

CONSEJOS

de tu farmacéutico



FARMACIA
Luis Corbi

www.farmacialuiscorbi.com

Esta revista es una cortesía de



BALANCE
SkinCor
"Tu micro gesto
de Belleza"



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



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

Sábados: de 9:00 a 14:00 h.

Ldo. Luis Corbi
C/ Ruzada nº 48
46006 Valencia

Tlf. 963 746 273
www.farmacialuiscorbi.com

APNEA
DEL SUEÑO
¡Tómatela en serio!

LUZ EN TU
MIRADA
Con la dermocosmética
más actual

¿DUERMES
LA SIESTA?
Pautas para un buen
despertar

INDUSTRIA
FARMACÉUTICA
2024
NUEVOS RETOS

"SÚPER"
BACTERIAS
La "muerte" del mañana

OSTEOPOROSIS
La dieta que fortalece
tus huesos

MARIO
ALONSO PUIG

¡Participa
y gana!

EN NOVIEMBRE

Nuevo sorteo
de productos Listerine

Información en pág. 41

"La importancia de las palabras es enorme.

El trato que damos a los enfermos es tan importante como el tratamiento".

ZENFLORE®

Bifidobacterium longum 1714™

Una combinación exclusiva, innovadora y clínicamente estudiada de la cepa única ***Bifidobacterium longum* 1714™** para la **gestión del estrés** con una selección específica de vitaminas del grupo B que aportan vitalidad y favorecen el rendimiento intelectual



El psicobiótico diario de confianza que ayuda a gestionar el estrés, mantener la estabilidad emocional y el bienestar físico y mental

 **FARMASIERRA**
LABORATORIOS
Innovando para la Salud

Ctra. de Irún, km 26,200
28709, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel.: +34 916 570 659
www.farmasierra.com

Para más información: www.zenflore.es



04 SALUD Síndrome de piernas inquietas. La vida en un “sinvivir”

05 SALUD Apnea Obstructiva del Sueño. ¡Tómatala en serio!

06 ENTREVISTA a Mario Alonso Puig

11 ANUARIO INDUSTRIA FARMACÉUTICA 2024 Nuevos retos, nuevos proyectos

12 #encolaboraciónconMSD Hipertensión pulmonar. Vivir sin aliento

14 #encolaboraciónconNovartis Tumores neuroendocrinos. Pioneros en la terapia con radioligandos

16 #encolaboraciónconAbbVie Rompiendo el silencio en la dermatitis atópica: la importancia de la atención farmacéutica

18 #encolaboraciónconAstraZeneca. Más allá de la meno-

pausia: cuando un sangrado anormal podría ser un síntoma de cáncer de endometrio

19 #encolaboraciónconIncyte Vitíligo. Superar el estigma

20 #encolaboraciónconHaleon “Mantén tu salud al día en la era digital”

21 #encolaboraciónconNovoNordisk Diabetes. La promesa de una vida mejor

22 #encolaboraciónconBayer El farmacéutico. Detective en fibrilación auricular

24 #encolaboraciónconBMS Vencer al Mieloma Múltiple “con tus propias armas”

26 #encolaboraciónconJohnson&Johnson “1.000 cantando por la depresión”, el concierto que visibiliza la salud mental

28 #encolaboraciónconSandoz Compromiso en Diabetes

29 #encolaboraciónconNovoNordisk Obesidad. Un problema de salud añadido a la menopausia

30 NUTRICIÓN Frente a la osteoporosis. Fortalece tus huesos

33 RECETAS

34 BELLEZA Luz en tu mirada. Lo último en dermofarmacia

38 FICHA DEL MES Superbacterias resistentes a los fármacos

39 FICHA DEL MES La siesta. Todo lo bueno (y lo malo) que desencadena

40 RINCÓN DEL LECTOR Frente al neumococo... ¡Inmunízate!

42 MEDICINOTICIAS Breves de salud

EDITORIAL

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

PRODUCCIÓN Y DISEÑO

M^a Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS MARIO ALONSO PUIG:
facilitadas por su equipo

EDITA Publicitario Farmacéutico, S.L.

Avda. de los Descubrimientos, nº 11 Isla de la Cartuja, 41092 Sevilla

info@consejosdetfarmaceutico.com
www.consejosdetfarmaceutico.com

Tel. 674026203

PUBLICIDAD publicidad@consejosdetfarmaceutico.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@consejosdetfarmaceutico.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



Autocuidado de la Salud

Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»



SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS UN “SINVIVIR”

Detrás del síndrome de piernas inquietas hay una falta crónica de sueño que impide a los pacientes llevar una vida normal y los exponen a muchos problemas de salud, mermando su calidad de vida.

Quienes padecen el **Síndrome de Piernas Inquietas** o **Enfermedad de Willis-Ekbom (EWE)** tienen un trastorno sensitivo-motor cuyo síntoma principal es una necesidad imperiosa de mover las piernas, a menudo acompañada de sensaciones desagradables. Lo peor de todo, según explican desde la **Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI)**, es que estos síntomas se agravan durante la tarde-noche y en la cama, por lo que estos enfermos viven en una privación continua de sueño que incrementa el riesgo de **hipertensión, diabetes, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas**. “Todo lo cual impacta negativamente la actividad laboral y las relaciones sociales, especialmente en situaciones que requieren reposo, como asistir al cine, al teatro o viajar”, explica **Purificación Titos, presidenta de AESPI**. Detrás de este síndrome puede existir una **lesión de los nervios periféricos**, una **disminución de los ácidos de hierro** o un **aumento del ácido úrico en la sangre**. También se cree que puede guardar relación con un **descenso de la dopamina**, un neurotransmisor cerebral necesario para la realización y coordinación de movimientos.

4 CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

1. El principal síntoma es una necesidad imperiosa de **mover las piernas**, acompañada de una **sensación desagradable, dolorosa** o de **malestar**.
2. Estos síntomas aparecen y **se agravan en situaciones de inactividad**, como estar sentado o tumbado, especialmente en la tarde-noche.
3. **Desaparecen o mejoran sustancialmente con el movimiento** o el estiramiento de las piernas, al menos mientras dura la actividad, aunque pueden reaparecer inmediatamente al cesar el movimiento.
4. Los síntomas **siguen un ritmo circadiano**, empeorando por la tarde-noche.

EL TRATAMIENTO

1. Desde la AEPI recomiendan consultar con un **neurofisiólogo o neurólogo**, ya que las opciones de tratamiento requieren aumentar progresivamente la dosis de medicamentos para mantener su eficacia. La **deficiencia de hierro** es un factor de riesgo, por lo que la corrección con medicamentos o suplementos que lo contengan es importante.
2. Para un correcto diagnóstico se suele realizar una **polisomnografía** en las llamadas **Unidades del Sueño**, generalmente durante la noche. Al paciente se le colocan electrodos en el mentón, el cuero cabelludo y los párpados y también en el pecho para controlar las frecuencias cardíaca y respiratoria.
3. **Antiepilépticos**: son los fármacos de primera elección en la actualidad y seguros a largo plazo.
4. **Agonistas dopaminérgicos**: han sido los fármacos de primera línea durante décadas, aunque actualmente se usan menos, ya que pueden empeorar la enfermedad a largo plazo.
5. **Opioides**: se utilizan en casos más graves. Su uso requiere amplia experiencia para asegurar un manejo adecuado.



APNEA MÁS ALLÁ DEL RONQUIDO

¿Sabías que una apnea del sueño puede afectar a la salud cognitiva, desencadenar un ictus, y provocar un cansancio y somnolencia diurnos insoportables? Si duermes mal, roncas y tienes paradas respiratorias durante la noche, tómatelo en serio y ve corriendo a hacerte un estudio del sueño o polisomnografía.

Se considera que una persona padece apnea obstructiva del sueño cuando tiene un índice de paradas respiratorias durante el sueño (apneas-hipopneas) igual o superior a quince en una hora, predominantemente obstructivas. El mecanismo es el siguiente: la vía aérea superior (VAS) de los pacientes con apneas obstructivas se ocluye total o parcialmente y estas paradas respiratorias provocan micro despertares que reactivan la musculatura y logran su reapertura, provocando al día siguiente un enorme **cansancio** y/o **fatiga** diurnos y a la larga puede comprometer la salud cognitiva y mental, provocar **insomnio** e incluso una **depresión**, sobre todo en mujeres. Se trata de una patología muy infradiagnosticada (sólo se diagnostica el 10% del total en las unidades de sueño especializadas), y el ronquido no es su único síntoma. Así lo afirman desde la **Sociedad Catalana de Pneumología (SOCAP)**, desde donde alertan del escaso conocimiento que existe hoy en día sobre sus devastadoras consecuencias: "aumenta 2-3 veces el riesgo de **ictus** y 3-6 veces el riesgo de **accidentes de tráfico**, dobla el de **accidentes laborales**, puede causar **cáncer**, afecta al **corazón** y se asocia a **hipertensión, obesidad y depresión**". Su prevalencia es muy alta, afectando al 25% de la población

adulto, es decir, a 1 de cada 4 adultos. Además, no solo la padecen los hombres, sino también las mujeres, sobre todo en la edad menopáusica, "momento en que debe ser diagnosticado, evaluado y tratado", destaca la **doctora Ana Fortuna, neumóloga y coordinadora del grupo de Trabajo de sueño de la SOCAP**.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

"La apnea del sueño se diagnostica en las **unidades del sueño**, donde se evalúa su gravedad y se indica el tratamiento necesario para evitar consecuencias posteriores que pueden ser graves", explica la doctora Fortuna. Normalmente se realiza un **estudio del sueño o polisomnografía**, una prueba que registra las ondas cerebrales, los niveles de oxígeno en la sangre y la frecuencia cardíaca y respiratoria durante el sueño, además de medir el movimiento de los ojos y las piernas. Una vez establecido el diagnóstico, en primer lugar, se efectúa un **tratamiento individualizado** en función de las características del paciente, que incluye **bajar de peso en casos de sobrepeso u obesidad**, así como el tratamiento del **hipotiroidismo** y del **reflujo gastroesofágico**. Después de esta primera fase, se valora qué pacientes necesitan **CPAP** (presión positiva continua de

la vía respiratoria, por sus siglas en inglés), el tratamiento de elección que se utiliza para mantener la vía aérea superior abierta durante el sueño, a fin de apneas y mejorar la saturación de oxígeno en sangre.

"NO PUEDO CON MI ALMA"

Si estás todo el día cansado y tu sueño no es reparador, detrás puede haber un trastorno del sueño como la apnea: "Dormir poco y mal no debe ser aceptado como algo normal, sino que puede ser indicador de la presencia de un trastorno respiratorio, como la apnea del sueño. Por ello, es fundamental prestar atención al tiempo y calidad de nuestro sueño y consultar al médico, no solo si una persona es roncadora, sino también si se siente cansada o se adormece durante el día e, incluso, si tiene insomnio durante la noche. Existe una gran asociación entre la hipertensión (HTA), puesto que Además, los micro despertares que provoca la apnea aumentan 3-6 veces el riesgo de accidente de tráfico, por la somnolencia diurna que conlleva. El 7% de los accidentes de tráfico en hombres son secundarios a la AOS y el riesgo de accidentes laborales se duplica en la AOS, especialmente en conductores profesionales.

MARIO ALONSO PUIG

“Si quieres, puedes”

Mario Alonso Puig siempre recuerda la frase de una profesora de Psicología que le marcó y a la que siempre se resistió: “a los siete años la personalidad de una persona está totalmente determinada”. Ahora, gracias a la neuroplasticidad sabemos que esto no es así, lo que nos permite escalar a una dimensión más alegre y positiva de la vida, que nos lleva a decir otra frase mucho más esperanzadora: “aún estás a tiempo”.

El viraje que Mario Alonso Puig, cirujano general y del aparato digestivo, dio hacia el mundo de la mente y la conexión cerebro-bienestar, no deja de sorprendernos: durante 25 años ejerció como médico especialista en cirugía general y del aparato digestivo en hospitales de Estados Unidos y España, hasta que descubrió su pasión por la investigación y la docencia en el campo del desarrollo personal y profesional, convirtiéndose en uno de los autores más leídos en España y países de habla hispana. Tiene nada menos que 12 libros super-

ventas en su haber. El último, *El camino del despertar* (editorial Espasa), tal y como él mismo confiesa, es su libro más ambicioso, al ser “un mapa que nos lleva a entender cómo manejarse ante desafíos tan complejos como son los conflictos internos”. En esta charla nos sumerge en los laberintos de la mente y nos da las herramientas clave para que “tu cerebro cambie contigo”. En definitiva, nos revela que el cerebro es moldeable y nos explica cómo, si lo entrenamos, nos puede ayudar a crear una realidad llena de oportunidades, gracias a la **neuroplasticidad**.





Mario Alonso Puig, es cirujano general y del aparato digestivo

Su libro *Resetea tu mente, descubre de lo que eres capaz* (Editorial Espasa) nos habla de la neuroplasticidad, de la capacidad de transformar nuestra mente al tiempo que nos transformamos a nosotros mismos. Pero de entrada ya eso es una labor titánica. **¿Qué es exactamente la neuroplasticidad y a qué se refiere cuando habla del “cociente agallas”?**

La neuroplasticidad, es la capacidad que tiene el cerebro de formar nuevas neuronas a partir de células madre, y de formar nuevas conexiones entre las neuronas. La formación de nuevas neuronas depende de unas células pluripotenciales, situadas en las cavidades cerebrales, que son capaces de migrar a ciertos lugares del cerebro y producir ahí su transformación en neuronas. Este proceso se denomina neurogénesis. La formación de nuevos circuitos neuronales está basada fundamentalmente en la formación de espinas dendríticas que favorecen la conexión con otras neuronas. Cuando hablo del “cociente agallas”, quiero poner en valor la fuerza que tiene el compromiso, la determinación, la perseverancia y la paciencia a la hora de transformar la “arquitectura” de nuestro cerebro. Se habla mucho del cociente intelectual como si fuera una medida inmutable del nivel de inteligencia de una persona. El “cociente agallas” lo que viene a decir, y explico en mi libro con ese mismo título, es que una persona puede expandir su inteligencia, su creatividad y su memoria, a base de entrenamiento, un entrenamiento que precisa como he comentado de compromiso, determinación, perseverancia y, paciencia.

Este proceso se bloquea cuando una persona vive asustada y deprimida. **¿Qué podemos hacer para creer en nosotros mismos y favorecer que podamos adaptarnos a los cambios?**

La neuroplasticidad, se ve muy afectada por el estado emocional de las personas, ya que este estado emocional se asocia a la liberación de una serie de neurotransmisores y de hormonas, que pueden dificultar en gran medida, e incluso impedir la formación de nuevas neuronas a partir de células madre, y también la formación de nuevos circuitos. Para creer en uno mismo, lo que tiene que conseguirse es una mejora en la autoestima, y para eso, tenemos que ir cosechando evidencias de que somos fiables. Es difícil cosechar ese tipo de evidencias si no estamos dispuestos a intentar cosas nuevas, a aprender cosas que no sabemos y a descubrir cuál es la enseñanza que existe tras los errores.

El principio de dejarse llevar, de fluir, lo resume muy bien, el psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo Carl Gustav Jung, en esta frase: “Lo que aceptas, te transforma. Lo que niegas te somete”. ¿Pero cómo distinguir entre lo que debemos aceptar y lo que podemos cambiar?

Hay que distinguir fundamentalmente, la aceptación de la resignación. La aceptación tiene asociada una palabra que es superación, es decir, es una aceptación superadora, mientras que la resignación, es el convencimiento de que no se puede hacer absolutamente nada para cambiar una situación. La resignación normalmente se asocia a sentimientos de impotencia, miedo, ira, y desesperanza. Mientras que la acep-

tación, asume una realidad difícil, pero no se resigna a que el futuro sea igual que el presente, es decir, se acepta el presente tal como es y se empieza a trabajar para transformar eso en el futuro. Es a partir de la aceptación, que no de la resignación, cuando el cerebro empieza a poner en marcha una serie de procesos que permiten que se piense con una mayor claridad y que se tenga más serenidad y confianza.

En *El Camino del Despertar* (editorial Espasa), nos habla de las decisiones que pueden cambiar nuestras vidas, los motores del cambio que nos permiten empezar de nuevo. ¿Cuáles son?

Entre esas decisiones, está decidir ser el protagonista de lo que haces o una víctima de lo que te sucede. En cada momento cualquier persona puede elegir entre ser cercana o ser distante, entre ser valiente o ser cobarde, entre ser humilde o ser prepotente, entre ser agradecida o vivir en la queja, entre vivir con esperanza o vivir sin ella, entre vivir con alegría o vivir amargada. Nosotros podemos tomar muchas decisiones a lo largo del día, alguna de estas decisiones nos llevan a experimentar alegría, serenidad y confianza, mientras que otras hacen justo lo contrario. Es lógico pensar que hay decisiones que nos permiten avanzar y otras que no.

envidia, preocupación, angustia, sensación de impotencia o desesperanza, va a tener la capacidad de bloquear talentos e incluso de empeorar nuestra salud. Es difícil vivir plenamente con semejantes impedimentos.

El “ego”: ¿qué puede traer consigo de bueno y de malo?

El “ego” es una construcción mental con la que nos hemos identificado, es decir, el “yo” individual e incluso a veces el “yo” colectivo, se ha identificado con esta estructura, de tal manera que al final, el “ego” es quien decide nuestra forma de pensar, nuestra forma de sentir y nuestra forma de actuar. Dado que nos lleva a vernos separados de los demás, separados del mundo e incluso nos separa de nosotros mismos, es difícil encontrar algo positivo en el “ego”. Un “yo” sólido, es un “yo” que ha sido capaz de trascender su ego. Las personas que más nos impactan, son personas abiertas y cercanas, no son personas prepotentes, no son personas que quieran dominar o someter.

Siempre se ha dicho que las decisiones no hay que tomarlas en caliente, en momentos de cambio, incertidumbre y desafío, ¿cuál es la mejor actitud que podemos adoptar?

Las decisiones que tomamos “en caliente”, son decisiones muchas veces inadecuadas, porque no nos hemos permitido un momento de calma y de serenidad para observar la situación, obtener suficiente información y, tomar entonces la decisión que consideramos más acertada. Incluso en situaciones muy complicadas en el quirófano, es importantísimo tomarse unos segundos para respirar, para serenar la mente y para ver las cosas desde la perspectiva adecuada.

Los pioneros del *Mindfulness* decían que la mente que divaga es una mente infeliz, una bomba de relojería y que hay que centrarse en el ahora. Qué redes neurona-

les activamos cuándo nos centramos en el presente.

La mente tiene una gran tendencia a sacarnos del presente y a llevarnos al pasado para lamentarnos por lo que hicimos o dejamos de hacer o proyectarnos al futuro para angustiarnos por lo que podría suceder. La práctica del *Mindfulness*, lo que hace es entrenar un circuito cerebral que es la red ejecutiva central, en la que están involucradas distintas áreas de la corteza del cerebro, cómo son la corteza dorsolateral y el cíngulo anterior. Se ha observado que cuando uno entrena esta red neuronal fortaleciéndola a base de entrenar la atención con la práctica del *mindfulness*, como explico en mi libro *Tómame un respiro*, no sólo mejora nuestra capacidad de atención, sino que incluso mejora la salud.

¿Por qué nos distraemos tanto, ¿qué hacer con el ruido mental, el “runrún” que no nos deja vivir en paz, ¿cómo podemos entrenar la mente para que viva en el presente?

Nos distraemos tanto porque tenemos una mente muy poco entrenada y porque no nos gusta el trabajo interior. Preferimos obviarlos encontrando distracciones de todo tipo. El ruido mental que tenemos es la demostración palpable de que no gobernamos nuestro pensamiento y que la mayor parte de nuestro pensamiento no es un pensamiento creativo, no es un pensamiento saludable, sino que es un pensamiento automático que muchas veces lo único que nos da es quebraderos de cabeza y, además, tiene un impacto negativo en nuestra salud. El entrenamiento de la mente para vivir en el presente es algo que hoy en día, se considera absolutamente esencial. Una de las prácticas más reconocidas para lograr este objetivo es el *Mindfulness*, que consiste en aquietar la mente para que se mantenga completamente en el presente. Se trata de llevar la atención a lo que está sucediendo aquí y ahora, por ejemplo, en los movimientos respiratorios, sintiendo la inspiración

“Un “yo” sólido, es un “yo” que ha sido capaz de trascender su “ego”. Las personas que más nos impactan, son personas abiertas y cercanas, no son personas prepotentes, no son personas que quieran dominar o someter”.

¿Y los frenos? ¿Qué actitudes tóxicas nos impiden vivir la vida con plenitud?

Todo aquello que genere en nosotros ira, resentimiento, celos,

y sintiendo la expiración. Y cuando un pensamiento nos distrae, sin enfadarnos, pero con firmeza, volver a llevar nuestra atención a esas sensaciones corporales que acompañan a la respiración.

Y la queja: ¿no es el principio de todos los males y la autodestrucción?

No cabe duda de que hay cosas que tienen que ser cambiadas porque son inadecuadas, y si no se tiene capacidad de autocrítica y de crítica constructiva, se pueden mantener por un tiempo prácticamente ilimitado, causando múltiples perjuicios. Sin embargo, la queja es algo diferente. La queja no es una crítica constructiva, la queja es un protestar sin buscar soluciones, es un protestar sin buscar alternativas, es un protestar sintiéndose como víctima de todo lo malo que sucede en lugar de hacerse la pregunta: ¿Y yo, en qué manera estoy contribuyendo a este problema? ¿Y yo, de qué forma podría contribuir a su solución?

¿Desde cuándo se sabe que la soledad tiene efectos en la salud física y mental? ¿cuál es la explicación científica? Háblenos de la telomerasa.

El ser humano es un ser hipersocial, no solamente la pertenencia al grupo ha sido fundamental en la supervivencia a lo largo de toda nuestra historia, sino que sabemos que las personas, cuando tenemos un lazo de amistades, cuando tenemos conexiones emocionales, soportamos mucho mejor todas las dificultades de la vida. La telomerasa es una encima que se encarga de reparar los telómeros. Los telómeros son una especie de capuchones que están en los extremos de los cromosomas y que se encargan de que el ADN que está dentro de los cromosomas, durante la división celular, mantenga esa configuración espacial. Precisamente, durante la división celular, se produce un acortamiento de los telómeros y, si estos telómeros se acortaran más allá de una determinada longitud, la célula no se podría dividir con

lo cual acabaría muriendo. Se ha observado que tener relaciones de afecto sube los niveles de telomerasa y, por tanto, favorece que los telómeros mantengan una longitud adecuada. La medición de la longitud de los telómeros es hoy en día uno de los marcadores más utilizados para predecir la esperanza de vida de una persona.

Entonces, ¿es el amor el secreto para envejecer bien?

El estudio más prolongado que se ha hecho en el mundo para descubrir cuáles son los elementos más importantes para ser feliz, lo lleva a cabo la universidad de Harvard, y ha mostrado que el elemento más importante para que nos sintamos felices es el disponer de conexiones emocionales, de esos vínculos afectivos que evitan que nos sintamos solos y que hacen que nos sintamos queridos. Como todo lo mental y lo físico está conectado, unos de los elementos que se ha observado que favorece la longevidad es precisamente la conexión humana. En todos los grupos de personas de edades muy avanzadas que se han estudiado en diferentes partes del mundo, se ha visto que un elemento clave para alcanzar tales edades y con tan buena salud, era que tenían un grupo de amigos, que no se sentían solos, que habían tejido una urdimbre de afectos a su alrededor.

Usted cuenta cómo desde el momento en que vio los cambios que sus pacientes experimentaban, cuando se acercaban a ellos interesándose por su vida y por su manera de enfocar la enfermedad todo cambió. ¿Qué importancia da a las palabras a la hora de conectar con el enfermo y ayudar a su curación?

La importancia de las palabras es enorme, no sólo lo que se dice, sino cómo se dice. Las palabras evocan imágenes, las palabras evocan sensaciones y evocan sentimientos. Por eso, el trato es tan importante como el tratamiento.

Cuando una persona se siente

acompañada, activa su sistema nervioso parasimpático, que se ha demostrado ser fundamental en el mantenimiento de la salud. Cuando una persona se siente sola frente a un desafío como es la enfermedad, y no siente la protección del grupo, se activa de manera sostenida el sistema nervioso simpático. Esto es lo propio del estrés crónico o distrés. Se conoce desde las investigaciones del Profesor Hans Selye, que el distrés es una forma de estrés que perjudica severamente la salud. La Fundación Juegaterapia ha creado un documental que se titula *La química jugando se pasa volando* que ha obtenido un gran reconocimiento internacional y en el que se habla extensamente de estos temas.

LOS TRES SUPERPODERES PARA UNA SALUD MENTAL SANA

Mario Alonso Puig explica en su libro *Los tres superpoderes* cuáles son los pilares para tener una buena salud integral: el **cuidado del cuerpo**, el **cuidado de la mente**, y el **cuidado del espíritu**.

1. En el cuidado del **cuerpo**, hay que resaltar la **alimentación**, el **ejercicio físico**, la **postura** y el **descanso nocturno**.

2. En lo que respecta a la **dimensión mental**, lo más importante es aprender a **estar en el presente**, reduciendo ese ruido mental que nos lleva al pasado o nos proyecta al futuro.

3. Desde el punto de vista **espiritual**, lo esencial es practicar la **gratitud**, la empatía hacia los demás, la **compasión**, la capacidad de **perdón**, el encuentro con la **naturaleza** y la **oración**.

También las cifras de suicidio son cada día más alarmantes sobre todo entre adolescentes y jóvenes. ¿Es bueno hablar del suicidio? ¿Cómo podemos detectar que una persona está en riesgo de suicidio y cómo podemos ayudarle?

Antes de la pandemia, apenas se hablaba de la enfermedad mental, a pesar del número tan grande de personas que sufrían de estas dolencias. Daba la sensación de que hablar de ello era una situación que avergonzaba a quien la padecía, y por eso no se hablaba de ello. Esto para nada impidió que las cifras de personas con situaciones de ansiedad y depresión no pararan de aumentar. Negar la existencia de un problema, nunca ha conseguido hacer que ese problema desaparezca. Considero que pasa lo mismo con el suicidio. No se hablaba de los suicidios, parecía que nadie se suicidaba, y los suicidios seguían aumentando. Naturalmente que tenemos que hablar de estos temas, precisamente para poner medidas eficaces que puedan evitarlo. Lo mismo que al hablarse ahora de la ansiedad y la depresión con mucho menos pudor, se están por fin buscando soluciones y se están empezando a mejorar las estructuras, hablar de algo tan doloroso como es el suicidio, podría llevarnos a buscar medidas para evitarlo. No soy un experto en un campo tan complejo como es el suicidio, aunque sí parece que hay distintos factores que favorecen que esta conducta se pueda producir. Uno de los elementos que más tenemos que observar es la conducta de aislamiento. Hay que procurar que las personas no se aislen, que puedan hablar de sus problemas, que se sientan cómodos, al menos relativamente cómodos, mostrando su vulnerabilidad, y que no sientan vergüenza de pedir ayuda.

¿Por qué es tan importante cuidarse? ¿Qué factores impiden a las personas adquirir hábitos que

les ayuden a tener una mejor salud mental?

Es importante cuidarse, porque cuidarse sí afecta a la longevidad, al tiempo de vida de una persona. El cuidarse o no cuidarse, sí afecta a que se desarrollen o no determinados tipos de enfermedades. También afecta a que una persona no sólo pueda tener una mayor o menor movilidad, sino también a que pueda disfrutar de más años de vida y a que sus seres queridos puedan disfrutar más tiempo de su presencia. Nos cuesta adquirir hábitos porque no les damos suficiente valor y por eso no podemos mantener la persistencia, el compromiso y la paciencia que son necesarios para integrar estos hábitos en nuestras vidas. Queremos cambiar hábitos casi de forma inmediata. Y muchas veces ni siquiera hemos encontrado la suficiente motivación para hacerlo. Cambiar un hábito exige de una gran motivación. Hasta que una persona no encuentre esa motivación, es muy difícil que pueda cambiar un hábito.

Quando la gratitud sustituye a la queja es más difícil caer en el "síndrome de burnout".

¿Y cuál es para usted el mejor antídoto contra la depresión?

Se han observado que algunas formas de depresión, no todas, mejoran con medicación. Lo que sí sabemos, es que cualquier depresión incluso las que no mejoran con la medicación, pueden mejorar de una forma muy importante con un cambio en la alimentación, haciendo ejercicio físico y también buscando una mayor socialización. La psicoterapia, la terapia a través de la palabra, ha demostrado que puede también ser muy eficaz en la depresión, ayudando a la persona a encontrar motivos en su vida a través de los cuáles vivir con

más ilusión, con más serenidad y con más confianza. Por último, el cultivo de una espiritualidad sana y madura, puede ser de extraordinaria eficacia para mantener una buena salud mental y superar tanto cuadros de ansiedad como de depresión.

A menudo ha descrito el "síndrome de burnout" o síndrome del trabajador quemado. ¿Qué podemos hacer para combatir el estrés y otros fantasmas a los que volvemos a ver las caras con la vuelta al trabajo?

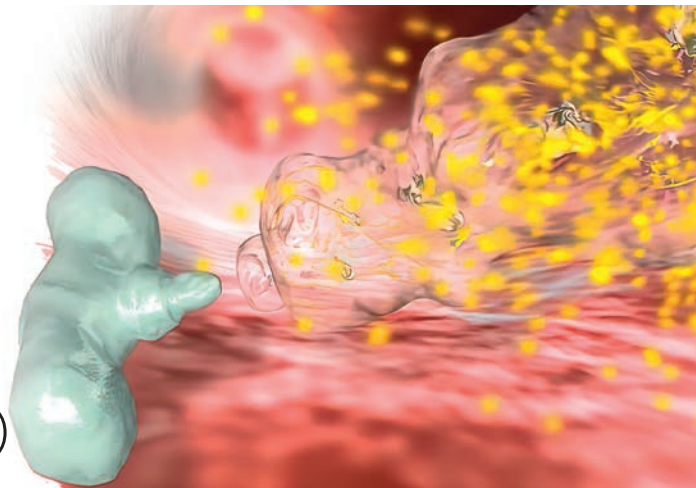
El "síndrome de burnout" es la consecuencia de no reducir el estrés sostenido que hoy impera en nuestras vidas. El "burnout" es la consecuencia del estrés crónico. El estrés crónico se reduce con periodos de recuperación a lo largo del día. Aproximadamente, cada 90 minutos, dos horas, tendríamos que hacer una pequeña pausa, un pequeño ejercicio de meditación, de respiración, un pequeño paseo, para que nuestro cuerpo y nuestra mente se recuperaran. La falta de recuperación frente al estrés genera carga alostática, una especie de basura química que de alguna manera produce o favorece la aparición de un "cuadro de burnout". También se reduce el "burnout" cuando nosotros dejamos de anclarnos tanto en la queja, en lo que no funciona, en lo que está mal, en lo que no hemos logrado y nos enfocamos más en aquello que sí funciona, en aquello que hemos logrado y en aquello que está bien. Cuando la gratitud sustituye a la queja es más difícil caer en el "síndrome de burnout". Todo lo que sea romper con el sedentarismo, dormir por la noche un mínimo de 7 horas, comer adecuadamente, practicar la meditación y buscar aliviar la carga de otros seres humanos, también reduce la posibilidad de padecer el "síndrome de burnout".

ANUARIO 2024

INDUSTRIA FARMACÉUTICA
NUEVOS PROYECTOS,
NUEVOS RETOS.



HIPERTENSIÓN ARTERIAL PULMONAR: UN DESAFÍO DESCONOCIDO



La falta de conocimiento y los síntomas inespecíficos de la hipertensión arterial pulmonar dificultan y retrasan su tratamiento. Esta enfermedad, que afecta especialmente a mujeres de mediana edad, conlleva una importante carga social a causa del impacto que genera en la vida diaria de las personas que la padecen.

La hipertensión arterial pulmonar es una enfermedad poco frecuente que presenta una incidencia anual estimada de dos casos por cada millón de habitantes. Se trata de una patología muy compleja, progresiva y, en muchas ocasiones, con mal pronóstico. Sucede cuando el aumento de la presión sanguínea en las arterias pulmonares conlleva un aumento de la presión del corazón, que desemboca finalmente en el colapso de su lado derecho.

LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de la hipertensión arterial pulmonar son inespecíficos y, además, limitan la vida de las personas que la padecen. De hecho, pueden llegar a condicionar la actividad física hasta niveles incapacitantes:

1. El primero de los síntomas que suele aparecer es la sensación de **falta de aire**, especialmente cuando se practica ejercicio.
2. En fases posteriores de la patología aparecen nuevos síntomas, tanto en ejercicio como en reposo, como **hinchazón en el abdomen, los tobillos o las piernas; cansancio o fatiga**, y la falta de aire puede aparecer ante esfuerzos mínimos como caminar o incluso en reposo.
3. Síntomas que se dan en los casos más severos son **síncopes y desmayos**.

UNA ENFERMEDAD COMPLEJA Y DESCONOCIDA

Aunque la hipertensión arterial pulmonar puede afectar a hombres y mujeres de todas las edades, a veces a personas muy jóvenes, tiene especial incidencia en mujeres de mediana edad. Es una enfermedad con una importante carga social por el impacto que genera en la vida diaria de las personas que la padecen, y a esto hay que sumar el impacto psicológico causado por su complejo contexto y su potencial gravedad.

Hoy en día, la falta de conocimiento en torno a la enfermedad y la inespecificidad de sus síntomas **dificultan su tratamiento**, especialmente

en sus estadios iniciales. El **acceso a tratamientos tempranos y una atención multidisciplinaria y especializada** son claves para su correcto abordaje. En el manejo activo del paciente también son muy importantes las **evaluaciones clínicas programadas regularmente** para determinar su gravedad, estabilidad, mejora o deterioro, con base en las limitaciones físicas que provocan sus síntomas. Incrementar el conocimiento de la enfermedad e impulsar **nuevas opciones terapéuticas** que logren cambiar el rumbo de esta, son otros de retos asociados a la patología.

Impulsados por la investigación

Durante más de un siglo, hemos estado a la vanguardia de la investigación, proporcionando medicamentos, vacunas y soluciones de salud innovadoras para algunas de las enfermedades más desafiantes.

Empleamos el poder de la ciencia de vanguardia para salvar y mejorar vidas en todo el mundo.

La investigación está en nuestro ADN.



TUMORES NEUROENDOCRINOS PIONEROS EN LA TERAPIA CON RADIOLIGANDOS

Uno de los grupos de tumores con mejores expectativas de supervivencia en los pacientes son los tumores neuroendocrinos. En la mayoría de ellos, su crecimiento lento y los nuevos enfoques terapéuticos, como la terapia con radioligandos (TRL), son dos factores que le confieren una buena expectativa de vida a los pacientes.

Coincidiendo con que cada 10 de noviembre se celebra el Día Internacional contra el Cáncer Neuroendocrino ponemos hoy el foco en esta enfermedad que, a pesar de representar solo el 2% de todos los tumores gastrointestinales diagnosticados, son los que cuentan con mayor prevalencia después del cáncer de colon. Esta alta prevalencia se debe al lento crecimiento de las lesiones que se originan a partir de las células neuroendocrinas, cuyas localizaciones más frecuentes son el **tubo digestivo, el páncreas y el pulmón**, y a sus síntomas inespecíficos, que a menudo hacen que se confundan con otras patologías provocando un retraso en el diagnóstico.

EL DIAGNÓSTICO SE RETRASA DURANTE VARIOS AÑOS

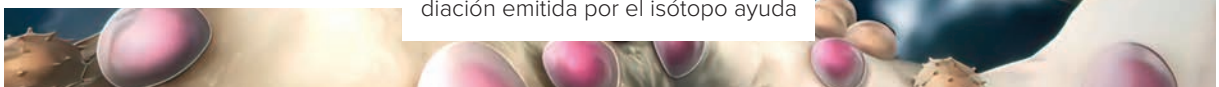
Uno de los principales problemas asociados a este grupo de tumores es la dificultad del diagnóstico, que puede retrasarse años, y que está directamente relacionada con su lento desarrollo y con su sintomatología inespecífica. Entre los síntomas que nos pueden hacer sospechar de la presencia de un tumor de este tipo están el **enrojecimiento de la piel de la cara, diarrea, sudoración, dolor abdominal** y, menos frecuentemente, el **estrechamiento de la luz de los bronquios (broncospasmo)**. Estos síntomas son comunes a otras patologías como la **ansiedad, la depresión, la menopausia o el colon irritable**, lo que provoca que puedan confundirse con ellas y despiertan en el paciente cierto "agobio vital". De ahí que sea fundamental que cuenten con información segura y actualizada sobre la patología y mantengan una comunicación abierta y directa con el equipo médico para la toma de decisiones compartidas.

TERAPIA CON RADIOLIGANDOS: UNA APUESTA POR LA MEDICINA DE PRECISIÓN

Uno de los últimos avances en el abordaje de la enfermedad que ha mostrado mejoras en los resultados de eficacia y calidad de vida de los pacientes, es la terapia con radioligandos. También llamada teragnosis, esta terapia fusiona el diagnóstico y el tratamiento de los tumores neuroendocrinos, introduciendo un innovador paradigma en el tratamiento del cáncer. Según explican desde Novartis, compañía pionera en su desarrollo, la terapia con radioligandos "combina un

compuesto de precisión (ligando), que localiza las células cancerosas en cualquier parte del cuerpo, con una partícula radioactiva (radioisótopo). Esta combinación permite que el ligando conduzca de forma dirigida al radioisótopo hacia las células cancerosas que presentan el marcador específico a través del torrente sanguíneo, afectándolas incluso si se encuentran dispersas por el cuerpo. El fármaco penetra las células tumorales a través de los receptores de somatostatina y la radiación emitida por el isótopo ayuda

a destruir la célula tumoral y no el tejido sano de alrededor", explican. La llegada de este novedoso enfoque terapéutico, utilizado en medicina nuclear, permite emitir radiación dirigida, atacando directamente al tumor y aumentando, no solo la eficacia, sino también mejorando la calidad de vida del paciente. Además, este abordaje permite ajustarse con mayor precisión a la realidad de cada paciente de forma selectiva y personalizada.





Pasión por la ciencia y las personas

Reimaginamos la medicina para encontrar soluciones a los principales problemas de salud, especialmente las grandes causas de muerte en nuestra sociedad: las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

ROMPIENDO EL SILENCIO EN LA DERMATITIS ATÓPICA: LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN FARMACÉUTICA



La dermatitis atópica es la patología crónica de la piel más frecuente en todo el mundo. En España, alrededor de 1,5 millones de personas padecen esta patología y se calcula que, hasta 30.000 adultos, la sufren en un estadio grave.

A pesar de ser el órgano más extenso del cuerpo, la dermatitis atópica en su forma más grave, se encuentra a menudo banalizada. Sin embargo, puede afectar profundamente la vida de quienes la padecen, tanto a nivel físico como emocional. Los síntomas, que incluyen picor intenso, enrojecimiento y lesiones en la piel, alteran con frecuencia el día a día de los pacientes, pudiendo generar trastornos del sueño, estrés y fatiga. También tiene un importante impacto en la esfera emocional, pudiendo provocar ansiedad, depresión e incluso aislamiento social.

Recientemente, el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza y el de Bizkaia, en colaboración con la biofarmacéutica AbbVie**, organizaron la jornada **Hablemos de DA en la farmacia comunitaria**. Un encuentro que destacó la importancia de la farmacia como espacio clave en el abordaje de la dermatitis atópica (DA), sirviendo como nexo entre pacientes y dermatólogos. Los farmacéuticos juegan un papel fundamental al identificar pautas comunes en la DA, lo que

permite activar el proceso asistencial de los pacientes, animándolos a volver al dermatólogo, porque la carga de la enfermedad avanza constantemente y podría reducirse en manos del especialista adecuado.

África Luca de Tena, responsable de comunicación de la Asociación de Afectados por Dermatitis Atópica (AADA), subraya que “el farmacéutico es una pieza fundamental en el engranaje que supone el abordaje de la DA. Los pacientes acuden constantemente a la farmacia a por emolientes o productos específicos de higiene y el contacto frecuente ayuda a establecer una relación de confianza. Esto facilita que el farmacéutico pueda aconsejarles sobre la necesidad de acudir al especialista si identifica cambios en la patología. Además, cuando alguien tan cercano te orienta y te anima a acudir a consulta, la recomendación suele recibirse de una manera más sincera y amable”.

La falta de comprensión sobre esta patología, sumada a que, hasta hace pocos años, no existían alternativas para tratar la dermatitis atópica, ha llevado a que muchos pacientes abandonaran el sistema sanitario, dejando de acudir a la consulta del especialista. Sin embargo, en los últimos años han aparecido nuevas alternativas terapéuticas para la dermatitis atópica de moderada a grave, que podrían mejorar significativamente la vida de quienes la padecen.

En este contexto, muchos pacientes recurren a la farmacia comunitaria como primer punto de atención para resolver dudas sobre el manejo de su dermatitis atópica. Esta situación pone de manifiesto, una vez más, la necesidad de que los farmacéuticos estén bien informados para animar a los pacientes a acudir al especialista cuando sea necesario, evitando que se resignen a vivir con sus síntomas.

“La formación de los farmacéuticos en dermatitis atópica es esencial no solo para reconocer su sintomatología, implicaciones y animar a los pacientes a acudir a consulta, sino también para comunicarse de la mejor manera con las personas que padecen DA y no banalizar la enfermedad”, concluye África Luca de Tena.

“La formación de los farmacéuticos en dermatitis atópica es esencial no solo para reconocer su sintomatología, implicaciones y animar a los pacientes a acudir a consulta, sino también para comunicarse de la mejor manera con las personas que padecen DA y no banalizar la enfermedad”, concluye África Luca de Tena.



Hacer realidad un mejor futuro
para los pacientes es
**mucho más que
un compromiso**

En AbbVie tenemos un propósito claro: **transformar vidas** a través de la innovación y la búsqueda constante de nuevas y mejores soluciones para los grandes retos de salud. Cada paso que damos y cada decisión que tomamos están inspirados en la promesa de **construir un futuro mejor**, abordando hoy los desafíos del mañana. Porque mejorar la salud de las personas es más que un compromiso, es nuestra pasión, nuestra inspiración y nuestra responsabilidad.

abbvie

abbvie.es

MÁS ALLÁ DE LA MENOPAUSIA: CUANDO UN SANGRADO ANORMAL PODRÍA SER UN SÍNTOMA DE CÁNCER DE ENDOMETRIO



Ante síntomas como sangrados entre periodos o tras la menopausia, exceso de flujo o dolor pélvico, es recomendable consultar con un profesional

Sangrar después de la menopausia, las menstruaciones inusualmente abundantes o sangrados entre periodos cuando aún no ha llegado a la menopausia son situaciones sobre las que es importante hablar abiertamente con un profesional sanitario, puesto que tras estos síntomas podría estar el cáncer de endometrio¹. El endometrio es el revestimiento interno del útero. Cuando este tejido se desarrolla fuera del útero en forma de 'placas', hablamos de endometriosis, una enfermedad benigna, de origen desconocido y que se manifiesta con algunos síntomas como el dolor menstrual². Sin embargo, el cáncer de endometrio es una enfermedad maligna por la que las células del endometrio se reproducen de manera anómala y, en ocasiones, fuera del útero³. En España el cáncer de útero es cuarto tumor más frecuente en mujeres⁴. Se estima que en 2024 serán diagnosticados más de 7.300 casos⁴. La mayoría se dan entre mujeres postmenopáusicas, entre los 65 y 75 años⁵, aunque la edad media de diagnóstico es entre los 55 y los 64 años⁶. De ahí la importancia de concienciar a las mujeres para que sean capaces de identificar estos signos, de forma que la enfermedad se diagnostique y se trate lo antes posible.

¿QUÉ SIGNOS SE DEBEN TENER EN CUENTA?

Otros síntomas que nos pueden dar una pista son el exceso de flujo vaginal o sentir dolor pélvico, entre los huesos de la cadera. No necesariamente tiene que ser cáncer de endometrio, pues podrían deberse a otras afecciones, pero ante su aparición lo mejor es consultar siempre con un profesional¹. Además, existen factores que hacen que aumente el riesgo de desarrollar esta enfermedad, como el envejecimiento, la obesidad o la diabetes. Asimismo, hay que tener en cuenta los patrones de ovulación irregulares, aunque esto también se puede dar si la paciente tiene síndrome de ovario poliquístico¹. El no haber estado nunca embarazada o enfermedades hereditarias como el síndrome de Lynch

son otros factores de riesgo.¹ De cara al diagnóstico, también es importante conocer el número de años que se haya menstruado; cuantos más sean, mayor riesgo de cáncer de endometrio¹. **Marta Moreno, directora de Asuntos Corporativos y Acceso al Mercado de AstraZeneca España**, insiste en la importancia de "consultar siempre con un profesional sanitario cuando se tenga alguno de estos síntomas, y sobre todo no tener miedo de hacerlo, porque no significa necesariamente que se padezca cáncer de endometrio. En caso de que lo sea, no hay que olvidar que cuando el cáncer de endometrio se diagnostica en fase inicial la tasa de supervivencia a 5 años es de un 95%¹", destaca.

Referencias

1. Sociedad Española de Oncología Médica. Cáncer de endometrio. Disponible en: <https://seom.org/info-sobre-el-cancer/endometrio?showall=1&showall=1>. Último acceso: octubre 2024.
2. Reproducción Asistida ORG. ¿Qué es la endometriosis? – Síntomas, diagnóstico y tratamiento. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/endometriosis/>. Último acceso: octubre 2024.
3. American Cancer Society. Qué es el cáncer de endometrio? Disponible en: <https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-endometrio/acercas-que-es-cancer-de-endometrio.html>. Último acceso: octubre 2024
4. SEOM. Las cifras del cáncer en España 2024. Disponible en: https://seom.org/images/publicaciones/informes-seom-de-evaluacion-de-farmacos/LAS_CIFRAS_2024.pdf
5. Oaknin A, et al. Endometrial cancer: ESMO Clinical Practice Guideline for diagnosis, treatment and follow-up. *Annals of Oncology* 2022; 33 (9): 860-77, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.annonc.2022.05.009>
6. Abu-Rustum N, et al. Uterine Neoplasms, Version 1.2023, NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology. *J Natl Compr Canc Netw* 2023; 21(2):181-209. doi: 10.6004/jnccn.2023.0006.

VITÍLIGO SUPERAR EL ESTIGMA



Por tener manchas en la cara y otras partes del cuerpo, una de cada tres personas con vitíligo es diagnosticada de depresión, y tres de cada diez personas de ansiedad. El estigma y la discriminación, que aún perduran en la actualidad, tienen la palabra.

Aunque puede afectar por igual a niños, jóvenes y adultos de ambos sexos, el vitíligo suele debutar a los 30 años y se caracteriza por la aparición de manchas blancas y simétricas en la cara y en otras partes del cuerpo, que varían en extensión y se deben a una **pérdida de pigmentación**. En este proceso están implicadas diversas **citoquinas** que activan el sistema inmunológico para destruir y no reconocer los melanocitos, lo que provoca las manchas blancas características, especialmente en la piel de la cara. Lo que sorprende es que más de la mitad de las personas con esta enfermedad crónica y autoinmune declaran haber sido diagnosticados de algún trastorno mental, como **depresión o ansiedad**, debido al impacto emocional que tiene sobre la percepción de la propia imagen, sobre todo en la adolescencia, un momento delicado en el que los chicos a menudo se enfrentan al estigma social y a la discriminación a la hora de realizar actividades tan cotidianas como ir a la playa o al gimnasio. Todo ello hace necesario un consenso global con el que, “tanto a nivel médico como social consigamos normalizar la patología y no banalizar el impacto que tiene para quienes conviven con ella, sobre todo si tenemos en cuenta que sólo el 0,2% de las personas con vitíligo están diagnosticadas y es necesaria mayor agilidad para que el paciente sea derivado al equipo dermatológico de su centro hospitalario de referencia”, recalca el **presidente de la Asociación de Pacientes con Vitíligo (ASPAVIT), Luis Ponce de León**.

FALSOS MITOS

1. Pese a ser la más frecuente entre todas las enfermedades despigmentantes que existen, el vitíligo lleva asociado una fuerte carga de prejuicios y falsos mitos que es necesario desterrar. Uno de ellos es la **falsa creencia de que “es contagiosa”**: nada más lejos de la realidad, ya que el vitíligo es una enfermedad autoinmune relacionada con la genética del individuo y por tanto no sujeta a ningún agente infeccioso ni contagioso. Es más, el vitíligo puede ir asociado a enfermedades autoinmunes, especialmente tiroideas, así como a la alopecia areata, la artritis reumatoide, la diabetes o la psoriasis, entre otras. Cuanto más tardíamente aparece, menor carga genética tiene y las lesiones producidas suelen tener menor extensión.

2. **La otra falsa creencia**, muy peligrosa por la frustración que genera, es la de pensar que se trata de una **enfermedad “intratable”**. Ello se debe a que “un 60% de los profesionales sanitarios de dermatología y atención primaria, por desconocimiento, les dice a estos pacientes que no pueden ser tratados, lo que les frustra aún más”, explica Ponce de León.

LA “RELLAMADA” Y LA PROTECCIÓN SOLAR

Según explica el **doctor Jose Luis López Esteban**, jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Fundación Alcorcón, es muy importante tener en cuenta que “los pacientes con vitíligo están totalmente desprotegidos de la protección natural que tiene el cuerpo ante el sol, que son los **melanocitos**. Esto hace que, si no toma las medidas adecuadas, sea más propenso a quemarse. Y tanto la quemadura como la oxidación de los radicales libres por la exposición crónica al sol, pueden empeorar el vitíligo. Pero, además, las personas con vitíligo tienen mayor riesgo de sufrir el **fenómeno de Koebner o “rellamada”** que, como explica González, “se caracteriza porque en las zonas del cuerpo en las que hay un traumatismo, como un roce en los codos, una herida o una quemadura, el vitíligo aparece con más frecuencia, haciéndose más evidente en estas zonas la enfermedad por contraste con zonas sanas de piel que se broncean y van a hacer más patente las zonas despigmentadas”. Sin embargo, es necesario saber también que “una exposición moderada al sol de los pacientes con vitíligo, de unos 10-15 minutos al día, es buena ya que sabemos que es un estímulo para la pigmentación de las placas de vitíligo”, concluye el experto.



**SOLVE
ON.**



La demostración de Haleon de que la información y el autocuidado van de la mano

“MANTÉN TU SALUD AL DÍA EN LA ERA DIGITAL”

Haleon, líder global en productos para el cuidado de la salud, con marcas reconocidas como Voltadol, Parodontax, Sensodyne, Rhinomer, Multicentrum y Corega, lanzó el pasado mes de octubre su iniciativa “Mantén tu salud al día en la era digital”, una serie de talleres gratuitos y abiertos dirigidos a mayores de 60 años orientados a aprovechar internet para mejorar sus conocimientos sobre salud y bienestar.

A lo largo de diferentes jornadas desarrolladas de forma online, los participantes pueden resolver sus dudas sobre higiene dental, aprender cómo aliviar el dolor muscular, emplear los complementos vitamínicos de manera correcta, verificar las noticias que leen en redes sociales o descubrir apps y perfiles de referencia en salud. Los talleres comenzaron el 16 de octubre con la **salud bucodental** como protagonista del primer taller. A ese webinar le han seguido en octubre talleres sobre **alivio del dolor muscular** (miércoles 23) y **cómo reconocer bulos sobre salud** (miércoles 30). Durante el mes de noviembre, el protagonismo recaerá en **vitaminas y complementos alimenticios** (6 de noviembre), **e-salud** (13 de noviembre) y **hábitos de vida saludable** (20 de noviembre). Para garantizar el acceso a cualquier persona mayor de 60 años tanto de España como de fuera del territorio español, todos los talleres se han desarrollado en directo los miércoles de 10.30 a 11.30 pero están disponibles para visionar a la carta.

WWW.CANALSENIOR.ES

El acceso a estos talleres es completamente gratuito y accesible a través de la página web de la **Asociación Canal Senior**, entidad sin ánimo de lucro con una plataforma de formación y entretenimiento online, www.canalsenior.es. Con estos talleres, Haleon no solo demuestra su gran experiencia en áreas como la salud bucodental, los complementos alimenticios o el alivio del dolor muscular, sino que también se alía con expertos del sector para desarrollar aspectos diferenciales sobre la salud digital y la desinformación a la que se enfrentan los mayores que acceden a Internet. Para **Davide Fanelli, director general de Haleon España**, “si logramos que el segmento de población con mayor tasa de crecimiento sea un segmento

formado correctamente en salud, con conocimiento y seguridad en el tema, les estaremos empoderando para que tomen las riendas de su salud más cotidiana. Y eso revertirá en ciudadanos más autónomos e independientes en salud que se verán apoyados siempre por otros profesionales como farmacéuticos dentistas, fisioterapeutas o higienistas dentales. Si conseguimos esto, aportaremos un alivio a los sistemas de salud primaria y permitiremos que los médicos y enfermeros reduzcan el número de consultas y puedan dedicar todos sus esfuerzos a esos casos de salud que sí necesitan de una acción directa del profesional. Es un círculo virtuoso que nos hace especial ilusión poner en marcha hoy”, concluye.

DIABETES LA PROMESA DE UNA VIDA MEJOR



Para las personas con diabetes, el uso de plumas de insulina conectadas (*smart pens*) mejora la adherencia al tratamiento y supone un mejor control de las dosis de insulina necesarias para lograr una calidad de vida estable, según un estudio publicado en la revista *Diabetes Care*¹. Junto a los sistemas de monitorización continua de glucosa a los que se conectan, esta tecnología ha llevado a los pacientes a una mayor estabilidad y a un mejor control de la enfermedad.

La adherencia al tratamiento de insulina en personas con diabetes a menudo es difícil debido a la complejidad del régimen de insulina al que se ven sometidos: “tener que administrarse múltiples inyecciones diarias y monitorizar constantemente los niveles de glucosa puede ser una carga excesiva para muchos pacientes”, afirma el **doctor David Barajas Galindo, médico especialista en Endocrinología y Nutrición y experto en nuevas tecnologías para el manejo de la diabetes.**

Este problema ahora se ha superado gracias a la tecnología que incorporan las **plumas de insulina conectadas** (*smart pens*), que permite la monitorización de las dosis administradas y la recogida de datos automática, eliminando la necesidad de registros manuales y reduciendo la posibilidad de errores. Este registro de datos, integrado junto con los recogidos por los sistemas de monitorización continua de glucosa (MCG), posibilitan una visión completa de la enfermedad y permite a los profesionales sanitarios personalizar el tratamiento de sus pacientes.

LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO: UN SALVOCONDUCTO

En circunstancias normales, el páncreas tiene dos formas de liberar la insulina necesaria para equilibrar los niveles de glucosa en sangre: la secreción continuada de insulina o basal, liberada independientemente del consumo de alimentos; y la insulina cada vez que se hace una ingesta, segregada en forma de bolo para metabolizar los hidratos de carbono. En las personas con diabetes, la **terapia basal-bolo** imita esta forma de actuar del páncreas y consiste en la administración de una insulina basal (insulinas de acción prolongada) y de otro tipo de insulina para los bolos (insulinas de acción ultrarrápida), que sustituyen así a la función del páncreas. “Cuando los pacientes siguen rigurosamente su régimen de insulina”, explica el doctor Barajas, “se minimizan las fluctuaciones en los niveles de glucosa, lo que ayuda a mantenerlos dentro del rango objetivo. Esto no solo reduce el riesgo inmediato de hiperglucemia e hipoglucemia, sino que también **previene las**

complicaciones a largo plazo asociadas con la diabetes, como enfermedades cardiovasculares, neuropatía, nefropatía y retinopatía”. En cambio, la pérdida de alguna de las dosis de insulina, ya sea basal o bolo, puede tener un impacto significativo en el control glucémico de una persona con diabetes, como así lo reflejan los datos de un reciente estudio publicado en la revista *Diabetes Care*¹, que ha evidenciado que perder dos dosis de insulina basal o cuatro dosis de insulina bolo en un período de 14 días se asocia con una disminución clínicamente relevante del 5% en el tiempo en rango de glucosa. Los resultados de este estudio también han demostrado que la descarga proactiva de los datos recogidos por los *smart pens* mejora significativamente el control glucémico, al registrar el número de unidades inyectadas y el tiempo transcurrido desde la última inyección y transferir esta información a los MCG compatibles.

Referencias:

1. Danne, T. P. A., et al. (2024). Association Between Treatment Adherence and Continuous Glucose Monitoring Outcomes in People With Diabetes Using Smart Insulin Pens in a Real-World Setting. *Diabetes Care*, 47(6), 995-1003. <https://doi.org/10.2337/dc23-2176>

EL FARMACÉUTICO DETECTIVE EN FIBRILACIÓN AURICULAR



¿Qué es la Fibrilación Auricular y cuál es el paciente tipo al que podría afectar?

La fibrilación auricular es la arritmia más frecuente que nos encontramos en las consultas. Consiste en una contracción desorganizada de las aurículas, lo cual hace que la sangre, en lugar de fluir de manera continua, cree remolinos que pueden producir trombos, principal complicación de la fibrilación auricular, y estos a su vez un ictus, una embolia, etc. Su prevalencia en pacientes adultos es de alrededor del 2%, cifra que aumenta con la edad, pudiendo llegar al 16% a partir de los 50 años. Padecer otras enfermedades de base como la hipertensión arterial, la diabetes, la insuficiencia cardíaca o haber sufrido un infarto, aumenta las probabilidades de padecer fibrilación auricular.

¿Por qué es tan importante tratarla correctamente y con qué herramientas contamos para ello?

Las consecuencias de la fibrilación auricular son de dos tipos, que hay que tratar de manera simultánea: al ser una arritmia que puede llegar a acelerarse mucho, en cuyo caso el paciente puede sentir palpitaciones, dolor en el pecho, fatiga, mareos, es necesario controlar la frecuencia cardíaca con medica-

mentos en el marco de una estrategia definida por el médico. Y en paralelo también hay que controlar y tratar el riesgo de trombos con un tratamiento anticoagulante, el más eficaz para reducir ese riesgo. La mayoría de los pacientes, si no todos, deberían recibir tratamiento de anticoagulación para reducir este riesgo.

En un artículo científico que firma junto con otros colegas indica que los ACOD han cambiado el curso natural de la fibrilación auricular. ¿Qué elementos son clave para que los ACOD sean seguros y efectivos?

Hay 2 grandes grupos de anticoagulantes: los antagonistas de la vitamina K (el Sintrom es el más conocido y utilizado en España) y los ACOD, anticoagulantes orales de acción directa. Éstos ofrecen ventajas sobre los primeros: son más eficaces y seguros y no precisan de controles periódicos de anticoagulación. El estudio en cuestión pone de manifiesto que, a pesar del envejecimiento de la población, gracias a la incorporación de esta herramienta (los ACOD), los ictus en España no sólo no han aumentado con la edad, sino que incluso han ido disminuyendo y se está reduciendo su prevalencia. Cuando se hizo el estu-

dio, la penetración de estos fármacos estaba en torno al 40% y seguramente con el aumento de pacientes que tomen esta medicación, estos mejorarán.

¿Cómo cree que puede contribuir a la prevención del ictus en pacientes con fibrilación auricular el farmacéutico en su día a día?

El farmacéutico comunitario forma parte del sistema sanitario, ocupando una posición muy importante, porque suele conocer bien al paciente. La mayoría de las personas van a “su farmacia” a contar sus problemas y síntomas, por lo que para el farmacéutico puede ser relativamente fácil sospechar de la existencia de una fibrilación auricular, así como controlar otras comorbilidades.



El doctor Carlos Escobar es coordinador de consultas externas y de continuidad asistencial en el Servicio de Cardiología del Hospital Universitario La Paz.

Nuestra misión

Salud y alimentación para todos

Nuestras innovaciones en salud dan la
oportunidad a padres como Carlos de estar ahí.

Síguenos en:

Web: bayer.es

Ivoox: Bayer Contigo

@bayerespanaoficial

X @BayerEspana

YouTube Bayer España

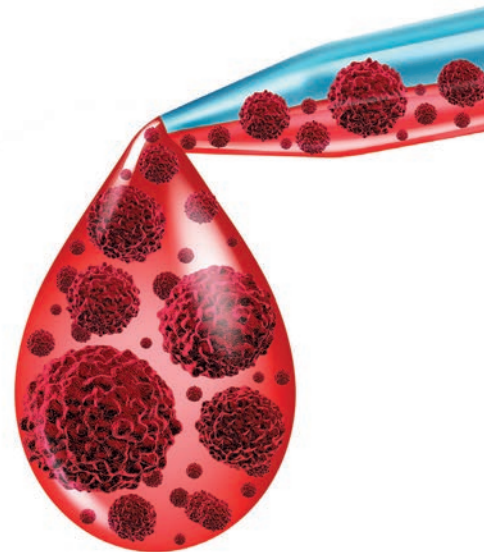
LinkedIn Bayer

125 años



Comprometidos con un futuro mejor

VENCER AL MIELOMA MÚLTIPLE “CON TUS PROPIAS ARMAS”



Vencer al cáncer a partir de las propias células del paciente. Ese es el principio que alienta la terapia con células CAR-T, un nuevo abordaje en el tratamiento de algunos tumores de la sangre como el mieloma múltiple. Viene a ser algo así como “instruir a las propias células”, que son modificadas para que ataquen de manera específica a las células malignas, convirtiéndose en células “devora tumores”.

El mieloma múltiple es el segundo cáncer de la sangre más frecuente tras el linfoma no Hodgkin, y surge “cuando la célula plasmática, dentro de la médula ósea, se convierte en una célula maligna por motivos que se desconocen. Los pacientes tienen como principales síntomas la **anemia** y las **lesiones en los huesos** y se quejan de **cansancio** y **dolor en los huesos**”, explica la **doctora María Victoria Mateos, jefa de la Unidad de Mieloma y Ensayos Clínicos del Hospital Universitario de Salamanca.**

Aunque existen muchas líneas de tratamiento y los pacientes se pueden beneficiar hoy en día de muchas combinaciones de fármacos con diferentes mecanismos de acción tras las recaídas, uno de los últimos abordajes en el tratamiento de este tumor es el **tratamiento con las células CAR-T**, que son las siglas en inglés de linfocito T con un receptor del antígeno quimérico. Esta terapia celular ya se ha empleado con anterioridad en otras enfermedades hematológicas como el linfoma y la leucemia, y se está explorando en otros cánceres de sangre, tumores sólidos y enfermedades autoinmunes, como el lupus y neurológicas, como la esclerosis múltiple.

1. Según explica el **doctor Joaquín Martínez, jefe del Servicio de Hematología del Hospital Universitario 12 de octubre de Madrid**, “cuando se determina que el paciente es **candidato para recibir células CAR-T** para tratar el mieloma, hay que seguir un proceso complejo y detallado hasta que el caso es autorizado por un comité del Sistema Nacional de Salud”.

2. “Tras la autorización, el centro tiene que establecer fecha para **extraer los linfocitos T de la sangre del paciente**, que se mandan a un laboratorio para que sean modificadas genéticamente allí”, continúa.

3. “Nos las devuelven en unas cuatro a seis semanas y **se infunden al paciente**, que suele responder al tratamiento en un mes, aproximadamente. La mejoría se nota rápidamente porque estos linfocitos T que han sido modificados van directamente y de manera bastante específica contra la célula tumoral.

4. “La experiencia está siendo fabulosa, porque los pacientes tienen que venir mucho menos al hospital, por lo que ganan calidad de vida”, añade el **doctor Valentín Cabañas**,

responsable de la Unidad de Mieloma del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia.

FUNCIONA EN 8 DE CADA 10 PACIENTES

Las diferentes estrategias de terapia celular funcionan en, al menos, 8 de cada 10 pacientes y la tasa de remisión completa ocurre en el 40-50% de los casos. Esta terapia, además, permite triplicar el tiempo libre de enfermedad.

Bristol Myers Squibb es una de las compañías comprometidas desde hace años con la investigación de la Hematología especialmente en el mieloma múltiple y en la terapia celular, situándose entre las cinco primeras compañías con más ensayos clínicos en marcha. Además, como indica el doctor Cabañas “este tipo de terapias permiten triplicar el tiempo libre de enfermedad. Es un procedimiento seguro, pero no está exento de efectos adversos, por eso se administra con el paciente ingresado. Se está investigando en adelantar su uso a fases previas de la enfermedad.

LLEVAMOS LA
HEMATOLOGÍA
EN LA *SANGRE*

“1.000 CANTANDO POR LA DEPRESIÓN”, EL CONCIERTO QUE VISIBILIZA LA SALUD MENTAL



Impulsado por Johnson & Johnson, Singerhood y la Fundación Anaed, la iniciativa cuenta con el apoyo de la cantante Nena Daconte y ya ha ofrecido conciertos en varias ciudades españolas como Madrid, Murcia, Toledo o Sevilla.

Después de haber reunido a más de 6.500 espectadores desde su estreno en el Auditorio Nacional de Música en 2023 en recintos de toda España; el coro ‘La Voz del Paciente’ ha regresado a Madrid este mes de octubre en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, para unir más de 1.000 voces cantando por la depresión. Esta iniciativa de Johnson & Johnson, Singerhood y la Fundación Anaed, nació en 2019 con el objetivo de dar voz a las personas con problemas de salud

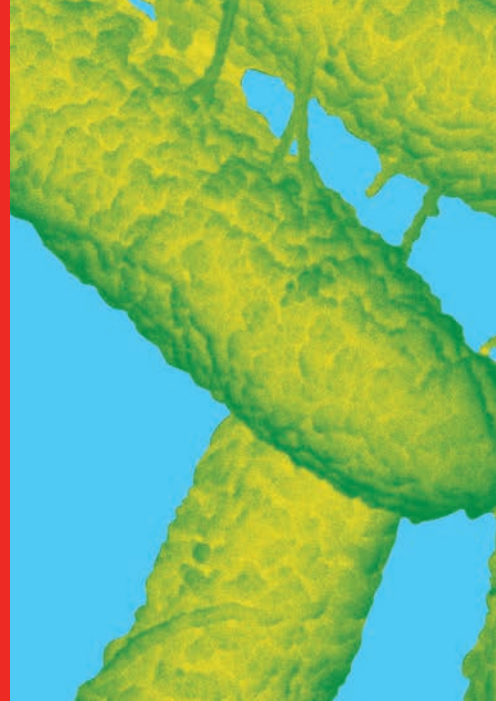
mental, como la depresión, a través de la música. Integrado por personas con problemas de salud mental, profesionales sanitarios, voluntarios y empleados de Johnson & Johnson; el coro ha reunido por segundo año consecutivo en el Auditorio Nacional de Música a unos 2.000 espectadores para sumar sus voces contra el estigma que aún rodea a las enfermedades mentales. Con Zapata Tenor como maestro de ceremonias, el concierto permitió conocer en exclusiva el nuevo tema musical de la artista Nena Daconte, ‘Vuela’, dedicado precisamente a la salud mental. “Sabemos que nuestra responsabilidad va más allá del desarrollo de terapias innovadoras, por eso seguimos apoyando este tipo de iniciativas que ayudan a visibilizar los trastornos mentales, porque sin salud mental no hay salud. Este concierto nos enorgullece y nos permite seguir conociendo de primera mano las necesidades de los pacientes, que inspiran nuestro día a día”, ha señalado María Fernanda Prados, directora general de Johnson & Johnson Innovative Medicine Iberia. El repertorio del concierto, que ya se ha celebrado en otras ciudades españolas como Murcia, Toledo o Sevilla, combina temas clásicos, ochenteros y contemporáneos para sorprender y emocionar a la audiencia, sumando miles de voces en torno a la música como elemento integrador.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa a nuestro país como la cuarta región europea con mayor prevalencia de depresión y avisa de que, a nivel global, en el año 2030 la depresión será la primera causa de discapacidad entre jóvenes y adultos. En todo el mundo la cifra de afectados por esta enfermedad se sitúa ya en los 300 millones.

¹Jansen Contigo: Noemí Rojín, “La depresión será en 2030 la primera causa de discapacidad en jóvenes y adultos”, EFE Salud. (Último acceso: octubre 2024).

²Organización Mundial de la Salud, “Depresión: Datos y cifras”, OMS, 13 de septiembre de 2021. (Último acceso: octubre 2024).

Liderando el rumbo de la medicina



SANDOZ | S+



SANDOZ, COMPROMISO EN DIABETES

Celebramos el Día Mundial apostando por ofrecer más soluciones y más opciones para mejorar el control y la adherencia a las personas con diabetes.

El **Día Mundial de la Diabetes**, celebrado cada 14 de noviembre, es una jornada marcada en el calendario para reivindicar la necesidad de un abordaje integral de la diabetes, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que conviven con esta patología. Este año, el tema elegido para conmemorarlo es **Para una mejor vida con diabetes, miremos más allá de la glucemia**.

Y es que cada día más de 1.000 personas desarrollan diabetes en España, según datos proporcionados por el Ministerio de Sanidad. Además, ha alcanzado un 14,8% de prevalencia en España, incrementando un 42% desde 2019. La diabetes mellitus tipo 2 es el tipo de diabetes que acumula más casos, y muchos de los que la padecen, lo desconocen¹. Al tratarse de una enfermedad crónica, y sin cura hasta el momento, el control por parte del paciente es crucial para que pueda vivir una vida saludable. Por ello, en Sandoz, estamos plenamente comprometidos con el abordaje de esta patología y trabajamos para realizar una actividad 360 para facilitar el acceso a la salud de los pacientes, alineados así con nuestro propósito como compañía. Nuestro objetivo es muy claro: innovar a través de tratamientos, servicios de salud en farmacia y otros proyectos de valor alrededor de una amplia variedad de patologías, entre ellas la diabe-

tes. Para cumplir nuestro propósito de ser pioneros en facilitar el acceso a la salud de los pacientes, en este año 2024 hemos buscado soluciones con el objetivo de facilitar el cumplimiento terapéutico y así mejorar la adherencia a los tratamientos para los pacientes con diabetes mejorando nuestros envases de medicamentos, aumentando el número de comprimidos por envase, que evita desplazamientos innecesarios a su farmacia de referencia. También, a través de la colaboración con **Plena Inclusión Madrid**, hemos acercado a las farmacias, el **proyecto Lectura más fácil** que persigue facilitar el acceso a la información de los prospectos de los medicamentos a personas con dificultades de comprensión o del desarrollo cognitivo. Por otro lado, desde Sandoz también promovemos una atención temprana y un seguimiento adecuado de las patologías. En este 2024 también hemos impulsado

proyectos como **Sandoz en Marcha** junto a distintas instituciones locales y regionales, para acercar al ciudadano los distintos servicios de salud ofrecidos desde la farmacia más allá de la dispensación de medicamentos, como son pruebas de control y seguimiento de varias patologías, entre ellas la diabetes. Asimismo, también contamos con **S+ by Sandoz**, que apuesta por brindar herramientas que liberan tiempo del farmacéutico para dedicarse plenamente al paciente, además de ayudarlo a adquirir nuevos conocimientos que le permitan ofrecer un mejor acompañamiento. Por todo esto, en Sandoz, como compañía líder mundial en medicamentos genéricos y biosimilares, a través de nuestra actividad contribuimos a la sostenibilidad de los sistemas de salud: limitando los costes, mejorando el acceso a la farmacoterapia y fomentando la innovación. Por eso, para nosotros, ¡cada día es 14 de noviembre!

1. Sediabetes.org. España es el segundo país con mayor prevalencia de diabetes de Europa (Último acceso junio 2024). Disponible aquí.

OBESIDAD: UN PROBLEMA DE SALUD AÑADIDO A LA MENOPAUSIA

Con la menopausia se produce una caída en los niveles de unas hormonas llamadas estrógenos que, entre otras cosas, pueden contribuir a una ganancia de grasa abdominal, lo que incrementa el riesgo de enfermedad cardiovascular, e impacta en la calidad de vida y la salud general.

Durante la menopausia, la mujer frecuentemente experimenta una ganancia de peso corporal a expensas de un incremento de la grasa abdominal y sus problemas de salud asociados. Además de los **cambios relacionados con el envejecimiento** (el gasto energético disminuye con el envejecimiento y la reducción de la actividad física es a su vez causa principal de la reducción de la masa muscular), en esta etapa se produce el **cese progresivo de los estrógenos**, hormonas que, además de ejercer una acción sobre el metabolismo de las células grasas, tienen un papel en la regulación del apetito y la saciedad: las mujeres con menopausia experimentan más señales cerebrales de hambre, lo que lleva a mayores ingestas calóricas y aumento de peso. A ello se une la **disminución de los andrógenos**, resultando una alteración de la ratio estrógeno/andrógeno que provoca una acumulación extraordinaria de grasa abdominal, aumentando los riesgos cardiovasculares, metabólicos, y mecánicos (por ejemplo, trastornos en las articulaciones).

MEDIDAS PREVENTIVAS: ¡ADELÁNTATE!

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad en la menopausia hemos de reconocer que estamos ante una enfermedad (la obesidad), no culpabilizar a las personas por padecerla, y realizar un abordaje integral que busque la ganancia de la salud y que esta se mantenga en el tiempo:

1. Consecución de estilos de vida (alimentación y actividad física) saludables y centrados en las circunstancias de cada mujer. Si bien no existe un patrón de alimentación ideal, la dieta mediterránea ha demostrado evidencia clínica. En cuanto a la actividad física, es importante preservar la masa muscular (magra) mediante por ejemplo la actividad de fuerza, ya que en la menopausia hay una disminución de masa magra junto

con la ganancia de masa grasa.

2. Hay otras opciones que, añadidas a una base de reducción de la ingesta calórica e incremento de la actividad física podrían ayudar a controlar el peso, siempre con la indicación y el control de un médico.

3. Otro pilar que también presenta indicación es la cirugía bariátrica.

FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA GANANCIA DE PESO

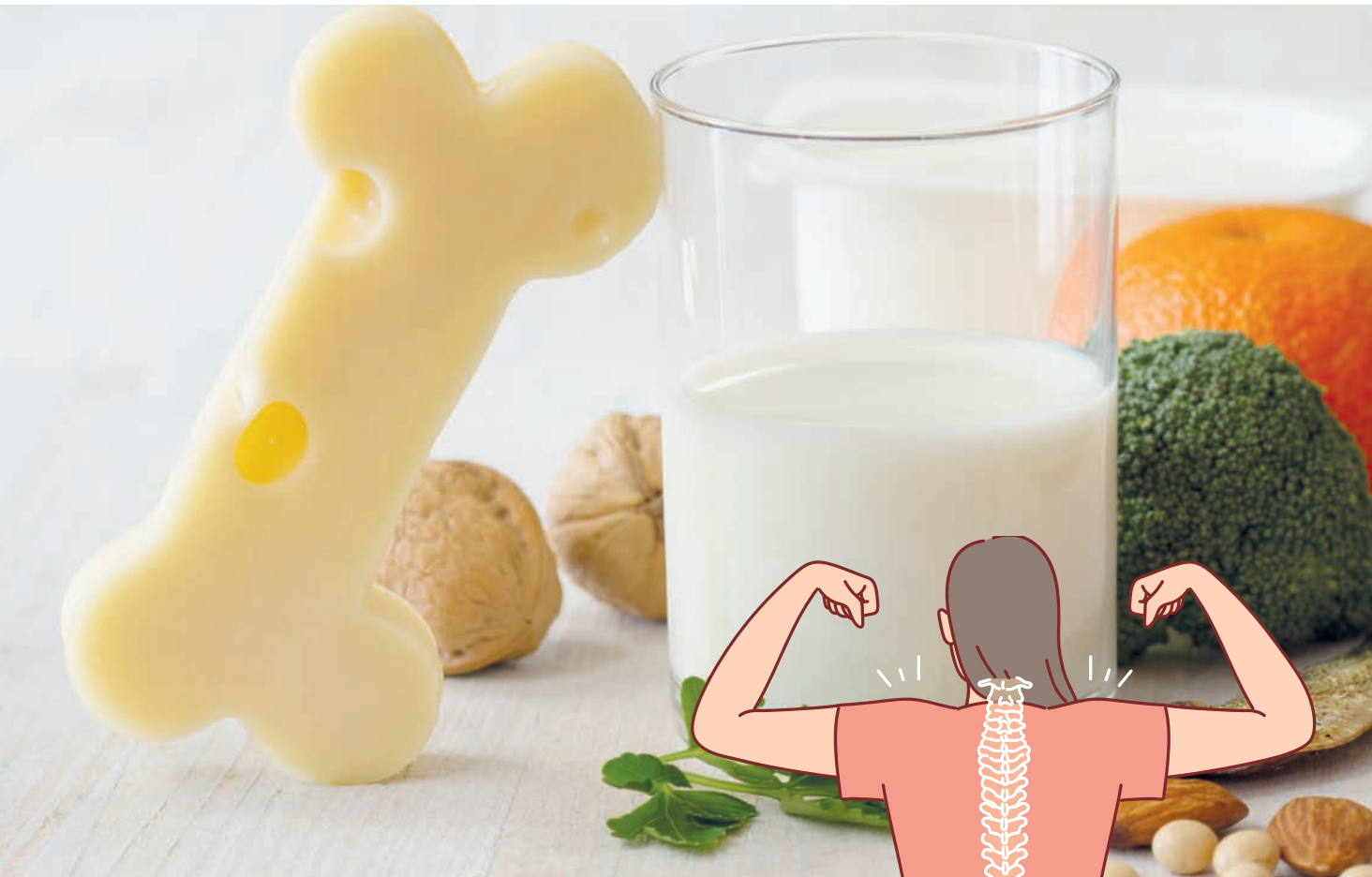
1. El avance de la edad y los **cambios propios de la menopausia** ejercen un efecto sinérgico que da lugar a cambios en la distribución de la grasa (hacia una distribución central de la misma) que favorecen la resistencia a la insulina y provocan un aumento de los riesgos cardiovasculares y metabólicos a largo plazo.

2. Pero no sólo **la edad y la distribución de la grasa** están detrás del desarrollo de sobrepeso y obesidad en las mujeres durante esta etapa: la **dificultad para dormir** es también un “clásico” y también está relacionado con el desarrollo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y otros trastornos metabólicos.

3. Y tanto los cambios hormonales como las alteraciones del sueño se asocian con **cambios negativos en el estado de ánimo**, siendo común la tendencia al humor depresivo, la ansiedad o el estrés, que a su vez pueden promover una ingesta excesiva de alimentos, el consumo de alcohol y la reducción de la actividad física, todo lo cual se relaciona con la obesidad.

4. También, tras la menopausia aumenta la incidencia de **disfunción tiroidea**, incrementando las alteraciones metabólicas, por el papel trascendental que ejerce esta glándula en la regulación del metabolismo.

5. Y, por último, muchas mujeres pueden necesitar **tratamientos farmacológicos** que también pueden contribuir al aumento de peso. También la **composición de la flora intestinal** puede contribuir a la obesidad.



FRENTE A LA OSTEOPOROSIS FORTALECE TUS HUESOS

Cuando hablamos de osteoporosis, inmediatamente nos viene a la cabeza el calcio, ese mineral de la tabla periódica de los elementos que por excelencia se encarga de fortalecer los huesos. Le quitamos el monopolio a la leche y descubrimos qué otros alimentos lideran el ranking de las fuentes de calcio más importantes.

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una disminución en la densidad ósea, posibilitando las fracturas al afectar a la estructura de los huesos. Entre las causas principales de osteoporosis destacan una **alimentación deficitaria en calcio**, el mineral “redensificador óseo” por excelencia; una **actividad deportiva deficiente**; el **abuso de azúcares refinados**; y la **interacción con algunos fármacos**. Según explica **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta Carmona de Sevilla**, “aunque

resulta muy complicado determinar con tiempo anticipado si una persona tendrá un riesgo futuro de deficiencias de calcio, se sabe que las mujeres tienen una mayor predisposición a padecer osteoporosis, sobre todo a partir de la menopausia. De ahí que sea importante poner en valor la importancia de una buena prevención, diseñando una dieta con ayuda del especialista y consensuada con el paciente, que tenga en cuenta un posible apoyo nutricional suplementario al tratamiento si es necesario”, explica.

LA “LISTA NEGRA”

Álvaro Román nos explica cómo algunos alimentos también pueden ser perjudiciales al reducir la absorción de calcio y afectar negativamente a la salud de los huesos, por lo que debe reducirse su consumo:

1. Alimentos ricos en sodio: el exceso de sal puede aumentar la pérdida de calcio a través de la orina, lo que afecta la salud ósea. Evita alimentos procesados como **embutidos, comidas rápidas, enlatados y snacks salados**.

2. Cafeína: el consumo excesivo de cafeína (**café, té negro, refrescos, bebidas energéticas**) puede reducir la absorción de calcio, por lo que debe consumirse de manera moderada.

3. Alcohol: el consumo excesivo de alcohol puede interferir con la capacidad del cuerpo para formar hueso nuevo y aumentar el riesgo de fracturas.

4. Bebidas gaseosas: muchas bebidas carbonatadas, especialmente las que contienen fosfatos (como los **refrescos**), pueden afectar el equilibrio de minerales en los huesos.

5. Alimentos ricos en oxalatos: las verduras de hoja verde como las **espinacas** o **las acelgas**; y también las frutas como las **fresas, moras, frambuesas** y **uvas**; cereales como la **soja**; la **remolacha** y el **cacao** o el **chocolate negro** contienen oxalatos, que pueden unirse al calcio y dificultar su absorción en el intestino.

6. Proteínas en exceso: consumir demasiada proteína, especialmente de **fuentes animales**, puede aumentar la excreción de calcio en la orina. Sin embargo, una cantidad adecuada de proteínas es esencial para la salud ósea.



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.

¡HUESOS COMO ROBLES!

LUNES

Desayuno: Café cortado y tostadas integrales con mantequilla.

Almuerzo: Salteado de verduras con quinoa. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Vichyssoise y tortilla de espinacas. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

Desayuno: Café cortado y yogur con kiwis.

Almuerzo: Ensalada de patatas y atún. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Vichyssoise y ensalada con nueces y queso de cabra. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MIÉRCOLES

Desayuno: Café cortado y revuelto de huevos.

Almuerzo: Patatas con ajo y salmón a la molinera. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Langostinos salteados al ajillo y huevo escalfado. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

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

Almuerzo: Tofu en salsa verde con verduras asadas. Fruta de

temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Brecol y queso de Burgos o similar. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

Desayuno: Café cortado y tortilla de jamón serrano.

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

Cena: Repollo o col verde con zanahorias rehogadas y cebolla. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SÁBADO

Desayuno: Café cortado y muesli de avena y peras.

Almuerzo: Patatas hervidas con lentejas. Pollo al ajillo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

DOMINGO

Desayuno: Café cortado y porridge.

Almuerzo: Risotto integral con verduras. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Berenjenas esparragadas con huevo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

LIMÓN, MÁS QUE UN ALIÑO

Ceviche de berberechos al limón



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

5 limones de origen España | 120 gr de berberechos en conserva escurridos | 80 gr de cebolla roja | 5 ramas de cilantro | 1 chile rojo fresco | 1 cucharadita de tabasco | 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra | Sal



ELABORACIÓN

Partir cuatro limones por la mitad y quitar un poco de su base para que puedan asentarse en el plato. Quitar las semillas con la punta de un cuchillo. Ponerlos en una sartén por el lado del corte, calentar a fuego medio hasta que queden tostados (unos 5 minutos) y dejarlos enfriar. Mezclar en un bol los berberechos con la cebolla y el cilantro picados (guardar algunas hojitas para decorar), el tabasco y dos cucharadas de aceite. Añadir el jugo de un limón, salar e integrar bien. Colocar una cucharada de este ceviche sobre cada media rodaja de limón con el corte hacia arriba. Decorar con chile rojo y una hojita de cilantro.

Brochetas de salmón y salsa holandesa cítrica



RACIONES
3 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

8 limones de origen España | 500 gr de lomos salmón sin piel ni espinas | 2 yemas de huevo | 250 gr de mantequilla | 6 cucharadas de zumo de limón | Sal y pimienta | 2 cucharadas de eneldo fresco picado



ELABORACIÓN

Cortar los limones y el salmón en dados de unos 3 cm. Montar las brochetas alternando 3 dados de salmón y 2 de limón. Batir las yemas de huevo y el zumo de limón en un bol y colocarlo al baño maría.

Agregar poco a poco la mantequilla sin dejar de emulsionar hasta lograr una salsa espesa. Salpimentar. En una sartén dorar las brochetas por todas sus caras. Colocarlas en una bandeja y bañarlas con un poco de salsa holandesa. Espolvorear con eneldo y acompañar en un cuenco la salsa sobrante.



LUZ EN TU MIRADA LO ÚLTIMO EN DERMOFARMACIA

El contorno de ojos es una zona corporal “sufridora” por antonomasia, tanto por su vulnerabilidad frente a las agresiones ambientales, como por su carácter “delator” del paso del tiempo. Por ello, es imprescindible conocer bien sus peculiaridades y, sobre todo, prestarle la atención que requiere, proporcionándole los activos cosméticos que necesita de forma específica.

No, el contorno de ojos no es en absoluto una zona cualquiera, sino que tiene una serie de peculiaridades que la hacen única y, por tanto, exige cuidados concretos y específicos. Los **expertos de Germinal** trazan un perfecto “retrato robot” de esta área facial: “la piel del contorno de ojos es **extremadamente fina** (hasta cinco veces más que la del rostro, la cual, a su vez, es cinco veces más fina

que la del resto del cuerpo). Además, está sometida a la **tensión de 22 músculos en constante movimiento** debido a nuestros gestos y expresiones faciales, y ‘sufre’ 10.000 parpadeos al día”. Por todo ello, se trata de una “gran acusadora”, ya que es una de las primeras partes del cuerpo en reflejar el paso del tiempo, además de acusar de inmediato la existencia de **estrés, la falta de sueño o una mala alimentación**.

CINCO “PUNTOS DE VISTA”

Desde Germinal concretan en cinco los problemas más comunes que presenta este contorno y que son el objetivo principal al que se dirigen los cuidados cosmético-estéticos específicos: las **arrugas, las patas de gallo, las bolsas, las ojeras y la falta de firmeza**: “La aparición de arrugas y patas de gallo, muchas veces de manera prematura, es consecuencia inevitable del **parpadeo**. Las bolsas reflejan la retención de líquidos, sobre todo al levantarse, debido principalmente a la relajación de los músculos oculares por la noche. Las ojeras pueden ser de color marrón (en ese caso, se trata de una hiperpigmentación de la piel por exceso de melanina) o de color violáceo (que estarían provocadas por la mala circulación)”. En cuanto a la falta de firmeza, para los especialistas se trata quizás de uno de los problemas más importantes, tanto por sí mismo como por el hecho de que suele acompañar a los otros cuatro problemas, y explican que está producido por una menor dotación de las fibras de colágeno y elastina en la zona, de ahí que sea más evidente con la edad.

PRODUCTOS ESPECÍFICOS: CUÁNDO Y CÓMO

Teniendo en cuenta todas estas “señas de identidad”, es obvio que el contorno de ojos necesita de mimos y cuidados diarios, pero, ¿cuál es el momento adecuado en el que hay que empezar a incluir esta zona en la rutina cosmética habitual? Nos contesta el **doctor Daniel Nieto, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica del IMR (Instituto Médico Ricart)**: “Lo cierto es que no hay una edad determinada a partir de la cual sea “obligatorio” usar un producto para el contorno de ojos, puesto que la inclusión de este gesto en la rutina de cuidados diarios va a depender de cada caso individual.

Es una cuestión en la que intervienen factores como el género, el tipo de piel o la existencia de patologías que puedan afectar a esta zona del rostro”. “Dicho esto- añade el experto- la mayoría de los autores coinciden en que el envejecimiento celular se inicia a partir de los 25-30 años, con lo que, a partir de ahí, existiría una mayor indicación para acudir a un especialista y empezar a plantear un tratamiento preventivo, en caso de que aún no haya alteraciones en la zona, o aplicar un tratamiento activo si las huellas de la edad ya han hecho acto de presencia en el contorno de ojos”.

Una mirada limpia



1. Radiance Anti-Age Lifting Eye Contour, de Germinal. Producto 4 en 1 para tratar los principales problemas del contorno, descongestionar y aportar luminosidad.
2. Diopli Fluido Corrector de Ojeras, de Lierac. Con textura ligeramente pigmentada para corregir todo tipo de ojeras, incorpora vitamina C 100% de origen natural.
3. Iraltone 2 en 1 Serum Potenciador de Pestañas y Cejas, de Cantabria Labs. Serum innovador que mejora la longitud, la curvatura y el crecimiento de pestañas y cejas.

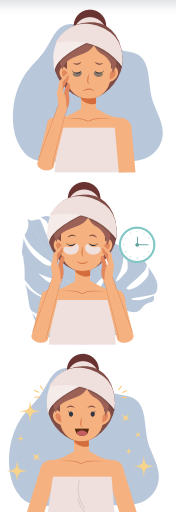
COSMÉTICA ANTIOJERAS Y ANTIBOLSAS: NO ES LO MISMO

OJERAS

“En el caso de las **ojeras**, normalmente lo que vemos es la aparición de un **depósito de pigmento**, un aumento de la **vascularización superficial** o una **combinación de ambos elementos** en la zona de la ojera. Se deben a un componente genético, a malos hábitos de sueño o a alguna patología que se manifiesta en esta localización. Los productos antiojeras, por tanto, están destinados a solucionar ese exceso de pigmentación, mejorar la micro-circulación de la zona y ocultar estos síntomas”, aclara el doctor Daniel Nieto.

BOLSAS

En cuanto a las **bolsas**, el doctor Nieto señala que se producen por un **aumento de líquido o grasa en la zona periorcular**, que se intensifica como consecuencia de la falta de firmeza o flacidez: “La distribución de los ligamentos y de los músculos de esta área facial favorecen la formación de bolsas en esta localización. Los productos específicos para las bolsas van dirigidos principalmente a tratar de reducir el acúmulo y disminuir sus manifestaciones”.



¿SE PUEDEN “CAMUFLAR” LAS BOLSAS?

Los expertos coinciden en que la única solución definitiva para eliminar las bolsas debajo de los ojos es la **blefaroplastia**, un tipo de cirugía estética que tiene como objetivo eliminar el exceso de grasa y piel en esta zona. Pero por suerte, hay también estrategias, cosméticas y de otro tipo, que pueden camuflarlas o minimizar su aspecto. De acuerdo con el doctor Nieto, “algunos de los métodos que podemos utilizar para mejorar el aspecto de las bolsas se basan en tratar la retención de líquidos que se deposita en esta zona. Entre los más efectivos se encuentran”:

1. El uso de **aplicadores fríos** (productos en *roll-on*, compresas o discos enfriados en la nevera, parches refrescantes o, simplemente, un cubito de hielo) en esta zona para reducir la inflamación.
2. **Dormir boca arriba**, con el cabezera de la cama levemente elevado.
3. **Dejar de fumar**, para así prevenir el envejecimiento celular y el estrés oxidativo, que agravan el problema de las bolsas.
4. Y, por supuesto, el uso regular de productos **cosméticos específicos** para esta zona.
5. En cuanto a los **activos y productos cosméticos** (tratamientos tópicos) más utilizados en el abordaje del problema de las bolsas en los ojos, Daniel Nieto destaca los siguientes: los que incluyen **ácido hialurónico**, por el efecto *antiaging* e hidratante de esta sustancia; los que incluyen diferentes sustancias **antioxidantes (niacinamida, vitamina C)**; productos con **efecto tensioactivo**; y en el caso de que las bolsas vayan acompañadas de arrugas finas en la zona, el uso de **retinol o derivados a baja concentración**, ya que son activos con un potente efecto anti-edad.

¿POR QUÉ SE CAEN (TANTO) LAS PESTAÑAS?

Sí, las pestañas tienen fecha de caducidad y, además, son muy frágiles y están expuestas a una serie de factores y circunstancias que hacen que su duración se acorte aún más. “La vida de la pestaña es de **tres a seis meses**. Sigue el mismo ciclo que el cabello: en la **fase anágena** se arraiga al folículo piloso; en la **catágena**, detiene su desarrollo y el bulbo sube a la superficie de la piel; y en la **telógena** está lista para caerse, ya que se ha formado otro pelito que la expulsará. Por tanto, nuestras pestañas también pasan por su ciclo de crecimiento, reposo y caída, que forma parte de su proceso natural de renovación.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que cada pestaña tiene **su propio ciclo**, lo que significa que no todas se caen al mismo tiempo”, explica **Rosa Roselló, cosmetóloga**.

A este ciclo natural se suman algunos factores que pueden acelerar este proceso y, también, hacer que las pestañas pierdan volumen y que luzcan más delgadas: desde la contaminación ambiental hasta un exceso de maquillaje, pasando por un desmaquillado excesivamente agresivo o la costumbre de frotarse los ojos con frecuencia. Todos ellos pueden debilitar las pestañas y provocar su caída prematura.



MAQUILLAJE DE OJOS: EMBELLECE SIN DAÑAR

La **máscara de pestañas** es uno de los cosméticos más “agradecidos” en el sentido de que con un solo toque y en apenas unos segundos puede transformar totalmente no sólo el aspecto de la mirada sino también el de todo el rostro. Sin embargo, hay que elegir el producto adecuado y, sobre todo, aplicarlo -y eliminarlo- correctamente. De ello advierte Rosa Roselló: “El uso excesivo de cosméticos para pestañas puede resultar perjudicial. Aunque un toque de máscara puede realzar nuestra mirada, el uso constante de máscaras **waterproof** y, sobre todo -y más importante- una eliminación inadecuada al desmaquillarlas puede causar una rotura de las pestañas y, en última instancia, favorecer su caída”. Por tanto, una premisa clave a seguir es **eliminar la máscara waterproof con un desmaquillante de ojos específicamente formulado** para este tipo de cosméticos y, en cualquier caso, siempre retirar suavemente el maquillaje de ojos al final del día, con productos formulados para la zona del contorno y la ayuda de discos de algodón (uno para cada ojo) y bastoncillos impregnados en estos productos para eliminar los restos más reticentes. “Asimismo, hay que tener en cuenta que ciertos tratamientos cosméticos, como el uso de **rizadores o las extensiones de pestañas**, pueden dañar las pestañas naturales y acelerar su caída”, explica la cosmetóloga Rosa Roselló.

MÁS LARGAS, MÁS FUERTES, MÁS ESPESAS

1. En cuanto a los principios activos más efectivos para acelerar el crecimiento de las pestañas y protegerlas de todos estos factores, hay uno que desde hace mucho tiempo lidera el ranking. El **aceite de ricino** es “conocido por su capacidad para fortalecer e hidratar, se ha ganado su lugar como favorito en el mundo de la belleza. Su componente estrella, el ácido ricinoleico, estimula el crecimiento de las pestañas y previene su rotura”, comenta Rosa Roselló.

2. Otro activo potente es el **aceite de almendras dulces**, que aporta una dosis de **vitamina E**, nutriendo las pestañas y promoviendo su salud.

3. El **aceite de coco**, con sus ácidos grasos esenciales, también fortalece y protege las pestañas frente al daño medioambiental.

4. “La **biotina (vitamina B7)** es otro aliado poderoso, ya que, al igual que ocurre con el cabello, favorece el crecimiento de las pestañas, reforzándolas desde la raíz”.

5. Los **péptidos** (pequeñas proteínas que nutren y fortalecen) trabajan en conjunto con las vitaminas antioxidantes, como la E y el pantenol, para fortalecer y estimular el crecimiento saludable de las pestañas.

6. Otros activos a tener en cuenta, según los expertos de Druni, son los **extractos botánicos (ginseng, caléndula, camomila)**, que proporcionan propiedades regenerativas y calmantes.



4



5



6

4. Sensitive Eyes Supervolume Mascara, de Mia Cosmetics. Diseñada para ojos sensibles y delicados.

5. Belcils Espuma Limpiadora, de Laboratorios Viñas. De fácil aplicación y efecto calmante.

6. Eye-Patch Ultra-Hidratante, de Talika. Parches con efecto flash para el contorno de ojos a base de bio-celulosa de ácido hialurónico y extractos probióticos.

ATENCIÓN, OJOS Y PÁRPADOS SENSIBLES

Según se explica desde **Mia Cosmetics**, en el caso de los **ojos sensibles**, encontrar una máscara de ojos adecuada puede suponer todo un desafío, y por ello ofrecen una serie de consejos para acertar en esta elección:

IR SOBRE SEGURO.

Siempre hay que elegir un producto que hay sido **testado oftalmológicamente para ojos sensibles**, pues es un claro indicador de que la máscara ha sido probada, funciona y no irrita. En este sentido, hay que recordar que una máscara de pestañas que se venda en farmacias ofrece todas las garantías de seguridad.

LA PRUEBA PREVIA.

Para evitar “disgustos”, los expertos aconsejan aplicar el producto en una pequeña zona de las pestañas y esperar un tiempo prudencial; parpadear varias veces y, si no irrita ni molesta, extenderla por todas las pestañas.

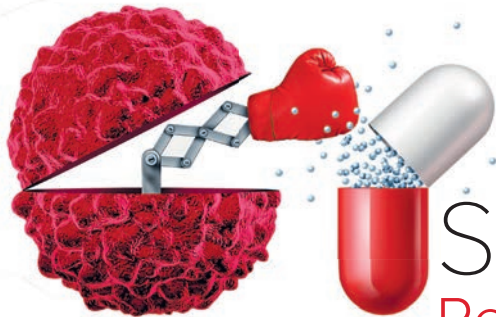
MANTENER LAS DISTANCIAS.

Al aplicar la máscara es importante evitar acercarla demasiado a la línea de las pestañas. En vez de eso, se debe intentar mover el cepillo hasta la mitad de las pestañas y, a continuación, desplazarlo suavemente hacia las puntas.

COMPROBAR LOS INGREDIENTES.

Un “truco” muy revelador: si la máscara tiene una concentración alta de materias primas de origen natural, es más probable que no irrite.

En cuanto a los párpados son una zona “**sensible plus**”, ya que su piel es extremadamente fina, lo que la convierte en más susceptible al daño. Además, contiene menos grasa o glándulas sebáceas que otras áreas, lo que da como resultado una piel más seca y que se irrita con más facilidad. Desde **Laboratorios Viñas** se incide en la importancia de utilizar **fórmulas respetuosas** con las características de la piel de esta zona, especialmente en épocas de “alto riesgo”, como el frío y las condiciones ambientales adversas o la primavera (los párpados acusan especialmente los efectos de los síntomas oculares de las alergias). “Hay que prestar atención especialmente a la **higiene de los párpados**, debido al impacto que esta tiene en la salud de la superficie ocular. Para ello, se aconseja utilizar un **producto limpiador de alta tolerabilidad**, que elimine el exceso de sebo y descamación y de otras secreciones oculares y que proporcione un efecto calmante y prevenga la irritación y el picor”, explican los expertos.



SUPERBACTERIAS

Resistentes a los fármacos

La resistencia a los antibióticos es uno de los grandes problemas de salud a nivel mundial. Su uso indiscriminado, tanto en seres humanos como en animales, ha provocado el desarrollo de las denominadas “superbacterias”, cepas de bacterias con genes resistentes a varios tipos de estos medicamentos.

Según **Naciones Unidas**, este problema, que provoca que los antibióticos sean cada vez menos eficaces para atajar infecciones, podría llegar a causar **diez millones de fallecimientos** al año en 2050 y convertirse en la primera causa de muerte en el mundo. La resistencia a los antibióticos es un fenómeno que ocurre naturalmente: con el paso del tiempo las bacterias se adaptan a los medicamentos diseñados contra ellas y mutan para garantizar su supervivencia. Sin embargo, el proceso se ve acelerado por el **mal uso** y, sobre todo **abuso**, de los antibióticos. Debido a esto, los tratamientos estándar para las infecciones bacterianas se van volviendo menos eficaces y, en algunos casos, pueden llegar a ser ineficaces.

¿QUÉ SUCEDE SI NOS INFECTAMOS CON UNA SUPERBACTERIA?

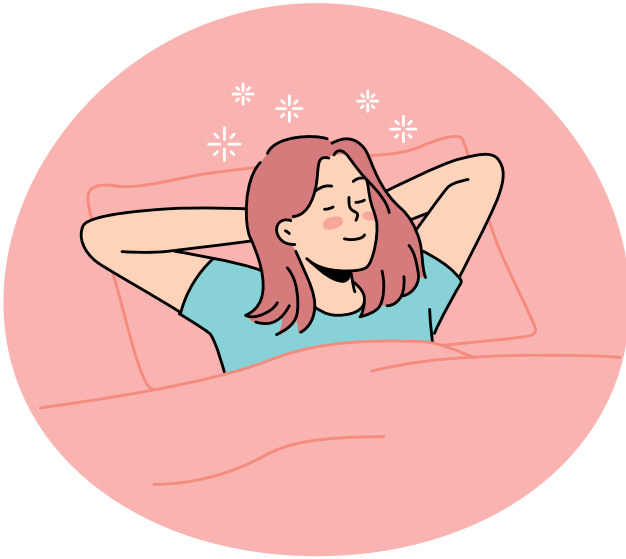
Cuando esto ocurre, existe un mayor riesgo de padecer **complicaciones y secuelas graves**, así como un mayor riesgo vital. En el **ámbito hospitalario** la ineficacia de los medicamentos puede convertir cirugías menores en un riesgo mortal y compromete en mayor medida a aquellos pacientes con ingresos prolongados y catéteres. Las superbacterias son especialmente preocupantes en **pacientes inmunodeprimidos** o que están bajo tratamientos que reducen su sistema inmune.

Cuando tomamos un antibiótico de forma innecesaria o incorrecta comprometemos la salud de todo el planeta, porque son las bacterias y no los seres humanos las que se vuelven resistentes a estos fármacos.

¿CÓMO HACERLES FRENTE?

Aunque hay algunos antibióticos nuevos en fase de desarrollo, no es de prever que ninguno de ellos sea eficaz contra las formas más peligrosas de algunas bacterias resistentes. Así que para poder hacerles frente es esencial evitar el uso indebido de los antibióticos: nunca debemos tomarlos para tratar una infección a menos que lo haya prescrito un médico. Igualmente, la duración del tratamiento debe ser la prescrita, si se toma durante menos tiempo no todas las bacterias habrán sucumbido al efecto letal del antibiótico y se incrementa el riesgo de que muten y se hagan resistentes al fármaco. Otra medida eficaz es prevenir las infecciones, para ello:

1. Lávate bien y frecuentemente las **manos** con agua y jabón.
2. Manipula los **alimentos** de forma adecuada; lava bien frutas, verduras y utensilios de cocina.
3. Sigue las recomendaciones para reducir el riesgo de **infecciones de transmisión sexual**.
4. Evita el **contacto** cercano con personas enfermas.
5. Ponte las **vacunas** recomendadas.



LA SIESTA

Todo lo bueno y malo que desencadena

¿Es saludable esa costumbre tan nuestra de dar una cabezadita después de comer? Pues depende de varios factores: de la hora en que se haga, de su duración y de nuestras características personales y estado de salud. Te contamos cómo debe ser la siesta perfecta.

Dormir es una necesidad vital y de todos es sabido los beneficios para la salud de un sueño suficiente y reparador. Pero, y la siesta, ¿es recomendable? En principio sí, pero con peros, y teniendo en cuenta un concepto básico: no se trata de recuperar por el día la falta de horas de sueño de la noche, porque de hecho el sueño no puede recuperarse en sentido estricto, es decir, no es posible revertir el daño que causa el no dormir lo suficiente.

LOS PROS Y CONTRAS

1. La siesta ayuda a disminuir el estrés y el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**. Además, reduce la tensión arterial, asegura un estudio del **Allegheny College de Pennsylvania**.

2. Una siesta de 20 minutos mejora la **tolerancia al dolor**, según diversos trabajos presentados en el **XX Congreso de la Sociedad Española del Dolor (SED)**. En cambio, la falta de sueño produce el efecto contrario, incrementa la percepción del dolor.

3. Una investigación del **University College de Londres (UCL)** ha demostrado que aquellas personas que duermen la siesta tienen un **cerebro** 15 centímetros cúbicos más grande, lo que equivale a retrasar el envejecimiento entre tres y seis años.

4. Y por si fuera poco, aumenta la **concentración**, permite **rendir mejor** por las tardes y mejora el **estado de ánimo**.

1. Los especialistas recomiendan una duración de la siesta de **20-30 minutos**. Si excede este tiempo, alterará nuestros ciclos de sueño y no tendrá efecto reparador: al despertar nos encontraremos somnolientos y nos costará más despejarnos.

2. En esta misma línea, un estudio publicado en la **revista científica Obesity** por un equipo de científicos españoles, descubrió que aquellos que dormían siestas largas (de más de 30 minutos) tenían un **índice de masa corporal** un 2% mayor, un 23% más de riesgo de **obesidad** y un 40% más de riesgo de **síndrome metabólico**.

3. En definitiva, las siestas largas no son nada recomendables, ya que además incrementan el riesgo de **hipertensión**, favorecen un **bajo estado de ánimo**, provocan **pérdidas de memoria** y dificultad en la capacidad de **aprendizaje**.



LA SIESTA PERFECTA

Que sea cortita, en torno a 30 minutos, y a primera hora de la tarde (después de las 4 pm puede interferir con el sueño nocturno). Escoge un lugar tranquilo y oscuro, con una temperatura ambiente cómoda y ¡mejor en el sillón que en la cama! Esta última puede llevarnos a dormir más de la cuenta y no es conveniente si se padece reflujo gástrico u otros problemas digestivos, cuyos síntomas aumentan en posición horizontal.



FRENTE AL NEUMOCOCO INMUNÍZATE



Nos escribe... Amparo (Teruel)

“Mi marido y yo tenemos más de 65 años y en nuestra farmacia de confianza nos han aconsejado vacunarnos del neumococo para prevenir una posible neumonía, ¿no es suficiente con vacunarnos de la gripe?”

La neumonía es una infección respiratoria aguda que afecta a los pulmones y que está causada por múltiples microorganismos (bacterias, virus y hongos), siendo la más común la producida por la bacteria neumococo (*Streptococcus Pneumoniae*), que se adquiere por aspiración de microorganismos desde las vías respiratorias altas. Su manifestación “típica” consiste en la aparición de **tos con expectoración purulenta** o herrumbrosa, en ocasiones con **sangre, dolor torácico y fiebre con escalofríos**. Otras neumonías, llamadas “atípicas” producen síntomas más graduales con **décimas de fiebre, malestar general, dolores musculares y articulares, cansancio y dolor de cabeza**. La **tos es seca, sin expectoración**, y el **dolor torácico** menos intenso y también pueden manifestarse síntomas digestivos leves como **náuseas, vómitos y diarreas**.

MÁS DE 65 AÑOS, EN RIESGO

A medida que envejecemos, nuestro sistema inmune se debilita, por lo que todos los adultos estamos en riesgo de padecer una neumonía. Las defensas del organismo también pueden debilitarse por el consumo de **tabaco** y de **alcohol**, por la presencia de alguna **enfermedad pulmonar crónica, por desnutrición**, etc., facilitando así que estos gérmenes alcancen el pulmón y produzcan infecciones. De manera que, si el paciente tiene **más de 65 años** o una **enfermedad**

de base como **diabetes, problemas de corazón, patologías respiratorias** o en general cualquier inmunodeficiencia, o simplemente **fuma**, el riesgo de **complicaciones** graves se multiplica exponencialmente, por lo que la **vacuna frente al neumococo**, que sirve para prevenir la enfermedad causada por este patógeno, se vuelve absolutamente necesaria, de ahí que os la hayan recomendado en vuestra farmacia de confianza.

GRIPE Y NEUMOCOCO, DOS “PINCHAZOS” RECOMENDADOS

El neumococo puede desencadenar además de una **neumonía**, una **bacteriemia** (infección en la sangre o sepsis), y en el caso de los niños, incluso puede provocar una **meningitis**. Muchas neumonías comienzan tras un proceso viral o gripal, por lo que la **vacunación anual antigripal** también es recomendable en todas aquellas personas con mayor riesgo (mayores de 65 años, enfermedades bronquiales o pulmonares crónicas, enfermedades renales, cardíacas o hepáticas crónicas). De hecho, desde el **Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud**, se recomienda la vacunación frente a la gripe y el neumococo a partir de los 65 años, pudiendo coadministrarse. La estrategia de prevención a través de la vacunación antigripal y neumocócica puede ayudar a reducir la carga asistencial de ambas infecciones. Así, se ha observado como la vacunación antineumocócica, no solo resulta en una reducción del número de casos de neumonía, sino que también conduce a una disminución de los casos de neumonía asociada a la gripe.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

¡NUEVO SORTEO!

LISTERINE



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 fantásticas lotes de productos Listerine®!

- 1. LISTERINE CUIDADO TOTAL.** Esta gama proporciona una protección más avanzada y completa con la que obtendrás todos esos beneficios que tanto deseas para tu boca: 12 horas de protección contra los gérmenes, fortalece los dientes, ayuda a prevenir la gingivitis, protege de las caries y reduce la placa.
- 2. LISTERINE CUIDADO TOTAL SABOR SUAVE.** Mejora la higiene bucal y ha demostrado proporcionar 6 beneficios en 1. La protección más avanzada y completa SIN ALCOHOL para unos dientes fuertes.
- 3. LISTERINE MENTOL.** Con Listerine Mentol es posible eliminar hasta el 99% de las bacterias que, tras el cepillado, permanecen en tu boca y son las causantes del mal aliento. Además, ofrece 24 horas de protección contra la placa, reduciéndola y previniéndola, proporcionando un frescor duradero.
- 4. LISTERINE PROTECCIÓN DIENTES Y ENCÍAS.** Conseguir unas encías y dientes más sanos y fuertes en tan solo dos semanas es posible. Con una sensación de limpieza 3 veces más duradera que solo con el cepillado logra reducir la placa, fortalecer los dientes y prevenir la gingivitis.

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 Patyka del mes de octubre han sido:

1. Maite Catalón García, de Farmacia Plaza del Ayuntamiento, 7, 50170 Mequinenza (ZARAGOZA).
2. María José Fernández Mendoza, de Farmacia Muro, 8, 47004 VALLADOLID.
3. Susana de Miguel de los Ríos, de Farmacia c/Enrique Fuentes, 14, 28026 MADRID.
4. Esther Garrido Barral, de Farmacia c/Andrés Pan Vieiro, 2, 15670, O Burgo (A CORUÑA).
5. Raquel Rodríguez Llamazares, de Farmacia Merradón, Avda. San Ignacio de Loyola, 58, 24010, San Andrés del Rabanedo (LEÓN).



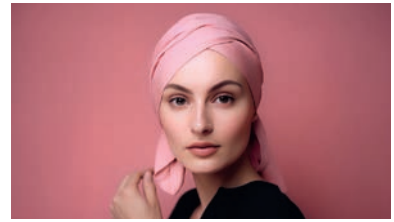
**MI CORAZÓN HABLA,
UN LIBRO DE PACIENTES
CON MCH**

La **Asociación Española de Miocardiopatía Hipertrófica** edita **Mi corazón habla en colaboración con Bristol Myers Squibb**. Se trata de una obra que recoge 31 testimonios de pacientes de toda España en la que explican cómo les impacta la enfermedad a ellos y a sus familiares. La miocardiopatía hipertrófica (MCH) afecta aproximadamente a 1 de cada 500 personas. Es una enfermedad del músculo cardíaco que puede aparecer a cualquier edad y transmitirse genéticamente. A menudo, si se diagnostica de forma incompleta, errónea o demasiado tarde, las consecuencias pueden ser muy graves.



**MEDICINA DE PRECISIÓN
PARA LAS PATOLOGÍAS
DE LA RETINA**

Madrid ha reunido a oftalmólogos especialistas en retina en la **I Jornada de la Precisión**, una cita organizada por **AbbVie** y orientada al debate sobre el mejor abordaje de las enfermedades de la retina, una serie de patologías que han provocado discapacidad visual a casi un millón de personas solo en España. De esta forma, los expertos apuntaron a la medicina de precisión y, en concreto, al análisis de biomarcadores y la inteligencia artificial como aliados en el diagnóstico y tratamiento precisos de esta clase de enfermedades, como el edema macular diabético (EMD).



**VIVIR A TIEMPO,
UNA WEB SERIE SOBRE
EL CÁNCER**

El **Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)** ha lanzado **Vivir a tiempo**, una web serie de 8 capítulos protagonizada por el actor **Manel Romeu**, que interpreta a Juan, un paciente con cáncer avanzado. La serie busca visibilizar la realidad de los pacientes oncológicos, sus familias y el trabajo de los profesionales sanitarios. Los capítulos estarán disponibles en www.viviratiempo.com y en el perfil de instagram de GEPAC. El proyecto, realizado en colaboración con **Servier España**, ha sido reconocido con el **Premio Aspid** por su contribución a la normalización del cáncer.

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

Sopa de Letras

**15 ALIMENTOS
QUE PROVOCAN ALERGIAS
ALIMENTARIAS**

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

T _ _ _ M _ _ _ M _ _ _ S _ _ _ A _ _ _ N _ _ C _ _ _ S _ _ _
P _ _ _ L _ _ _ H _ _ _ A _ _ C _ _ _ C _ _ _ A _ _ _



Próximo destino
Una farmacia más digital

Elevamos el estándar de nuestros servicios para fortalecer y liderar la transformación digital completa en la farmacia.



**Contigo,
hasta donde
quieras llegar**



RECICLAR ES EL MEJOR TRATAMIENTO PARA EL PLANETA



Porque reciclando tus **medicamentos**, cuidas de tu salud y de la del planeta.



Lleva al Punto SIGRE
de tu farmacia:

- ✓ ENVASES VACÍOS
- ✓ RESTOS DE MEDICAMENTOS
- ✓ MEDICAMENTOS CADUCADOS



TÚ TIENES LA RECETA PARA CUIDAR EL PLANETA



Síguenos en

 **SIGRE**

Medicamento y Medio Ambiente

UNA INICIATIVA
DE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA
EN COLABORACIÓN CON LA
DISTRIBUCIÓN Y LAS FARMACIAS

www.sigre.es