factores externos como el calor y los ambientes resecos que provoca la calefacción aceleran la deshidratación de la piel de las manos. Frente a ello, nada mejor que adquirir el hábito de aplicar siempre una crema específica (preferiblemente que incorpore SPF) antes de salir de casa y reaplicar cuando se note la piel seca y tirante.



1. Body-Nutri Bálsamo SOS Reparador, de Lierac. Producto multiusos con fórmula altamente nutritiva que resulta especialmente eficaz para tratar las cutículas con falta de hidratación.

2. Anti-Pigment Crema Corporal, de Eucerin. Tratamiento antimanchas formulado con Thiamidol para aplicar en zonas localizadas (como las manos) y reducir de forma significativa las manchas, además de regenerar suavemente la piel.

3. Unglax Booster Regenerador, de Laboratorios Viñas. Serum SOS específico para tratar las uñas dañadas y sensibilizadas como consecuencia de las manicuras agresivas.

4. Hydra-Mousse, de Vitry. Espuma hidratante que envuelve los pies y los talones secos con una textura de nube ultra-ligera, que aporta hidratación inmediata sin engrasar.

5. Kit Manicura Perfecta, de Camaleon. Base alisadora (para preparar y proteger la uña antes de aplicar el esmalte) y top coat (para aportar fuerza, brillo y duración a la manicura).

6. Aceite de Árbol de Té Puro Especial Uñas, de Saluvital. Solución natural y ultra-efectiva para suavizar las cutículas y mejorar el estado de las manos (añadir unas gotas a la crema de manos habitual).

CUIDADOS “MANUALES” BAJO CERO

Belén Acero describe los cuidados imprescindibles para proteger a la piel de las manos y mantenerla en perfecto estado frente a las “inclemencias” invernales:

1. Multiplicar la hidratación y aplicar crema diariamente. “Lo ideal es hacerlo siempre después de lavarse las manos, pero al menos debemos hidratarlas dos veces, por la mañana y antes de acostarnos, para que la crema actúe durante toda la noche”.

2. Una buena selección de productos. Hay que evitar los jabones agresivos y elegir los productos que tengan un pH similar al de la piel (5,5). “Los llamados *syndet* (jabón sin jabón) son muy recomendables. Y en caso de utilizar un hidrogel, apostar por uno que no sea irritante”.

3. Outfit imprescindible. La experta incide en la importancia de ponerse guantes siempre que se manipulen detergentes y, también, al salir al exterior, como una prenda de ropa más.

4. Fotoprotección (sí, también ahora). El daño solar no es exclusivo del verano, “sino que la radiación ultravioleta que puede provocar manchas, aumentar la deshidratación y acelerar el envejecimiento prematuro, también está presente en los meses más fríos”.

5. El calor, de lejos. “Hay que evitar la exposición de las manos a las fuentes de calor directas, como el agua demasiado caliente, los secadores o las calefacciones y calentadores de aire”.

6. Plan semanal. Es muy importante incorporar en la rutina de cuidados tratamientos semanales para esta zona, “como las mascarillas específicas de manos, que suponen un extra de hidratación instantáneo y suelen producir un efecto antes y después muy notorio”.

EXFOLIACIÓN: LA MEJOR ALIADA PARA PISAR CON GLAMOUR

“Lo esencial para tener unos pies bonitos y mantenerlos saludables, junto con la hidratación, es la exfoliación”. Así de “rotunda” se muestra la **cosmetóloga Raquel González, directora de formación de Perricone MD**. La experta explica que los beneficios de este gesto cosmético cuando se realiza en la piel de los pies son muy desconocidos, y recuerda que la **exfoliación** es un proceso que ayuda a eliminar las células muertas, estimula la renovación celular y promueve una piel más suave y de aspecto más saludable, “pero en el caso de los pies tiene el plus añadido de que también mejora la circulación sanguínea, al mismo tiempo que previene la aparición de problemas comunes como los callos y las durezas”. Los **talones** resultan especialmente beneficiados de este tratamiento. Para **Bella Hurtado, directora técnica de Boutijour**, las **grietas** en esta zona son el “talón de Aquiles” del cuidado de los pies: “Estas grietas resultan antiestéticas, pero también son muy molestas. Para evitarlas y favorecer que los productos hidratantes (cremas y mascarillas) penetren en profundidad y se optimicen sus propiedades es necesario exfoliar los pies”. ¿Y cuándo y cómo hacer esta exfoliación? “Cualquier momento es bueno”, apunta Raquel González, “siempre que vaya acompañada de un baño o una ducha (el momento idóneo es hacerlo antes o después, cuando la piel está suave y húmeda): El **agua caliente** ayuda a ablandar la piel y abre los poros, lo que facilita la eliminación de las células muertas y la penetración de los productos exfoliantes”.

Para potenciar el efecto de este cuidado cosmético y añadirle un **extra de relax**, lo mejor es exfoliar los pies **por la noche**, pero si se hace por el día (lo que implica tener que calzarse después) es muy importante **secarlos** bien, sobre todo entre los dedos, ya que la humedad puede generar hongos, favorecer la aparición de grietas y producir roces. Y, siempre y en cualquier caso, finalizar el tratamiento exfoliante con la aplicación de una crema hidratante/nutritiva específica para los pies.



RITUAL RESET PARA PIES AGOTADOS

Al igual que ocurre con las manos, la piel de los pies no sólo es más vulnerable que la del resto del cuerpo sino que acusa especialmente el desgaste que supone el “uso y disfrute” diario. Por tanto, es imprescindible cuidarla adecuadamente, no sólo por estética sino también por una cuestión de salud. Los **especialistas de Eucerin** describen cuál es el plan básico para asegurar unos pies en buen estado:

1. Limpieza diaria. Hay que “acordarse” de **aplicar el gel o jabón en los pies al ducharse** (por mucha prisa que se tenga) y lavarlos con agua y jabón siempre que se ensucien o se note pesadez, cansancio o sensación de sequedad.

2. Siempre, crema hidratante. Desde Eucerin también inciden en la importancia de **exfoliar regularmente los pies** para eliminar las células muertas y **mejorar la absorción de la crema hidratante**, un producto insustituible que se debe aplicar después de cada ducha o baño, incidiendo especialmente en las áreas más secas, como los talones.

3. Masaje, el compañero ideal. Es muy recomendable acompañar la aplicación de la hidratante y otros productos específicos para los pies de un **suave masaje**, un gesto con doble efecto: estimula la circulación sanguínea y aumenta la absorción del producto.

4. El truco “caliente”. Los expertos aconsejan usar **calcetines de algodón** después de aplicar la crema hidratante y dejarla actuar unos minutos, para favorecer así que la piel absorba el producto. “Si este truco se aplica durante la noche, se logra potenciar sus efectos durante más tiempo”.



ziaja med
dermo • cosmetics

ZIAJA MED: TU ALIADA EN LA BATALLA ANTIARRUGAS



Prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y regenerarla después de tratamientos dermatológicos y estéticos más agresivos es posible gracias a la línea antiarrugas de Ziaja med.

Su fórmula incluye vitamina C y HA/P, dos ingredientes estrella que han demostrado su eficacia en la mejora de la elasticidad de las pieles con flacidez y manchas de pigmentación propias de la edad.

La línea dermatológica Antiarrugas de Ziaja med facilita la lucha diaria contra las arrugas, gracias a su fórmula elaborada con vitamina C estable, combinada con ácido hialurónico y con aminoácido-hidroxiprolina, que renueva y fortalece con intensidad las fibras de colágeno y también frena el proceso de envejecimiento. Esta combinación permite que los beneficios de la vitamina C se utilicen de la manera más óptima y eficaz en la cosmética y, consecuentemente, tengan un mejor resultado en la piel.

Además, en su formulación también están presentes filtros foto-estables UVA/UVB para la protección solar todo el año y la provitamina B5.

CREMA DE DÍA REAFIRMANTE CON VITAMINA C Y HA/P:

Mejora visiblemente el tono y suaviza y protege, ya que acelera la producción de colágeno y elastina. 50 ml.
PVR: 6,49 €;
CN parafarmacia: 194716.1.



CREMA DE NOCHE REGENERADORA CON VITAMINA C Y HA/P:

Activa la regeneración nocturna de la piel y reduce los síntomas del envejecimiento. 50 ml.
PVR: 6,49 €;
CN parafarmacia: 194717.8.



ESENCIA REVITALIZANTE DÍA Y NOCHE CON VITAMINA C Y HA/P:

Emulsión hidratante antioxidante con vitamina C activa y estable. 30 ml.
PVR: 6,49 €;
CN parafarmacia: 194718.5



UÑAS: MÁS ALLÁ DE LA MANI-PEDI

El color de uñas es un *must* en todo *outfit*, pero la base para lucirlo en condiciones es que se aplique sobre unas uñas que estén en perfectas condiciones (fuertes, sanas, sin estrías...), algo que no siempre es fácil ya que, como explican los **profesionales de la firma Unglax**, las uñas están formadas por aproximadamente 150 capas de queratina superpuestas que, unidas, forman la lámina ungueal. Sin embargo, esta estructura no siempre está "intacta", sino que debido a causas de distinto tipo, puede alterarse, dando lugar a que las uñas se vuelvan frágiles y/o quebradizas. Entre las razones que pueden dañar a las uñas o volverlas más vulnerables se encuentran el **paso de los años**, los **cambios bruscos y frecuentes de temperatura**, el uso continuado de **agua** o la utilización de **geles hidroalcohólicos**. "A esto hay que unir que actualmente es común realizar **manicuras con gel, esmalte semipermanente** o **extensiones de uñas**, una tendencia que a veces da lugar a problemas derivados de la forma en la que se aplican y retiran estos esmaltes y también de los componentes utilizados en estos productos. Asimismo, la proliferación de **centros de uñas low-cost**, que emplean productos de calidad inferior, da lugar a problemas como la sequedad, el astillamiento o la descamación de las uñas, entre otros". Desde Unglax se ofrecen una serie de **consejos** para prevenir estos problemas y **fortalecer las uñas frágiles o quebradizas**:

- 1. Evitar los factores agravantes.** No lavar en exceso las manos y los pies; evitar los traumatismos repetidos (tecleo fuerte en el ordenador, contacto con las zapatillas al correr); y no utilizar agentes tóxicos sin guantes (detergentes, productos de limpieza).
- 2. Limpiar las uñas adecuadamente** con un cepillo suave y jabón neutro y **asegurar la hidratación**. Para esto último, se aconseja sumergir las manos y/o los pies en agua tibia durante 10-20 minutos y aplicar después una leche o crema hidratante.
- 3. Espaciar las manicuras y pedicuras.** Si bien es cierto que la laca protege a las uñas, el uso de determinados quitaesmaltes puede contrarrestar este efecto beneficioso. Por ello, los expertos recomiendan no utilizarlo más de una vez por semana. "Y también hay que recordar que las manicuras agresivas pueden favorecer la fragilidad de las uñas".
- 4. Utilizar siempre productos de calidad.** Antes de realizar una manicura o pedicura, y para mantener la salud de las uñas, hay que comprobar que se van a utilizar productos de calidad contrastada y con resultados probados.
- 5. Seguir una dieta equilibrada.** Las uñas son un "reflejo" del estado de salud, así que también se benefician de mantener una dieta saludable y variada, rica en vitaminas y minerales, que son nutrientes necesarios para asegurar que crecen sanas.

¡CUIDADO CON LOS ESMALTES PERMANENTES!

La responsable del Ilustre **Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana (ICOPCV)**, **Maite García**, explica que "las lacas y geles de uñas cada día son más duraderos y, por lo tanto, más duros. Cuando los aplicamos creamos una capa cerrada sobre la uña sin dejar el curso natural de su crecimiento. Además, con el calor y la humedad se crea una capa húmeda entre laca y uña que provoca la aparición de hongos. A esto hay que añadir que estos productos son químicos que se usan con adhesivos para prolongar su duración, lo que hace que no sean adecuados para unas uñas que ya están alteradas". Estas con las consecuencias de su uso indiscriminado.

1. "En primer lugar, si las uñas no están en buen estado o se tiende a padecer problemas que afectan a esta zona, hay que **evitar utilizar las lacas más potentes** (como los esmaltes permanentes) y cambiarlas cada 15 días como máximo".

2. "En cuanto a las **uñas de porcelana o derivados**, hay que tener en cuenta que estamos alargando nuestras uñas de forma no real y añadiendo más peso a nuestra lámina ungueal. Evidentemente, esto no es natural y por eso el uso prolongado de esta modalidad puede cuartear la uña e, incluso, estresar la matriz", añade la experta.

3. Otro problema frecuente asociado a este tipo de pedicuras es la **eliminación de las cutículas**, que es una de las principales causas de las **paroniquias** que, como explica Maite García, "son infecciones de las partes blandas de los dedos que precisan de un tratamiento con antibiótico e incluso, en algunos casos, de la extracción de la propia uña".

4. "También nos encontramos en consulta con pacientes que vienen con patologías derivadas de un **abuso del limado** en los talones agrietados, cuando estos deberían haber sido manejados con un tratamiento específico indicado por el podólogo", afirma la presidenta del ICOPCV.



PATYKA
PARIS



¡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@consejosdetufarmacaceutico.com

¡Sorteamos 5 fantásticos lotes de productos Patyka!

ESPUMA LIMPIADORA DETOXIFICANTE La Espuma Limpiadora Detoxificante que elimina las impurezas y partículas de contaminación acumuladas durante todo el día respetando el equilibrio natural de la piel. Apta para todo tipo de pieles y enriquecida con Aloe Vera y Moringa Orgánica. Textura espumosa ligera y cremosa, sin sulfatos ni jabón. CUIDADO DE DIA & NOCHE Envase dosificador 150ml P.V.P.R.: 16,90 €

MASCARILLA LIFT PRO-COLÁGENO Mascarilla de noche de efecto reafirmante que alisa las líneas de expresión y aporta luminosidad al rostro para que se muestre radiante y rejuvenecido. Su sofisticada combinación de retinol-like botánico, aminoácidos vegetales y ácido hialurónico de BPM la ha convertido en el best seller de la marca. Su sinergia activa la síntesis de colágeno dentro de la dermis para revertir los efectos del paso del tiempo mejorando su firmeza y logrando un óvalo facial más definido. Además, su fórmula incorpora un antioxidante derivado de la Vitamina C (Ascorbyl Glucoside) que reduce el estrés oxidativo, aporta luminosidad y actúa como booster y protector del colágeno, bloqueando la degradación de sus fibras. Apta para todo tipo de pieles. Envase de vidrio 50 ml. P.V.P.R.: 72,90€ Recarga 50 ml. 62,90€

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 de productos Jordan* del mes de septiembre han sido:

1. **Rocío Lima Sánchez**, de Farmacia Artacho c/ Real, 111, 29680 Estepona (MÁLAGA).
2. **Mercedes Demestri**, de Farmacia Vinuesa, c/ Alemania, 2, 05001 ÁVILA.
3. **Laura Ruiz Arroyo**, de Farmacia Constantina Cantón Sarmiento, Barrio Sorriba, 14 A, 39120 Lienres (CANTABRIA).
4. **María Almena García**, de Farmacia Sinfioriano Madroñero, 37, 06006 Rotonda del Puente Real, (BADAJOZ).
5. **Miracle Capilla Barrachina**, de Farmacia Carrer Carraixet, 10, 46133 Meliana (VALENCIA).

LIQUEN ESCLEROSO VULVAR

Dermatitis en zonas íntimas



El liquen escleroso es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, de probable origen autoinmune, que en mujeres afecta de forma predominante a la vulva y que cursa con brotes y remisiones. No es contagioso ni se transmite a través del contacto sexual.

Este trastorno de la piel presente en las zonas íntimas afecta a ambos sexos: en ellas aparece principalmente en la vulva y puede debutar a cualquier edad, pero es más frecuente en mujeres postmenopáusicas, debido al evidente déficit de estrógenos que tiene lugar en esta etapa. Las causas de la enfermedad se desconocen, aunque se estima que su origen es multifactorial. Así, “los **trastornos autoinmunitarios**, la predisposición genética, los **desequilibrios hormonales** e incluso los **traumatismos** son factores que pueden estar implicados”, explican los expertos de **Intimina, compañía especializada en salud íntima femenina**. En cuanto a la incidencia, puede que estemos ante un trastorno infradiagnosticado, ya que no todas las mujeres consultan con su médico a causa del gran estigma que conlleva. En varones, el liquen escleroso afecta a la parte superior del pene, y la patología es conocida como **liquen escleroso balanoprepucial**.

LOS SÍNTOMAS

1. Aunque en ocasiones no presenta síntomas, el liquen escleroso vulvar puede presentar cambios de aspecto y adelgazamiento de la piel con **parches blanquecinos** y distintas lesiones en forma de **eritema, descamación, erosiones y fisuras**, más frecuentemente ubicadas en los surcos labiales y en la región perianal.
2. El **picor** es el síntoma predominante y puede acompañarse de **escozor, molestias** o incluso **dolor** y/o dispareunia (dolor durante las relaciones sexuales).
3. El impacto de esta afección va más allá de lo físico, ya que a menudo afecta al **bienestar emocional y mental**.
4. Si no es tratado adecuadamente, pueden aparecer complicaciones importantes, como la **pérdida de la estructura anatómica** normal y un aumento del riesgo de **carcinoma epidermoide vulvar**.

SIN CURA, PERO CON OPCIONES DE TRATAMIENTO

Generalmente el diagnóstico se realiza mediante una prueba microscópica de una pequeña muestra de tejido afectado por la enfermedad. Una intervención precoz es crucial para tratar el liquen escleroso ya que, aunque no tiene cura, existen varias opciones de tratamiento para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Estos pueden incluir **medicamentos tópicos**, como **corticosteroides**, o **inhibidores de la calcineurina** para reducir la inflamación y el picor. La **fototerapia**, que consiste en exponer la piel afectada a la luz ultravioleta, también puede ser beneficiosa en algunos casos. En cuanto al pronóstico, estamos ante una enfermedad crónica que puede requerir un tratamiento continuo. Sin embargo, con los cuidados adecuados, muchas personas pueden controlar eficazmente sus síntomas y llevar una vida satisfactoria.



PSORIASIS

Peor en otoño

Se trata de una patología inflamatoria crónica de la piel y, ocasionalmente, de las articulaciones, que provoca irritación y lesiones escamosas. Ahora, con la llegada del otoño, los pacientes pueden experimentar un repunte de la enfermedad.

Aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo incluidas mucosas y uñas, la psoriasis es más común en zonas donde la piel está muy cerca del plano óseo (codos, rodillas o cuero cabelludo). No es contagiosa y según datos de la **Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)** afecta a alrededor del 2% de la población y puede aparecer a cualquier edad, pero es más común entre los 15 y 35 años. Aunque no es

hereditaria, existe cierta **predisposición genética** y un tercio de los afectados tiene familiares directos con psoriasis. Se considera una enfermedad de **causa inmunitaria** y además influyen en su aparición **factores ambientales**, el **estrés** o la **obesidad**. Alrededor del 20% de las personas con psoriasis desarrollan **artritis psoriásica** que, además, causa **inflamación articular** (generalmente en las caderas, rodillas y articulaciones de los dedos de las manos y de los pies).

EMPEORA EN OTOÑO

La psoriasis dura toda la vida, pero puede manifestarse de forma intermitente. Al igual que otras enfermedades de la piel, como el acné o los eczemas, **mejora en verano** cuando la piel se expone a la luz solar, y **empeora en otoño e invierno**. El frío no le favorece, la calefacción propicia un ambiente seco y al estar más tiempo en casa la piel se deshidrata más. Como el **estrés** es un factor desencadenante, la vuelta al trabajo tras las vacaciones puede incidir negativamente en la patología.

ASÍ SON LAS LESIONES

La psoriasis en placas, el tipo más frecuente, se manifiesta con **placas rojizas, brillantes** y de color **plateado** generalmente en el **cuero cabelludo**, los **codos**, las **rodillas**, la **espalda** o las **nalgas**. También afecta a las **cejas**, las **axilas**, el **ombligo**, la **piel alrededor del ano** y el **surco interglúteo**. En muchos pacientes las uñas se muestran **deformadas, gruesas y picadas**. Puede tener una extensión muy variable: desde pequeñas placas que pueden pasar desapercibidas, hasta lesiones que afectan a grandes zonas de la superficie corporal. En algunas ocasiones pueden provocar **picor o dolor**, aunque también es frecuente que no molesten. Cuando las placas son muy evidentes la **angustia psicológica** que provoca puede ser importante.

LOS TRATAMIENTOS

Dependerán del tipo de psoriasis y su gravedad, pero en cualquier caso será beneficioso corregir estilos de vida no saludables: **alcohol, tabaco y estrés** pueden desencadenar la enfermedad. La **dieta**, en líneas generales, no influye, pero sí la **obesidad**, por lo que conviene seguir una alimentación saludable. Se suelen indicar **tratamientos tópicos** para la piel o cuero cabelludo en forma de lociones, ungüentos, cremas y champús. La **fototerapia** (exposición a la radiación ultravioleta UVB) puede ser muy efectiva y en casos graves, el especialista puede prescribir medicamentos como **retinoides sistémicos** o **inmunosupresores**.



LEISHMANIOSIS TAMBIÉN EN GATOS

Los veterinarios acusan un aumento de las consultas por leishmaniosis en gatos, de ahí que la prevención deba extenderse más allá del ámbito canino. Si tienes un gato en casa, no te confíes y toma precauciones.

Menos conocida que la canina, la leishmaniosis felina existe y repunta. Así lo confirman desde el **Colegio Oficial de Veterinarios de Barcelona**, cuyos expertos denuncian que este año se está detectando, de forma más frecuente y con presentaciones muy variables, casos en gatos, para cuyo manejo, según explican desde esta formación colegial, no se dispone de unas guías tan claras como para los perros.

VIGILANCIA ANUAL

La leishmaniosis es una enfermedad parasitaria causada por la *Leishmania infantum*, endémica en la Cuenca del Mediterráneo, calculándose que el 70% de los perros de las zonas endémicas ha sufrido la infección en algún momento. Este patógeno se transmite por la picadura de un tipo de **mosquito** llamado **flebótomo**, y se considera una zoonosis porque de forma infrecuente se puede transmitir de los animales a las personas (leishmaniasis). La enfermedad puede propagarse fácilmente, ya que basta que un insecto pique a un perro o un gato infectado y luego a uno sano para que pueda propagarse entre la población. Además, “si antes se consideraba una enfermedad estacional ligada al verano, en la actualidad ha perdido su carácter estacional ya que el aumento de temperaturas favorece la presencia de los insectos vectores que la transmiten durante todo el año, los mosquitos flebótomos”, advierte **Laura Izquierdo, veterinaria i portavoz del Comité Científico del COVB**.

EL COVB RECOMIENDA

1. **Desparasitar** externamente **durante todo** el año con antiparasitarios externos a todos los gatos, también a los que viven dentro de casa y sobre todo a los inmunosuprimidos.

2. En el caso de **perros** la **pipeta mensual o el collar semestral**. En el caso de **gatos** el collar es el único sistema probado para la prevención de la leishmaniosis.

3. Existe una **vacuna** que intenta orientar la respuesta inmunitaria del perro hacia el uso de células destructoras en lugar de anticuerpos, pero no garantiza la protección al 100% y debe administrarse junto al uso de repelentes.

4. Los gatos inmunosuprimidos, tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad, por lo que desde el COFVB recomiendan **reforzar su sistema inmunitario** con una **buena alimentación** y consultar al **veterinario** de confianza en caso de duda.

SÍNTOMAS EN FELINOS

Algunos de los síntomas más frecuentes de la leishmaniosis en gatos son las **costras y úlceras en la piel, heridas o marcas cutáneas y mucotáneas en la lengua y los ojos, decaimiento o debilidad, dermatitis nodular en la cabeza, orejas, párpados o patas, dermatitis escamosa, conjuntivitis, anemia, pérdida del apetito y pérdida de peso**. Como en otras enfermedades, ante la observación de síntomas cutáneos u otros descritos es conveniente consultar al veterinario. En los **perros**, los síntomas más comunes son **lesiones en la piel**, sobre todo alrededor de los ojos o pabellones auriculares, aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo. Los perros afectados suelen padecer de **problemas en los riñones**, que se muestran incapaces de eliminar de forma efectiva el arsenal de anticuerpos generados por el sistema inmunológico del perro frente a la enfermedad. Estos anticuerpos, cuando se acumulan en los vasos sanguíneos, pueden provocar también **sangrado por la nariz** y acumularse en las articulaciones y causar **artritis**.

MENOPAUSIA UN AÑO SIN REGLA



Nos escribe... Olga (Alicante)

“Tengo 53 años y llevo ya un año sin regla y empiezo a tener muchos sofocos. He ido al ginecólogo y me ha hablado de la terapia hormonal sustitutiva ¿Qué efectos secundarios tiene y qué beneficios?”

La menopausia es un periodo fisiológico en la vida de las mujeres muy condicionado por los cambios hormonales. Se produce por el agotamiento del número de óvulos contenidos en los ovarios. Este cese de la función ovárica va a conducir a una disminución de los niveles de estrógenos en sangre, responsable de la aparición de los síntomas que acompañan a la menopausia como el que nos describe en su carta. Según explican desde la **Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM)**, alrededor del 75% de las mujeres que están entre los 45-50 años de edad experimentan uno o más de los síntomas de carácter agudo asociados a los cambios hormonales experimentados durante esta etapa. La mayoría de ellos perdura sólo durante un tiempo, como es el caso de los **sofocos o la sudoración nocturna**.

SÍNTOMAS EN TRES PLAZOS

1. **A corto plazo:** fragilidad emocional, sudoración, sofocos, irritabilidad, palpitaciones, nerviosismo y tendencia a la obesidad.
2. **A medio plazo:** cambios que afectan a la musculatura, a la piel y al aparato genitourinario.
3. **A largo plazo:** osteoporosis y aumento del riesgo cardiovascular.

TRATAMIENTOS DISPONIBLES

Existen diversos tratamientos dirigidos a mejorar la calidad de vida de la mujer en esta etapa. El más común es la **terapia hormonal sustitutiva**, que consiste en la administración farmacológica de hormonas que intentan suplir la pérdida de estrógenos durante la menopausia. Todavía no existen datos definitivos en cuanto a la duración, dosis o diferentes preparados hormonales ideal o que conlleven menos riesgos. En general, y para las mujeres con útero se recomienda emplear la dosis más baja de estrógenos y progesterona que consiga controlar la sintomatología y cuya relación riesgo-beneficio sea proporcionada para cada mujer. En las que no tienen útero también se emplea la

misma recomendación, en este caso sólo con estrógenos. Según los especialistas las dosis bajas se toleran mejor y pueden tener un perfil riesgo-beneficio mejor. En cualquier caso, **el tiempo debe ser el menor posible (no superar los 5 años)** y siempre bajo la supervisión médica que irá evaluando cada año la necesidad o conveniencia de continuarlo en base a la posible aparición de nuevos factores de riesgo en la mujer de que se trate. Si tras suspenderlo reaparece la sintomatología o si en algún caso la mujer entiende que el beneficio del que está disfrutando le parece mayor que el riesgo, en ambas circunstancias se debe valorar con el médico el reanudarlo o prolongarlo.

ADMINISTRACIÓN ORAL O EN PARCHES

Otro aspecto práctico interesante es la vía de administración. Esencialmente son la **oral** y la **transdérmica** (parches). Esta última parece acompañarse de un **menor riesgo de trombosis**, ya que alcanza la circulación sanguínea sin pasar primero por el hígado lo cual supondría una alteración de algunos factores de la coagulación. Por último, cuando sólo hay síntomas locales genitales se emplean las **cremas o comprimidos vaginales**.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

ANGIE RIGUEIRO

“Entre farmacéuticos, psiquiatras y psicólogos podemos hacer mucho para que las personas vivan más felices y serenas”.

Por Bárbara Fernández

La presentadora de televisión, coach, experta en psicología y neurociencia, Angie Rigueiro (Buenos Aires, 1988), ha compartido un método revolucionario para alcanzar los sueños, tanto personales como profesionales, en su nuevo libro *Cómo conseguir tus metas. Cambia tu cerebro y logra la vida que quieres* (editorial Planeta). En él ofrece claves para dejar de vivir en piloto automático, coger las riendas de la vida. Y es que, como ella misma afirma, todos queremos serenidad y paz con nosotros mismos que nos permitan sacar nuestra mejor versión. Pero nuestra vida, explica, es el resultado de una interacción de factores como la genética, historia, influencias sociales y elecciones individuales. Angie profundiza, “a veces, estamos tan aturdidos que no nos damos cuenta de que vivimos con contradicciones internas muy profundas que nos provocan un desgaste brutal”. Ahora, gracias a las técnicas y los ejercicios que la emprendedora nos brinda, podemos reeducar el cerebro y cambiar esos patrones de pensamientos limitantes.

Angie, ¿cree que vamos demasiado acelerados hoy en día? Como dice en su obra: “con el piloto en automático...”

Sí, yo creo que vamos muy acelerados, lo que hace que estemos continuamente con piloto automático y que tengamos, a veces, pensamientos negativos de nosotros mismos, de la realidad que nos va sucediendo. Al ir así, no paramos ni meditamos, no bajamos las pulsaciones... como el piloto automático sea negativo... ¡guau! Es lo que le pasa a gran parte de la sociedad. Hay que parar para ver las cosas desde otro punto de vista.

¿Qué cree que puede hacer la farmacia para mejorar este tema y apostar por una vida más tranquila, disfrutando de cada momento?

Yo pienso que la farmacia puede hacer mucho, igual que las ciencias relacionadas con la salud, la neurociencia... Entre todos podemos hacer que nuestra calidad de vida mejore y seamos personas más auténticas, serenas y felices.

¿Tomamos tiempo para adentrarnos en nosotros mismos y pensar lo que queremos de verdad en la vida?

Nos falta ese tiempo de adentrarnos. Por una parte, vamos con el piloto automático y, por otra, a veces no

nos queremos conocer. Pensamos que lo que nos pasa es culpa del otro, o de un trabajo que no nos gusta, o de una relación que no sale... Mis mayores aprendizajes han venido de cuando he mirado dentro. Yo lo intento siempre, en cualquier bache, discusión... conecto conmigo misma, veo qué hay en mí para mejorar.

Habla también de no tener miedo a ese “clic” que nos permite parar en seco y hacer que las malas rachas puedan ser también una fantástica oportunidad...

Para hacer ese “clic” muchas veces tenemos que ser valientes, porque el piloto automático no te hace feliz. En cambio, al hacer “clic”, el cerebro en algún momento lo que dice es: “Hemos sobrevivido muchos años, sigamos así, para qué vamos a experimentar”. Al trabajarnos es cuando más felices somos.

En el libro propone cómo bajar los sueños a tierra aplicando un novedoso plan de acción basado en la neurociencia, la psicología y el *coaching*, poniendo en práctica los cinco hábitos que dan el éxito y la motivación necesaria, junto a técnicas de visualización. Cuéntenos más de este método.

Eso es. Al final, como yo tengo los estudios de *coaching* y psicología-neurociencia decidí unir los dos campos.



“La llave de la felicidad es saber estar instalados en el momento presente y aprovecharlo. Uno de los mayores problemas de la gente es que no sabe lo que quiere en la vida”.

El *coaching* está muy bien a la hora de poner fecha a nuestras metas, saber cuáles son, qué tiempo vamos a dedicar para que se hagan realidad, etc.

Y, por otro lado, la visualización, la neurociencia nos ha demostrado que el cerebro no distingue entre realidad o ficción. Para mal, si te estresas, por ejemplo, piensas que te van a despedir, el cuerpo piensa que te están despidiendo en ese momento. Pero con la visualización en positivo, lo que hacemos, es lo contrario. Lo que conseguimos es que el cerebro piense que algo que quieres se ha realizado. Nos cambia la química del cuerpo, etc.

Asegura que las dos mentes que tenemos (consciente y subconsciente) tienen que ir de la mano para lograr nuestros objetivos. ¿En qué fallamos para que no se alineen normalmente?

La mente consciente e inconsciente es algo que se ha empezado a conocer hace pocas décadas. Lo que los estudios dicen es que, muchas veces, en la mente inconsciente, la automática, sin estar pensando, se guardan creencias limitantes, traumas de la infancia que no nos dejan avanzar 100% cuando se trata de lograr nuestras metas. Hay que sustituir esas creencias limitantes por potenciadoras.

Ha fundado *Aprendiendo a Comunicar*, ¿considera que sabemos expresarnos bien con tanta red social, sobreinformación, etc.? ¿Qué diferencias observa entre la gente mayor y los jóvenes nativos digitales?

Lo fundé porque otra de mis patas es ser presentadora de eventos de empresa y vi que había un déficit. Por ejemplo, a los altos directivos les costaba bastante expresarse

al hablar en público y como dirijo el máster de TV en la Universidad Francisco de Vitoria dije: “voy a unir mis dos mundos, la docencia y la TV, para hacer una empresa dedicada a formar”. Sí que creo que entre la gente mayor y la joven hay una gran diferencia. Pienso que las RRSS han hecho que los jóvenes tengan menos vergüenza a la hora de hablar en público.

Lo que está claro es que hay que disfrutar del camino, ¿no? Y, como dice, “la pasión es nuestra compañera de viaje”... Siempre, porque hay que vivir el momento. Estar en el momento



PARA CONOCERLA MEJOR

¿Qué le diría su yo del pasado a su yo del presente?

Que relativice más, que no dé tanta importancia a cosas que no la tenían.

¿Qué premio o reconocimiento le gustaría tener?

Que mi libro sirva a la gente, ya que he compartido lo que me ha servido.

Trabaja en la TV, escribiendo libros, como conferenciante, como profesora... ¿Cuál es su hobby cuando tiene tiempo libre?

Me encanta cualquier tipo de deporte: el pádel, el esquí...

¿Qué libro de cabecera recomendaría?

Deja de ser tú. Me ha encantado.

¿Qué imprescindible de farmacia lleva siempre con usted?

Siempre protección solar. Hasta en invierno.

¿Cuál ha sido el mejor consejo que le han dado?

¿Y el que ha dado usted?

El mejor consejo que me ha dado mi madre fue: "trátate como tratarías a la persona que más quieres en tu vida". Y el que yo he dado es: "pregúntate, ¿te gusta a ti lo que haces?"

presente, si no, vivimos apenados por el pasado o con ansiedad por el futuro. La llave de la felicidad es saber estar instalados en el momento presente y saber aprovecharlo.

¿Cree que sabemos lo que es la felicidad de verdad y valoramos las pequeñas cosas o consideramos que es un estado que tiene que ser permanente?

La clave de tanta depresión y tanta ansiedad reside en uno de los grandes males de nuestra época, la felicidad *light*, que se refiere al disfrute y al placer momentáneos, que pueden experimentarse a través de sustancias, incluso a través de las más dañinas, como las drogas. Pero la felicidad no. Por eso los placeres pueden ser adictivos, la felicidad nunca. La felicidad está más ligada a la serenidad. La felicidad, entendida como lo que sentimos al activar la serotonina en nuestro cuerpo, es aprender a vivir en paz mental y en sentirse bien con uno mismo. La dopamina, que es la *light*, la momentánea, lo que hace es suplir el vacío interno que tenemos en ese momento. La principal diferencia está en como tú llenas este vacío.

Menciona que la felicidad precisamente está muy ligada a la autoestima...

Eso es. Porque cuando no nos queremos lo suficiente, el vacío suele ser mayor, con lo que tienes más pensamientos negativos, con redes neuronales muy negativas. Cuanto más a gusto estés contigo, mucho mejor. El problema de esta sociedad es que las personas tratan de llenar sus vacíos con el exterior, cuando realmente solo es feliz cuando se ha trabajado y se hace introspección.

Así, insiste, es importante conocer cómo funcionan la dopamina y la serotonina, dos neurotransmisores con gran poder en nosotros. ¿Cómo puede ayudar el farmacéutico ante este problema?

Yo siempre dejo claro que la dopamina está muy bien y es algo que tenemos que activar, pero en su justa medida. La principal diferen-

cia se ve cuando hablamos de los vacíos: si tratas de llenarlo con dosis de dopamina, al día siguiente o a las pocas horas hay un efecto rebote en el cerebro y te subes muy arriba. Pero igual que en esa algidez hay placeres instantáneos que son buenos, como disfrutar de la comida, también los hay malos -como los vicios- y uno de ellos pueden ser las drogas. Así, la gran diferencia, es que a las pocas horas igual que subes, bajas de una manera inmediata, con lo que las redes neuronales tienen cambios muy bruscos. Además, la dopamina, por lo general, es adictiva, siempre necesitas más dosis para sentir lo mismo, es decir, si antes disfrutabas con una copa, al día siguiente, para tener la misma sensación, vas a necesitar dos copas. Creo que el farmacéutico puede hacer mucho a la hora de ayudar a una persona que está pasando por una depresión. Entre farmacéuticos, psiquiatras y psicólogos podemos hacer mucho para que las personas vivan más felices y serenas.

Comenta que la aceptación y la actitud ante la vida serán la llave de nuestro bienestar. ¿Sabemos lo que queremos en la vida realmente?

Precisamente pienso que uno de los mayores problemas de la gente es que no sabe lo que quiere en la vida. Pensamos que lo sabemos, pero no nos hemos parado a pensar y reflexionar. Hay que preguntarse qué quiero en la vida y por qué. Es importante pararse y ser honestos con uno mismo. ¿Son mis padres, la sociedad, la que me ha impuesto esa creencia o es lo que realmente me hace a mí feliz en esencia?

Para acabar, los cinco pilares que propone son: tener una buena higiene del sueño; el movimiento, tener una vida activa; cuidar nuestra alimentación; la meditación y tener momentos de disfrute cada día. Suena bien... ¿Cómo pasar a la acción?

Hay que ser disciplinado. Hacerlo todos los días: cuidar la calidad del sueño, comer bien, meditar... Luego te vas a sentir mejor.

APÚNTATE A LAS CENAS LIGERAS

Wrap de espinacas relleno de bonito



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

Para el wrap: 60 gr espinacas frescas | 5 huevos | Sal | **Para la mayonesa:** 1 aguacate | 50 gr aceitunas sin hueso | 20 gr cebolleta | 2 huevos | 150 gr bonito en AOVE | 3 cs AOVE | 1 cs vinagre de manzana | Sal | **Para el relleno:** 50 gr zanahoria | 50 gr calabacín | 25 gr rúcula | 10 gr cebollino



ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C. Batir todos los ingredientes del wrap con una batidora. Extender sobre una bandeja de horno con papel vegetal aceitado ocupando toda la superficie, hornear durante 10-15 minutos y reservar. Cocer 2 huevos, enfriar y pelar. Con una batidora tritarlos junto al resto de ingredientes de la mayonesa hasta emulsionar. Extender sobre el wrap ya frío. Cortar en palitos la zanahoria y el calabacín, colocarlos con la rúcula y el cebollino cerca del borde de uno de los lados largos del wrap y enrollarlo ayudándonos del papel de horno. Cortar en porciones y servir.

Cogollitos con champiñones y gambas



RACIONES
3 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

| 250 gr gambas peladas | 250 gr champiñones laminados | 30 gr cebolleta | 1 diente de ajo | 1 tomate natural | 2 cucharaditas de perejil fresco | 10 gr albahaca fresca | 2 cogollos de lechuga | 3 cs AOVE



ELABORACIÓN

Rallar el tomate y la cebolleta. En una sartén con 3 cucharadas de aceite cocinar la cebolleta y el ajo picado durante un minuto. Añadir las gambas y saltear otro minuto. Sacar las gambas y reservar. En el juguillo de la sartén añadir los champiñones y el tomate rallado. Cocinar a fuego medio-alto hasta que se quede seco. Incorporar de nuevo las gambas y dejar cocinar 1-2 min. Añadir sal, una pizca de cayena y la albahaca fresca picada. Vaciar un poco los cogollos y rellenarlos con esta mezcla.



NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL CONTROL DE LA DIABETES

Un buen control y seguimiento de la diabetes es fundamental. Para favorecerlo, los monitores de glucosa de **Dexcom** y las plumas inteligentes **NovoPen 6** y **NovoPen Echo Plus**, de **Novo Nordisk**, permiten la sincronización de los datos en diferentes plataformas para gestionar en un único entorno los niveles de glucosa con sus variaciones y las dosis de insulina. La diabetes es una de las enfermedades más demandantes, que exige a las personas que la padecen mucha implicación y la toma de decisiones diarias para manejar la enfermedad. Por tanto, este es un paso más para un mejor control de la enfermedad.



TRATAR LA OBESIDAD Y CUIDAR EL CORAZÓN

Wegovy (Semaglutida 2,4 mg) es el primer tratamiento para la obesidad con evidencia científica en reducción de eventos cardiovasculares. Los datos del **Estudio SELECT** han demostrado que este tratamiento reduce un 20% el riesgo de enfermedades cardiovasculares (ictus no fatal, infarto de miocardio no fatal y muerte cardiovascular) en personas con sobrepeso u obesidad, sin diabetes y con enfermedad cardiovascular establecida. La obesidad es más que un problema de peso. Un 35% de los pacientes que sufren un evento cardiovascular padecen obesidad en el momento en el que este se produce.



ALIANZA POR EL SUEÑO PIDE UNA ESTRATEGIA NACIONAL

La **Alianza por el Sueño**, una entidad que reúne a los principales actores en torno a la salud del sueño, con el fin de mejorar la salud y el bienestar de la población a través de la educación y la defensa del sueño, ha celebrado la **Jornada por una "Estrategia Nacional del Sueño"** en el Congreso de los Diputados, con la participación de la **Ministra de Sanidad, Mónica García**. Los coordinadores de la Alianza por el Sueño han entregado a la Ministra de Sanidad más de 32.000 firmas recogidas en Change.org con la campaña #ESPAÑATIENESUEÑO para solicitar una Estrategia Nacional del Sueño.

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

Sopa de Letras

14 MINERALES ESENCIALES PARA EL CUERPO HUMANO

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

C _ _ _ F _ _ _ P _ _ _ S _ _ _ C _ _ _ C _ _ _ H _ _ _ Y _ _ _
 F _ _ _ Z _ _ _ A _ _ _ M _ _ _ M _ _ _ S _ _ _ _ _



© Ana Lemos

Testamento solidario de Médicos Sin Fronteras

Hay muchas maneras de ayudar a los demás. Una de ellas es **incluir a Médicos Sin Fronteras en tu testamento.**

Además de tener en cuenta a tus seres más queridos, también puedes ayudar a muchas más personas. Tu gesto se transformará, en el futuro, en atención médica para quien más la necesita.

Es una alternativa de donación sencilla y económica, y no requiere de gran patrimonio.

Cada vez hay más personas que deciden optar por esta vía de colaboración, para así extender para siempre su compromiso de solidaridad.

Puedes contactar con Maite Alzueta, responsable de Testamento Solidario, y ella resolverá todas tus dudas:



900 494 802
herencias@msf.org



TestamentoMSF.org



NUEVO

laiBIOTIC

PROBIÓTICO

CUIDAR TU MICROBIOTA INTESTINAL ES CUIDAR DE TI



20 cápsulas de 350 mg • vía oral

CN 217031.5

SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA

Complemento alimenticio a base de

FERMENTOS LÁCTICOS VIVOS

Las seis cepas probióticas de laiBIOTIC han demostrado ayudar a:

Restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal

Mejorar la salud intestinal

Regularizar las disbiosis debido a diarrea aguda, vírica y ocasional

Prevención de diarrea asociada a antibióticos

Optimizar la digestión y absorción de nutrientes

LAINCO SA • Avda. Bizet 8-12, 08191 Rubí (Barcelona) España • lainco@lainco.com • www.lainco.com

[@laincopharma](https://www.instagram.com/laincopharma) [in company/laincopharma/](https://www.linkedin.com/company/laincopharma/)

lainco
pharma

Bibliografía: 1. Gao H, Li X, Chen X, Hai D, Wei C, Zhang L, Li P. The Functional Roles of Lactobacillus acidophilus in Different Physiological and Pathological Processes. J Microbiol Biotechnol. 2022 Oct 28;32(10):1226-1233. doi: 10.4014/jmb.2205.05041. Epub 2022 Aug 30. 2. Yuan H, Leilei Z, Jialun C, Xin T, Mingluo P, Weiwei Y. Efficacy of Probiotic Compounds in Relieving Constipation and Their Colonization in Gut Microbiota. Molecules. 2022 Feb; 27(3): 666. Epub 2022 Jan 20. doi: 10.3390/molecules27030666. 3. Xinquan L, Qiang W, Xiafen H, Wanxin L. Current Status of Probiotics as Supplements in the Prevention and Treatment of Infectious Diseases. Front Cell Infect Microbiol. 2022; 12: 789063. Epub 2022 Mar 14. doi: 10.3389/fcimb.2022.789063. 4. Susanne H, Sydne J, Alicia R, MD; et al. Probiotics for the Prevention and Treatment of Antibiotic-Associated Diarrhea. Clinical Review Clinician's Corner. May 9, 2012. JAMA. 2012;307(18):1959-1969. doi:10.1001/jama.2012.3507. 5. Yisong Wang, Ph.D., and David Shurtleff, Ph.D. Probiotics: What You Need To Know. National Center for Complementary and Integrative Health. Epub 2019 <https://www.nccih.nih.gov/health/probiotics-what-you-need-to-know>