

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

TODO SOBRE EL RETINOL

El activo que
desafía al tiempo

COMBATIR EL CÁNCER

Sin que la piel muera
en el intento

LA CRISIS DEL FENTANILO

La droga
"adulterante"
que mata

*¡Participa
y gana.*

EN FEBRERO

Nuevo sorteo de productos
HD Cosmetic Efficiency

Información en pág. 35

PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA

"Un buen farmacéutico es como un buen librero"

Cada desafío es una oportunidad para

Avanzar

En Incyte afrontamos los mayores retos de la salud con **innovación y pasión**. Con más de 2.000 empleados y una sólida cartera de soluciones terapéuticas en oncología, hematología y enfermedades inmunomediadas, desafiamos los límites de la ciencia con un propósito: convertir las enfermedades difíciles de tratar en **oportunidades que cambien vidas**. Con los pacientes como referencia, **transformamos problemas en soluciones**, abriendo caminos allá donde otros ven límites.

Juntos, hacemos posible lo imposible.



**SOLVE
ON.**



04 EN FEBRERO
Las secuelas de los tratamientos frente al cáncer. Aprende a cuidarte

08 EN FEBRERO
Con cáncer, el sexo importa

10 SALUD
Cachimbas. Un “coladero” para el cáncer



11 SALUD Psicobióticos. Cepas que gestionan el estrés

12 SALUD La crisis del fentanilo. La droga “adulterante” que mata

17 NUTRICIÓN
Vitaminas y minerales. Platos que “te darán alas”

21 RECETAS

22 BELLEZA Retinol. El activo que desafía al tiempo

26 FICHA DEL MES
Anemia de Fanconi

27 FICHA DEL MES
Hemorroides



28 RINCÓN DEL LECTOR
Colágeno. Tras los 50, caída en picado

30 ENTREVISTA
a Paloma Sánchez-Garnica

34 MEDINOTICIAS
Breves de salud

22
BELLEZA



EN FEBRERO
Nuevo sorteo de productos
HD Cosmetic Efficiency
Información en pág. 35



17
NUTRICIÓN

EDITORIAL

EDITORA María Benjumea Rivero
cartas-director@consejosdetufarmacéutico.com

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

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

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

PRODUCCIÓN Y DISEÑO
M^a Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA:
Javier Ocaña

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

info@consejosdetufarmacéutico.com
www.consejosdetufarmacéutico.com

Tel. 674026203

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

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

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

SUSCRIPCIONES (SÓLO FARMACÉUTICOS)
suscripciones@consejosdetufarmacéutico.com

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

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

www.anefp.org



Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»

LAS SECUELAS DEL CÁNCER APRENDE A CUIDARTE



Los tratamientos contra el cáncer suelen provocar sequedad cutánea, marcas de fatiga, erupciones, cicatrices o caída del pelo de las cejas. Nada que un buen producto de dermofarmacia y el maquillaje usado de forma correcta no pueda combatir. Repasamos los ingredientes activos más eficaces y aquellos que no debes utilizar antes, durante y después de los tratamientos.

El cáncer interfiere en nuestro aspecto. Lejos de pasar desapercibidas, las secuelas de los tratamientos oncológicos (náuseas, aftas bucales...) también se ceban con la piel, el pelo y al aspecto físico general. Aunque los efectos secundarios variarán en función del tipo de tratamiento y de cada persona que lo recibe, de forma general pueden generar **sequedad, manchas, irritaciones cutáneas, picor, quemazón, piel agrietada, inflamación de las uñas, caída del cabello y cicatrices postquirúrgicas** como consecuencia de su tratamiento. Afortunadamente, existen muchos proyectos como el de **L'Oréal Groupe**, que continúa liderando iniciativas de apoyo a pacientes y cuidadores a través del programa **Fight with care de La Roche-Posay** o el **movimiento Skin&Cancer de Laboratorios Pierre Fabre**, que junto al **Grupo Español de Pacientes Con Cáncer (GEPAC)** tienen como objetivo la impartición de talleres de maquillaje dermatológico corrector dirigido a las personas que conviven con cáncer, con el objetivo de enseñar al paciente a minimizar las secuelas de los tratamientos oncológicos de manera que le ayuden a reforzar su autoestima y mantener su propia identidad.

Hasta el 76% de los pacientes con cáncer tienen que reducir su tratamiento debido a los efectos secundarios cutáneos.

PIEL SENSIBLE Y SENSIBILIZADA NO ENFERMA

María Muñoz, portavoz de la Fundación Stanpa, explica que la mayoría de personas que sufren una enfermedad oncológica experimentan **sequedad cutánea** desde el comienzo del tratamiento oncológico, tanto en la piel del rostro como en el resto del cuerpo, que en ocasiones se acompaña de **picores** y de malestar provocado por la **tirantez**. Además, suelen tener la piel sensibilizada por lo que es necesario que usen productos cosméticos adecuados y usen **fotoprotector solar** de máximo índice de protección (FPS 50 ò FPS 50+) durante todo el año.

“El hecho de estar recibiendo un tratamiento oncológico no implica que el paciente tenga la piel enferma. Por tanto, puede aplicarse sobre la piel **cualquier producto cosmético adecuado para este tipo de pieles secas y sensibles**”, asegura la portavoz, quien avisa de que “no es recomendable comenzar a usar productos que contengan ingredientes que pudieran irritarla como los **derivados de la vitamina A (retinol, retinal, etc)**, ni aquellos que contengan **altas concentraciones de vitamina C** ni **ingredientes de acción despigmentante**”.

NORMAS SI RECIBES “QUIMIO”

Uno de los tratamientos clásicos frente al cáncer es la quimioterapia, que se realiza administrando medicamentos con sustancias químicas fuertes que destruyen las células de crecimiento rápido en el cuerpo. Frente a este tratamiento, la **Guía de Cuidados Estéticos para el Paciente Oncológico de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC)** indica claramente lo que no es conveniente hacer y los productos que es mejor no utilizar mientras duren las sesiones y durante algún tiempo después.

1. Es importante utilizar **productos que no contengan alcohol** (perfumes, desodorantes, etc.) para reducir al mínimo la sequedad y evitar irritaciones.

2. Para la limpieza, es aconsejable utilizar diariamente **agua templada y jabones suaves (con pH neutro)**. La regla es mimar la piel con suavidad, por lo que no se debe frotar con cepillos o esponjas al lavarla.

3. Para conseguir una adecuada hidratación, se deben utilizar **cremas hidratantes o aceites corporales**.

4. Al secar la piel, es aconsejable no frotarla demasiado y **secarla con pequeños golpes**, lo cual ayuda a mantener la hidratación de la barrera cutánea.

5. Siempre es mejor depilarse con **maquinilla eléctrica** para disminuir el riesgo de irritación y cortes. En cambio, conviene **evitar depiladores químicos** como las cremas depilatorias.

6. Tampoco es conveniente hacerse **limpiezas de cutis** y en el caso de tratamientos faciales específicos, siempre se debe consultar previamente con el médico.

7. Está totalmente desaconsejado cualquier tipo de **producto exfoliante** tanto facial como corporal.

8. Frente a las **manchas de hiperpigmentación**, que suelen afectar a las zonas de roce y los pliegues cutáneos, **no deben usarse cremas despigmentantes** sin antes consultar con el médico. En cualquier caso, para prevenir o reducir las manchas, lo más importante es **no exponerse al sol** y tener especial precaución, al menos durante los tres meses posteriores al tratamiento. “En caso de que vayas a exponerte al sol, es importante tomar una serie de precauciones, como evitar las horas de más intensidad solar (de 12.00 a 16.00 horas). Cuando salgas a la calle puedes utilizar un **gorro** que cubra la cara y la cabeza, al igual que ropa que te proteja, etc. Igualmente, hay que usar siempre **crema de alta protección frente al sol (factor solar 50+)**”, reza la guía de la AECC.

9. En cuanto a las **irritaciones en la piel** producidas por la quimioterapia y que pueden aparecer en cualquier zona del cuerpo, aunque son más frecuentes en las palmas de las manos o las plantas de los pies, la mayoría de las veces desaparecen al terminar el tratamiento y no necesitan de una atención especial.

10. También es un clásico que la quimioterapia debilita el **vello de todo el cuerpo y provoca la caída del cabello y las cejas**. En el caso de la quimioterapia, la caída del cabello es un proceso reversible y puede volver a crecer tras terminar el tratamiento.





NORMAS SI RECIBES “RADIO”

1. Tras dos o tres semanas de tratamiento, aparece una **coloración rojiza (eritema)** en la zona donde se reciben las radiaciones. Si el tratamiento se prolonga, esta zona de la piel va adquiriendo una coloración oscura que desaparecerá en uno o dos meses tras terminar el tratamiento. “Es importante que tengas presente que esta coloración no es suciedad, es debida al efecto de la radiación en la piel; **no intentes quitártela frotando la zona con esponja o jabón**, podrías irritarla”, avisan los expertos de la AECC.
2. Trata de evitar **collares, cadenas, aros, corbatas elásticos o gomas de la ropa interior en la zona irradiada**. En definitiva, prescinde de aquellas prendas o materiales que puedan irritar la piel por el roce. Si notas molestias por la ropa, puedes utilizar **prendas holgadas, de fibras naturales, como algodón o hilo**, ya que son materiales poco agresivos para la piel y evitarán la aparición de picores y otros síntomas molestos.
3. **Protege totalmente del sol la zona radiada al menos durante un año** tras el tratamiento. Si vas a exponerte al sol, la mejor protección es evitar el contacto directo, y para ello, puedes **utilizar gorros, camisetas, prendas y complementos**, así como **crema protectora con pantalla total**.
4. **Evita la depilación en la zona irradiada**. Conforme vaya avanzando el tratamiento notarás que el vello de esta zona va debilitándose poco a poco hasta llegar a desaparecer.
5. La realización de **tatuajes** en la zona radiada está contraindicada siempre. Sin embargo, es importante que sepas que es posible que la piel de la zona irradiada no recupere el aspecto y el tacto que tenía antes del tratamiento, pero que pasados unos meses su cuidado podrá seguir siendo el mismo que el del resto del cuerpo.
6. En algunos casos, y debido a la sensibilidad de la piel y la zona de tratamiento, la radioterapia puede producir **alteraciones más severas**. En este caso, los expertos de la AECC aconsejan que se lo comunique a tu médico para que te pauté el tratamiento más adecuado.
7. La **caída del cabello** es uno de los síntomas que aparecen más frecuentemente (aunque no en todos los casos) como consecuencia del tratamiento oncológico. En el caso de la radioterapia, dependerá de la dosis administrada, aunque en la mayor parte de los casos en la zona radiada **el vello no vuelve a salir**.
8. Evita cualquier tipo de **tintes, decoloraciones, mechas o permanentes**, ya que la piel del cuero cabelludo se encuentra muy sensible y puede irritarse fácilmente. Utiliza un **champú suave** que no irrite la piel del cuero cabelludo. Igualmente, puedes utilizar una **mascarilla hidratante** para el cabello, aplicándotela en las puntas. Al lavar y secar el cabello, hazlo suavemente, sin frotar, con un ligero masaje. Protege tu cabello frente a los agentes externos (sol, frío, aire, etc) utilizando **pañuelos, gorros o sombreros** que no opriman. También es bueno **beber abundante líquido**, preferiblemente agua y mantener una **dieta rica en frutas y verduras**.
9. Cuando el pelo de las **cejas** se cae se pueden dibujar con una amplia gama de **lápices específicos**. “También existen en el mercado **pestañas postizas**, pero no son aconsejables, ya que requieren de unos pegamentos que pueden dañar la piel. En relación a las **uñas**, pueden producirse diversas alteraciones, como la aparición de **bandas horizontales o verticales, detención del crecimiento, reblandecimiento o engrosamiento de la uña**, etc. No utilices alicates corta-cutículas, cuchillas cortacallos u otros utensilios que puedan producir cortes en la piel. Igualmente, intenta evitar en la medida de lo posible el **uso de lacas de uñas y quitaesmaltes**, pues estos productos son muy agresivos y pueden quemar la uña”, explican los expertos de la AECC.



Pasión por la ciencia y las personas

En Novartis, vivimos nuestro propósito de reimaginar la medicina con dedicación y compromiso. Apostamos por impulsar el crecimiento de las personas que trabajan con nosotros para poder mejorar y prolongar vidas.



CON CÁNCER EL SEXO IMPORTA

Más allá de la caída del cabello, las cejas o las pestañas, desde el punto de vista ginecológico las secuelas del cáncer también afectan a la piel y a la imagen corporal, que se ve muy afectada con cicatrices visibles, estomas, deformidad en los senos o ausencia mamaria, y a la sexual, interfiriendo en la libido y en la capacidad para conseguir una erección.

En las **mujeres**, el cáncer ginecológico y el de mama están directamente relacionados con la esfera sexual debido a que los tratamientos van dirigidos a los tejidos, glándulas y órganos que participan en la sexualidad. Además, los tratamientos locales o la cirugía, con o sin radioterapia asociada, conllevan **dolor en las relaciones sexuales (dispareunia)**. También los **varones** pueden ver afectada su salud sexual: el cáncer y sus tratamientos tienen un impacto negativo en la sexualidad masculina, ya que la **ansiedad, la angustia o la incertidumbre** que provoca el diagnóstico **disminuyen notablemente la libido**. Y en la parte más orgánica, todos los tratamientos, ya sean de **cirugía, quimioterapia, radioterapia o inmunoterapia**, pueden afectar negativamente a la **erección**, además de producir síntomas como **can-sancio, molestias, trastornos urinarios o digestivos** que dificultan las relaciones sexuales. Los tratamientos del **cáncer de vejiga, próstata y recto** son los que más impacto tienen en la **disminución de la erección y la eyaculación**.

TRES PATAS PARA VOLVER A LA VIDA DE ANTES

1. Según explica el **doctor Ramón Arnaiz Pérez, urólogo de la Unidad de Andrología del Hospital Universitario Infanta Elena**, “pese a que durante los primeros meses la sexualidad queda en un segundo plano, cuando el paciente tiene un control sobre los tratamientos desea volver a incorporar el estilo de vida que llevaba previamente. Retomar la actividad sexual es positivo porque mejora la calidad de vida y no daña ni empeorara el curso de la enfermedad”, añade el experto. Por lo tanto, según Arnaiz, el **abordaje oncológico** se debe hacer tanto **desde el punto de vista psíquico como orgánico**.

2. En cuanto a la **parte orgánica**, existen tratamientos eficaces que pueden corregir completamente la erección: según el origen y la severidad de la disfunción eréctil, se pueden prescribir **fármacos orales, locales** y, en caso de que no sean suficientes, existen **cirugías de implantes de prótesis de pene** para facilitar la erección.

3. Y en cuanto al **estilo de vida**, los expertos coinciden en que la **actividad física** reduce la incidencia del cáncer en general y del cáncer de próstata y sus variantes más agresivas en particular, mejorando la tolerancia a los tratamientos y disminuyendo el riesgo de recaídas. En este sentido, el **doctor Víctor Sacristán, del Grupo SEOM de Ejercicio y Cáncer y oncólogo médico en el Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña**, incide en que “el ejercicio ayuda a mitigar los efectos de la **terapia de privación androgénica**, entre ellos los cambios en el deseo sexual y en la capacidad de tener una erección, así como de otros tratamientos como los nuevos agentes hormonales, quimioterapia o radioterapia, mejorando la calidad de vida de los pacientes”.



infarma
BARCELONA 2025
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

Barcelona
25 26 27
Marzo 2025

**más
farmacia
más
salud**



**REGÍSTRATE
AHORA**

www.infarma.es

+300 EXPOSITORES

+100 PONENTES

+1.000 MARCAS

- ✓ Ven y encuentra todo lo necesario para que tu farmacia siga creciendo.
- ✓ Asiste a las ponencias y mesas redondas de la mano de los mayores referentes del sector.

Síguenos:    

Organizan:



LAS CACHIMBAS UN “COLADERO” PARA EL CÁNCER

No son inocuas: en una hora de pipa se puede alcanzar de 2 a 10 veces más la cantidad de nicotina, monóxido de carbono y alquitrán que con un cigarrillo. Sin embargo, se regalan en cumpleaños, Primeras Comuniones y cada vez más se encuentran en las mochilas de los escolares. Si tienes hijos, mantén la vigilancia. Puedes estar abriéndole las puertas al cáncer.

El consumo de cachimbas (también llamadas *hookas*, *shishas*, pipas de agua o *narguiles*) es un factor de riesgo para padecer cáncer de cabeza y cuello. Así de tajante lo dice la **Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC)**, quien urge a legislar sobre este hábito que está aumentando entre los jóvenes, debido a la “percepción incorrecta de que suponen un menor daño sobre la salud que el tabaco convencional”, asegura la **doctora Ana Sánchez Prieto, presidenta del comité de prevención de tabaquismo de esta entidad**. “Este aumento de popularidad en determinados contextos sociales viene propiciado por la disponibilidad de sabores, su aparición en internet y redes sociales y la falta de regulación al respecto. Su aceptación ha aumentado entre los jóvenes por la idea equivocada de ausencia de nocividad y la creencia de que posee un menor poder adictivo”, añade la doctora Sánchez Prieto.

CATÁLOGO ACTUALIZADO DE DAÑOS

1. El humo inhalado durante una sesión de **una hora de pipa** equivale a unas **200 veces** el volumen de **un solo cigarrillo**.

2. En una sola sesión podemos alcanzar **2-10 veces** más la cantidad de **nicotina, monóxido de carbono y alquitrán** que con un cigarrillo.

3. También se supera la cantidad de **metales pesados, hidrocarburos policíclicos aromáticos y furanos semivolátiles** en comparación con el cigarrillo, según advierte un estudio publicado en *Tobacco induced diseases*. “En las pipas, el tabaco es **calentado por un carbón**. Cuando el usuario aspira de la boquilla, el humo resultante burbujea a través del agua. Esto hace creer a muchos usuarios que el agua filtra los agentes tóxicos del tabaco. Esta combinación con el

agua resulta en un humo más húmedo y suave que resulta menos irritante inicialmente en comparación con un cigarro convencional. Esto sumado a que la resistencia de la inhalación en la cachimba es menor, anima a realizar una **inhalación más profunda y prolongada** cuando se fuma con *shisha*. Además, favorece que las **sesiones puedan ser más largas** dado que la humedad disminuye la irritación inicial”, explica la doctora Sánchez Prieto.

4. La presencia de estos tóxicos comunes ha demostrado **afectación de la cavidad oral y la función pulmonar**. “En la cavidad oral se han descrito alteraciones celulares que indican lesiones premalignas y malignas tanto en lengua, como orofaringe y suelo de boca”, comenta el **doctor Jon Alexander**

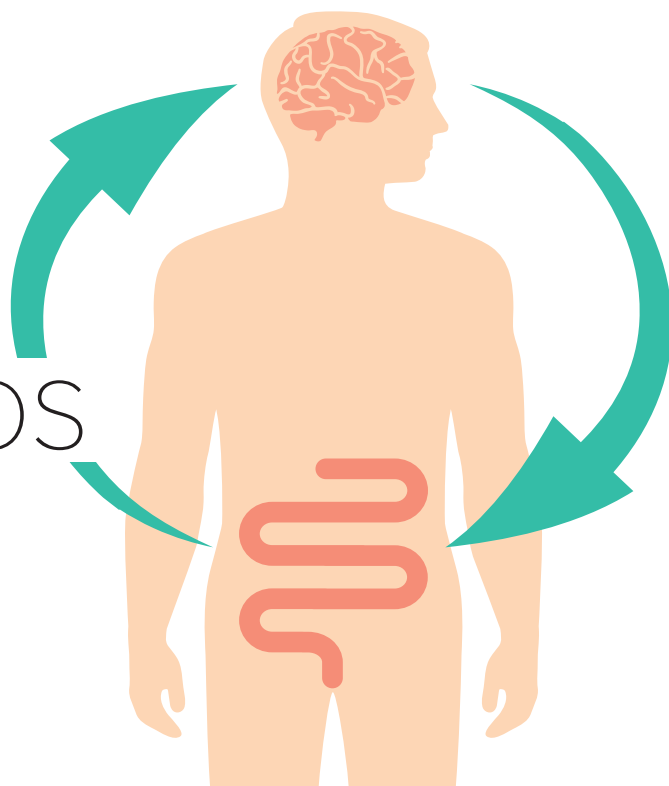
Sistiaga, presidente de la comisión de Oncología y Cirugía de Cabeza y Cuello.

5. Las cachimbas “pueden usarse con hierbas o con tabaco aromatizado que contiene las mismas sustancias que el tabaco incluso una mayor cantidad de CO. Esto provoca una disminución de la captación de O₂ que provoca **enfermedades respiratorias y cardíacas**”, añade la doctora Sánchez Prieto.

6. El tabaco en general y también el de las pipas provoca el 85% de los **tumores de laringe** y uno de cada cinco casos de cáncer en Europa es atribuible a este tóxico. De todos ellos, la mitad afectan al pulmón y un 15% están localizados en el área de cabeza y cuello, afectando sobre todo al labio, la cavidad oral, la faringe y la laringe.

PSICOBIOÉTICOS

CEPAS QUE GESTIONAN EL ESTRÉS



Desde que se descubrió la existencia del eje intestino-cerebro, que une los sistemas cerebral, digestivo y su microbioma, sabemos que existe un intercambio de señales neuronales, endocrinas, nutricionales e inmunológicas entre un sistema y otro. Así, algunas cepas de bacterias son capaces de producir precursores de neurotransmisores como la serotonina y nutrientes claves en procesos fisiológicos, de memoria, aprendizaje y comportamiento. Estas cepas bacterianas contienen organismos vivos llamados “psicobióticos” que podemos tomar de manera natural para gestionar el estrés y prevenir incluso estados de ansiedad.

Quienes acuñaron el término psicobiótico en la Universidad de Cork lo definieron como “microorganismos vivos que, cuando se ingieren en cantidades adecuadas, producen un beneficio para la salud mental, al actuar sobre el funcionamiento de la conexión eje intestino-cerebro y producir un beneficio para la salud de los pacientes que padecen enfermedades psiquiátricas”. Esto es posible gracias a la comunicación bidireccional que existe entre el sistema nervioso central, el sistema digestivo y la microbiota intestinal, conocida como eje intestino-cerebro, cuya conexión se produce a través de múltiples señales neuronales (mediante neurotrans-

misores a través del nervio vago), inmunológicas, mediante la producción de citoquinas, endocrinas (con hormonas como el cortisol) y metabólicas por ejemplo a través del metabolismo del triptófano o de ácidos grasos de cadena corta que producen algunas bacterias. Es decir, la microbiota intestinal puede influir en el funcionamiento cerebral y en la respuesta al estrés y, a su vez, el estrés puede impactar en la composición, desarrollo y perfil de la microbiota. De hecho, algunas enfermedades neurológicas y del comportamiento se han asociado a un aumento de la permeabilidad intestinal y al paso de compuestos inflamatorios al torrente sanguíneo, y de ahí a nuestro cerebro.

UN VIAJE AL BIENESTAR EMOCIONAL

Las cepas psicobióticas más relacionadas con la salud mental son las pertenecientes a los géneros *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Lactococcus* y *Streptococcus* y su uso ha demostrado actuar positivamente en estados de ansiedad, mala calidad del sueño, estrés y ansiedad. Estas cepas, combinadas con vitaminas del grupo B que aportan vitalidad y favorecen al rendimiento intelectual, son útiles en la gestión del estrés, el equilibrio emocional, el control del cansancio y la fatiga y el bienestar físico y mental. En definitiva, promueven el bienestar físico y mental a través de la modulación del funcionamiento del eje intestino-cerebro.

EL FENTANILO LA DROGA ADULTERANTE QUE MATA

El fentanilo es un opioide sintético similar a la morfina, pero 50 a 100 veces más potente. Aunque en su origen se destinara únicamente para usos médicos, en la actualidad también se fabrica y se usa ilegalmente, al ser más fácil de conseguir que otros opioides como la heroína. Ello unido a que permite la mezcla con otras sustancias en la conformación de drogas ilegales adulteradas, expone a los usuarios a sus efectos y riesgos en ámbitos de ocio nocturno, llegando a producir incluso la muerte por sobredosis. Patricia Guillem, Catedrática de Epidemiología, Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Europea de Valencia, nos explica a qué usos médicos se destina y cuáles son los efectos que la han convertido en una de las drogas recreativas más utilizadas en la actualidad.

¿Qué es el fentanilo? ¿por qué encabeza las listas de las drogas más consumidas en el mundo? ¿Se puede hablar de crisis mundial asociada al consumo ilícito de esta droga? ¿Qué países están impli-

cados en su producción? A estas y otras muchas preguntas nos responde **Patricia Guillem, Catedrática de Epidemiología, Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Europea de Valencia.**

UNA CRISIS QUE VIENE DE LEJOS

La crisis actual del fentanilo que vive Estados Unidos se originó en realidad a finales de los años 90 debido a la permisiva prescripción de oxicodona e hidrocodona. “El abuso generalizado de estos opioides recetados en las décadas de 1990 y 2000 ayudó a crear una gran población de personas dependientes, que luego, cuando los opioides recetados se volvieron más difíciles de obtener, buscaron alternativas en el mercado negro, lo que llevó al auge de la heroína y, eventualmente, al fentanilo. A medida que las políticas gubernamentales intentaron controlar la prescripción de medicamentos recetados, las redes de distribución ilegal de drogas buscaron alternativas más potentes y rentables, y el fentanilo se convirtió en una de las opciones preferidas”, explica Patricia Guillem.





QUÉ ES EL FENTANILO Y DÓNDE SE FABRICA

Según explica Guillem, aunque el fentanilo utilizado como medicamento es producido y regulado en fábricas legales bajo estrictos controles en EEUU y algunos países de Europa, el fentanilo ilícito es fabricado en instalaciones clandestinas. Hablamos de un opioide totalmente sintético y económicamente accesible que ha ganado terreno debido a la **facilidad de su síntesis**, a la posibilidad de **mezclarse con otras sustancias adictivas** y a su **superioridad en cuanto a la potencia de acción**. Estas características (elevada potencia y bajo costo de producción), lo han convertido en un sustituto peligroso, alimentando aún más la crisis de sobredosis que afecta a Estados Unidos en la actualidad. “De hecho, gran parte del fentanilo que circula de forma ilícita en Estados Unidos se fabrica en laboratorios clandestinos de México (Sinaloa), que utilizan materias primas procedentes de China, país que durante

mucho tiempo ha sido el principal productor y exportador de precursores químicos que se venden a traficantes en otros países para la fabricación de fentanilo”, explica Patricia Guillem. Así, México ha emergido como un centro clave en la producción de fentanilo ilícito y las organizaciones criminales mexicanas, como el Cártel de Sinaloa y el Cártel Jalisco Nueva Generación (CJNG), han comenzado a fabricar fentanilo en laboratorios clandestinos dentro del país. “Su introducción en Estados Unidos rara vez es como fentanilo puro: lo más habitual es **encontrarlo como adulterante en otras drogas ilegales como la heroína, la cocaína o las anfetaminas**. Asimismo, se ha hecho popular el contrabando de analgésicos conocidos (oxicodona, hidrocodona) que contienen clandestinamente fentanilo, para suplir la falta de prescripción de esta sustancia, y también para fidelizar al consumidor”, explica Guillem.



Responde Patricia Guillem
catedrática de Epidemiología,
Medicina Preventiva y Salud Pública de la
Universidad Europea de Valencia.

MILES DE MUERTES POR SOBREDOSIS

En 2022, de las 107.941 muertes por sobredosis registradas en EEUU, aproximadamente el 70% estuvieron relacionadas al fentanilo. Otro país en el que también han aumentado significativamente los casos de sobredosis es **Canadá**, mientras que **México** resulta clave en la ruta de tráfico de la droga y su consumo ha aumentado localmente. En **Rusia** se declaran con problemas de consumo general de opioides, incluido el fentanilo y se señala a **China** como un origen importante de los precursores químicos para su producción ilícita. Las tendencias y preocupaciones globales se extienden a **Europa** y **Latinoamérica** donde el consumo ilícito y los casos de abusos están comenzando a emerger. Aunque también es consumido en **España**, nuestro país se libra por el momento de lo que ya se conoce en el mundo como “la crisis del fentanilo”. Según explica Guillem, “la principal razón por la que aquí no se ha producido una crisis similar estriba en el hecho de que en nuestro país tenemos receta electrónica y el acceso al sistema sanitario es universal y gratuito”.

LOS PELIGROS ASOCIADOS A ESTA DROGA “ADULTERANTE”

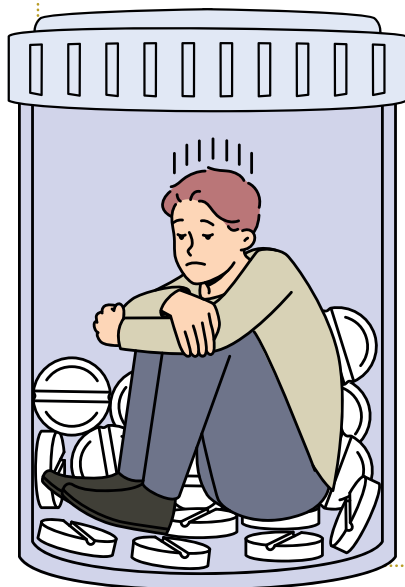
Por qué se ha convertido en una droga recreativa. Cuáles son sus efectos.

Al igual que la heroína y la morfina, el fentanilo se une a los receptores opioides que se encuentran en áreas del cerebro que controlan el dolor y las emociones. Sus efectos más deseables incluyen: **felicidad extrema, euforia intensa, alivio del dolor físico y emocional, alietargamiento**. Sin embargo, otros efectos más negativos generarán **náuseas, confusión, estreñimiento, sedación, adecuación o tolerancia, adicción, e incluso paro respiratorio, pérdida del conocimiento, coma y muerte**. La accesibilidad y el bajo costo en algunos lugares hace que resulte una droga más fácil de conseguir que otros opioides como la heroína. Sin embargo, la mezcla con otras sustancias en la conforma-

ción de drogas ilegales adulteradas expone a los usuarios a sus efectos y riesgos en ámbitos de ocio nocturno, incluso si no lo buscan directamente.

¿Y las consecuencias de un uso prolongado?

El fentanilo es **altamente adictivo** y el uso prolongado provoca en el cerebro la necesidad compulsiva de consumirlo llevando a producir **tolerancia** y a provocar **síndrome de abstinencia** cuyos síntomas severos aparecen al dejar de consumirlo (ansiedad, vómitos, diarrea, insomnio y dolor muscular). Además, provoca daño físico de diferente índole por sobredosis crónica debido a su potencia, problemas respiratorios por depresión del sistema, falta de oxígeno en el cerebro y daño permanente en órganos vitales. Así mismo, también produce deterioro del sistema inmunitario generando mayor susceptibilidad a infecciones y daño directo en órganos por acumulo de toxinas en hígado y riñones. Otras consecuencias no menos importantes son el impacto que tiene sobre la salud mental y emocional, ya que produce ansiedad y depresión, así como deterioro cognitivo, psicosis y paranoia. En cuanto al impacto social y económico, es patente, ya que deteriora las relaciones personales, produce problemas financieros y laborales, así como conflictos legales asociados al consumo y a la adquisición de sustancias.



Cuál es el perfil de los usuarios de un consumo ilícito de esta droga.

Aunque varía según la región y el contexto, en general se observa que las personas que recurren a este opioide tienen características comunes relacionadas con la dependencia a otras sustancias, como alcohol, tabaco y otras drogas; tienen condiciones socioeconómicas precarias (ingresos bajos, desempleo, situación de vivir en la calle o en vivienda precaria) y residen en entornos urbanos y suburbanos. En cuanto a la edad, suele ser común en adultos jóvenes y de mediana edad (25-44 años) aunque los adolescentes también pueden estar en riesgo, especialmente en contextos de consumo recreativo y acceso a píldoras adulteradas. El consumo es más frecuente en el sexo masculino, aunque el número de mujeres está creciendo considerablemente.

Por qué es normal su comercialización como adulterante en otras drogas ilegales en lugar de como fentanilo puro.

Al ser extremadamente potente permite que, con cantidades muy pequeñas de fentanilo, los traficantes puedan producir efectos muy fuertes, lo que lo hace extremadamente rentable. Incluso una pequeña cantidad de fentanilo puede alterar significativamente la dosis de otras drogas, haciendo que el fentanilo sea más económico para los traficantes que las drogas más caras. Además, es mucho más barato de producir y transportar que la heroína o la cocaína, debido a que se sintetiza de forma química en lugar de extraerse de una planta (como la cocaína o la amapola para la heroína). Esto permite a los traficantes de drogas maximizar sus márgenes de beneficio, vendiendo productos más baratos que pueden generar efectos más intensos.



Otra droga que preocupa mucho a los expertos y que está cobrándose incluso más vidas que el fentanilo es el isotonitazeno, comúnmente llamada "Iso", "Toni" o "Nitazeno, un opioide sintético potente y está siendo usado por sus efectos opioidérgicos. Esta sustancia es 40 veces más fuerte que el fentanilo y 140 veces más potente que la heroína y se ha cobrado más de doscientas vidas desde que las autoridades sanitarias de todo el mundo las detectaran.

USOS MÉDICOS RECONOCIDOS

Según nos explica Patricia Guillem, en su origen, el fentanilo se ha recetado para uso médico con la finalidad de **reducir el dolor generado después de una cirugía**, aunque algunas veces también se puede emplear en el **tratamiento del dolor crónico** en pacientes que resultan tolerantes a la acción de otros opioides. Se utiliza en pacientes sometidos a cirugías con postoperatorios dolorosos, pacientes oncológicos y/o con cuidados paliativos y pacientes con patologías con dolor crónico. La forma de administración médica es a través de la **vía endovenosa o como un parche** que se coloca en la piel de la persona, aunque también puede consumirse de **forma inhalada o intraoral** mediante comprimidos o tabletas que se chupan. "Si comparamos el fentanilo con el resto de fármacos de la familia de los opioides, vemos que este es una molécula más pequeña y mucho más soluble en lípidos, lo cual permite que atraviese mejor la barrera hematoencefálica, accediendo con mayor facilidad al cerebro. Además de su característica potencia, presenta otras ventajas: como la rapidez para iniciar su efecto. Por vía intravenosa hace efecto en 1-2 minutos, mientras que por vía nasal o sublingual actúa en 5-10 minutos. Esto es de gran interés en pacientes oncológicos que sufren *dolor disruptivo* ("ataques de dolor" muy rápidos y muy fuertes). Además, las moléculas que se originan cuando es metabolizado por el hígado carecen de actividad farmacológica, de ahí que los efectos de una dosis sean más fáciles de controlar que cuando se utilizan otros fármacos. Presenta una *corta vida útil* y cuando el hígado lo metaboliza rápidamente, los efectos desaparecen en un corto plazo. Otros opioides inducen una liberación de histamina que produce picor e hipotensión, sin embargo, el fentanilo causa menos de estos efectos adversos", finaliza la experta.



UNA SOLUCIÓN REVOLUCIONARIA PARA UN CABELLO MÁS FUERTE Y MÁS JOVEN

Retrasar la aparición de canas con un experto en salud capilar es posible. Descubre la sinergia entre un complemento alimenticio y un tratamiento regenerador para el cabello y las raíces, diseñado para contrarrestar los efectos del envejecimiento capilar y prolongar la juventud y vitalidad del cabello con el último lanzamiento de Arkopharma: la gama Forcapil® Antiedad.

Al igual que la piel, el cabello experimenta cambios significativos con la edad. La aparición de las primeras canas sucede hacia los 35 años (+/- 10 años) y varían mucho en función de la herencia y el origen étnico¹. Factores externos como la contaminación, rayos UV, el peinado, secado, alisado y coloración, pero también de factores internos relacionados con el envejecimiento celular, la genética, cambios hormonales, estrés fisiológico, alcohol, tabaco, etc. tienen un impacto directo en la pigmentación del cabello, su textura y estructura.

Forcapil® Antiedad Comprimidos

Formulado con el complejo HAIR ACTIV® + FORTIFY (Vitaminas B5, B6, B8, B9 y Zinc), actúa desde la raíz. Resultados visibles a partir de 2 meses de uso³. Su acción global antiedad prolonga la juventud del cabello, ayudando a reducir la aparición de nuevas canas (-10%)³, además de mantener el color natural (gracias al cobre y la L-Tirosina), conseguir una protección frente al daño oxidativo (carbonilación) y lucir un cabello más grueso, brillante y sedoso.

Forcapil® Antiedad Spray

Regenerador de cabello y la fibra capilar, hidratando las raíces en profundidad gracias al Ácido Hialurónico y el Sodio PCA, y protegiendo el cabello frente a agresiones externas responsables del desgaste prematuro. Además, ayuda a mantener la calidad y el color natural del cabello, evitando los cambios asociados al paso del tiempo. Reduce los signos del envejecimiento capilar, efectos visibles a partir de los 2 meses. Clínica y científicamente probado⁴.

¿ES REALMENTE POSIBLE RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO DEL CABELLO?

Para contrarrestar el envejecimiento capilar, es necesario combinar varias acciones específicas, que actúen tanto desde el interior como desde el exterior, aportando al cabello los nutrientes, vitaminas y antioxidantes que necesita para proteger la fibra capilar de los radicales libres, garantizar la regeneración celular natural y ralentizar así el proceso de envejecimiento del cabello. Teniendo esto en cuenta, Arkopharma, experto capilar desde hace más de 35 años, ha desarrollado soluciones únicas e innovadoras basadas en investigación científica para combatir el envejecimiento capilar y conseguir un cabello más fuerte y de aspecto más joven, en formato comprimidos y spray para una acción in&out [-20% canas, +52% densidad, +42% brillo]².



¹ <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2622381-canitie-cheveux-blancs-precoce-subite-definition-cause-traitement/>

² Estudios clínicos realizados en 103 voluntarios (hombres y mujeres, mayores de 40 años) con encanecimiento moderado del cabello y primeros signos de envejecimiento.

³ Estudio científico realizado con 22 personas durante 3 meses de uso, noviembre 2023.

⁴ Estudio clínico y científico realizado en 21 personas durante 3 meses de uso, noviembre 2023.



VITAMINAS Y MINERALES PLATOS QUE TE DARÁN ALAS

Los minerales y vitaminas son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta Carmona de Sevilla, nos describe sus principales beneficios, las fuentes de donde se pueden obtener y el impacto que tienen en la salud.

Calcio, hierro, magnesio, vitaminas... adquirir todos estos elementos con la dieta es fundamental. “En su conjunto, todos estos nutrientes son esenciales para mantener una vida saludable, ya que desempeñan funciones clave en la energía, el crecimiento, la inmunidad y el bienestar general”. Sin embargo, a menudo no sabemos en qué alimentos abundan y/o no tenemos en cuenta los productos de temporada que más fácilmente pueden traerlos a nuestra mesa. Para no comprar “a ciegas”, **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista y cotitular de la Farmacia Puerta de Carmona de Sevilla**, nos da las pautas para elegirlos con acierto. Y de regalo nos regala recetas enriquecidas y muy sabrosas, para que pasemos “de las letras al plato”.

VITAMINAS: SIEMPRE A MANO EN LA NEVERA

1. La **vitamina A** se encuentra en las **zanahorias, espinacas, batatas, hígado y huevos**. Es esencial para la visión, especialmente en condiciones de poca luz, y contribuye al mantenimiento de la piel y las mucosas, además de fortalecer el sistema inmunológico.

RECETA ENRIQUECIDA:

ENSALADA DE ZANAHORIAS CON AOVE, VINAGRE, SAL, AJO Y PEREJIL.

El **perejil** aporta vitamina C y destaca por su papel inmunológico, protegiendo al organismo de infecciones y estimulando la producción de glóbulos blancos. También es un potente antioxidante y facilita la absorción del hierro. Por su parte, el **ajo** es rico en calcio, fósforo y vitamina C.

2. Las **vitaminas del complejo B** desempeñan un papel fundamental en el metabolismo energético y la función celular. La **B1 (tiamina)**, presente en **cereales integrales, legumbres y carne de cerdo**, convierte los alimentos en energía y mejora la función nerviosa. La **B2 (riboflavina)**, que se encuentra en **leche, huevos y verduras de hoja verde**, favorece la salud de la piel y la vista. Por su parte, la **B3 (niacina)** está disponible en el **pollo, el pescado y los granos enteros**, mejorando la digestión y ayudando a reducir el colesterol. La **B6**, en alimentos como los **plátanos, el pollo y las espinacas**, regula el metabolismo de las proteínas y favorece la producción de neurotransmisores. Por último, la **B12** se obtiene de productos animales como **carnes, lácteos y huevos** y es clave para la formación de glóbulos rojos y la función nerviosa.

RECETA ENRIQUECIDA:

SALTEADO DE QUINOA CON POLLO, CHAMPIÑONES, ZANAHORIAS, ESPINACAS, ALMENDRAS Y HUEVO.

La **quinoa y las semillas** son ricas en **vitamina B1 (tiamina)**; los **huevos**, los **champiñones y los frutos secos** proporcionan **vitamina B2 (riboflavina)**; el **pollo** (mejor si es de corral y está criado en libertad), los **champiñones**, la **quinoa** y otros **cereales de grano entero** son ricos en **B3 (niacina)** y **B5 (ácido pantoténico)**. Las **zanahorias** o el **ajo** lo son en **B6 (piridoxina)** y la **B7 (biotina)** o “vitamina del pelo y las uñas” está presente tanto en los **huevos** y las **almendras**. También las **espinacas** y la **quinoa** son ricas en **B9 (ácido fólico)** y el **pollo** y los **huevos** en **vitamina B12 (cobalamina)**.



3. La **vitamina C**, también conocida como **ácido ascórbico** y que se encuentra en **cítricos, fresas, kiwi y pimientos**, fortalece el sistema inmunológico, estimula la producción de colágeno y actúa como antioxidante. Otra función destacada es que acorta los plazos de cualquier proceso gripal o resfriado. “Aquí es interesante destacar que, cuando un paciente acude a nuestra consulta de nutrición con una suplementación de hierro, siempre le aconsejamos tomar el comprimido de hierro en ayunas y a los 30 minutos después incorporar algún alimento rico en vitamina C para facilitar su absorción total”, explica Álvaro Román. Por otro lado, la **vitamina D**, sintetizada a partir de la **luz solar** y presente en **pescados grasos, huevos y lácteos fortificados**, facilita la absorción de calcio necesaria para el mantenimiento de huesos y dientes fuertes.

RECETA ENRIQUECIDA:

SALMÓN EN PAPILOTE CON ENSALADA CÍTRICA DE ESPINACAS, AGUACATE Y ADEREZO DE NARANJA.

Este plato es delicioso, colorido y equilibrado y resulta ideal para reforzar el sistema inmunológico y mejorar la salud ósea. La **vitamina D** se encuentra principalmente en pescados grasos como el **salmón** y en el **aceite de oliva**, mientras que las **espinacas** y la **naranja** aportan fuertes dosis de **vitamina C**. El **aguacate**, por su parte, también ayuda a absorber la vitamina D.

4. La **vitamina E**, “que se obtiene de aceites vegetales como el **AOVE, el aguacate y las espinacas**, protege las células del daño oxidativo y previene incluso la formación de coágulos sanguíneos. También previene el envejecimiento prematuro y la regeneración de tejidos, favoreciendo su cicatrización”, explica el experto.



RECETA ENRIQUECIDA:

ENSALADA DE AGUACATE CON AOVE, ESPINACAS Y SEMILLAS.

5. Por último, la **vitamina K**, es de crucial importancia para la coagulación sanguínea y la salud ósea.

RECETA ENRIQUECIDA:

SALTEADO DE BRÓCOLI CON HUEVO ESCALFADO.

Siendo liposoluble, se encuentra en alimentos de origen vegetal como las verduras de hoja verdes como las **espinacas, el brócoli, las acelgas** y en **productos animales como la carne o el huevo**.

MINERALES: LA “CANTERA” DE LOS ALIMENTOS

1. El **calcio** es un mineral esencial para huesos y dientes, que también interviene en la coagulación sanguínea, promueve la transmisión nerviosa, regula el equilibrio ácido base con el pH del cuerpo e interviene en funciones musculares de manera determinante.

RECETA ENRIQUECIDA:

ESPINACAS REHOGADAS Y SALTEADAS CON AJO, SEMILLAS DE SÉSAMO Y GRATINADAS CON QUESO.

Los alimentos más ricos en **calcio** son los **lácteos enteros** (leche y quesos), los vegetales de hoja verdes como las **espinacas** y los **frutos secos** como las semillas de sésamo.

2. El **hierro** es un mineral de vital importancia y su deficiencia es claramente visible en el estado de salud general de un individuo: su carencia se traduce a menudo en episodios de astenia y “flojera”, claras señales de que al cuerpo le cuesta “tirar de sí mismo”. Este nutriente es clave para la formación de la hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a todas las células del cuerpo, ayudando a prevenir y tratar la anemia, una afección que puede causar fatiga, debilidad y dificultad para concentrarse. Además, el hierro fortalece el sistema inmunológico, mejorando las defensas del cuerpo contra las infecciones. También contribuye a mantener niveles adecuados de energía y favorece la función cognitiva.

RECETA ENRIQUECIDA:

LENTEJAS REHOGADAS CON VERDURAS, CHORIZO Y MORCILLA.

Entre los alimentos ricos en hierro encontramos **carnes rojas, hígado, pollo, pescado, mariscos, espinacas, lentejas, garbanzos, tofu y semillas de calabaza**. Para mejorar

la absorción del hierro de origen vegetal, es recomendable consumir alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, fresas o pimientos.

3. El **magnesio**, es un mineral que interviene en multitud de procesos bioquímicos dentro del cuerpo humano. Destaca su capacidad para mejorar la salud ósea, ayudando a fortalecer los huesos y favoreciendo la absorción del calcio. Además, regula el sistema nervioso, lo que contribuye a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad del sueño. Este mineral también es clave para la función muscular, previniendo calambres y fortaleciendo los músculos. En el ámbito cardiovascular, el magnesio regula el ritmo cardíaco y ayuda a disminuir la presión arterial, promoviendo una mejor salud del corazón. Además, equilibra los niveles de glucosa en la sangre, mejorando la sensibilidad a la insulina, y favorece la digestión al relajar los músculos del sistema digestivo y aliviar el estreñimiento. Finalmente, también desempeña un papel fundamental en la producción de energía celular.

RECETA ENRIQUECIDA:

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y ATÚN ENCEBOLLADO CON AGUACATE EN SALSA DE VINAGRE DE MÓDENA Y AOVE.

El magnesio destaca en alimentos como los **frutos secos y semillas**, en cereales integrales (**arroz, quinoa, trigo sarraceno, avena...**), **legumbres, verduras de hoja verde, pescados azules o grasos y frutas como plátanos, aguacates e higos**.

4. El **potasio** desempeña un papel fundamental en diversas funciones vitales. Entre sus principales beneficios, destaca su capacidad

para mantener la salud muscular, previniendo calambres y asegurando el funcionamiento óptimo de los músculos. También es crucial para el equilibrio de líquidos en el cuerpo, regulando la hidratación celular, y para la función nerviosa, participando en la transmisión de señales necesarias para el movimiento y los sentidos. Además, el potasio es un aliado en el control de la presión arterial, ya que contrarresta los efectos del sodio y ayuda a reducirla, lo que a su vez beneficia la salud cardiovascular al mantener un ritmo cardíaco estable y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón. Por último, es clave en el metabolismo energético, ayudando a procesar carbohidratos y proteínas para proporcionar energía al cuerpo.

RECETA ENRIQUECIDA:

ENSALADA DE AGUACATE CON ATÚN, PASAS Y NUECES.

El **plátano**, las **espinacas**, el **aguacate**, las **naranjas**, los **tomates**, las frutas desecadas como las **pasas** y los **dátiles**, los frutos secos como las **almendras** y las **nueces**, las **lentejas**, los **frijoles** y los pescados como el **salmón** y el **atún** son alimentos ricos en **potasio**.

5. El **selenio**, presente en **nueces, pescados y mariscos**, actúa como antioxidante y mejora el sistema inmunológico. Por su parte, el yodo, disponible en **sal yodada, pescados y lácteos**, es esencial para la producción de hormonas tiroideas y el metabolismo energético. Finalmente, el **cobre**, que se encuentra en **mariscos, nueces y cereales integrales**, favorece la formación de glóbulos rojos y la salud vascular, mientras que el **manganeso**, presente en **granos enteros, té y vegetales de hoja verde**, participa en el metabolismo de carbohidratos y proteínas y protege las células del daño.



TU MENÚ SEMANAL ENRIQUECIDO



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.



LUNES

Desayuno: Café cortado y kiwis con zumo de naranja.

Almuerzo: Ensalada de zanahorias aliñada y con perejil. Filete ruso. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

de oliva virgen extra. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Crema de verduras con picatoste. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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 con yogur natural.

Almuerzo: Berenjena rellena de arroz y pollo al ajillo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.



Cena: Espinacas gratinadas y queso manchego curado. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

Desayuno: Café cortado y muesli de avena y peras.

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

Cena: Combinado de croquetas, huevo duro y tomate. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

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

Almuerzo: Ensalada de escarola, mango, aguacate y nueces. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Setas al ajillo con rodajas de queso mozzarella. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

DOMINGO

Desayuno: Café cortado y porridge.

Almuerzo: Dorada al horno con verduras y champiñones. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Tortellini pomodoro con cebollas y zanahorias. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.



MIÉRCOLES

Desayuno: Café cortado y revuelto de huevos.

Almuerzo: Ensalada valenciana con lechuga, naranjas y aceite

VIERNES

Desayuno: Café cortado y tortilla de jamón serrano.

Almuerzo: Patatas guisadas con chocos.



DOS RECETAS ¡A TODO COLOR!

Pizza vegetal con masa de espinacas



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

Para la masa: 300 gr de harina | 150 ml de agua | 50 gr de espinacas congeladas | 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen | 5 gr de levadura panadería | Sal y pimienta al gusto

Para el relleno: 100 gr de tomate frito | Pimientos verdes y rojos en tiras congelados | Calabacín y berenjena en tiras congelados | 150 gr de mozzarella | Un pellizco de orégano, sal y pimienta



ELABORACIÓN

Con una batidora batimos las espinacas con el agua. En un bol mezclamos el resto de los ingredientes de la masa, añadimos las espinacas, y amasamos hasta que la masa no se pegue en los dedos. Si es necesario, rectificar con agua o harina hasta conseguir la consistencia deseada. Dejamos reposar 20 minutos sobre el bol cubierta con un trapo. Estiramos la masa con un rodillo para que quede fina y la colocamos en una bandeja de horno. Extendemos sobre ella el tomate frito, y después la mozzarella y las verduras, sal, pimienta y orégano. Hornear durante 20 minutos a 180 grados.

Humus de zanahoria con cilantro



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

600 gr de zanahorias ultracongeladas | 3 cucharadas soperas de leche de coco | 1 cucharada soperas de zumo de lima | 1/2 cucharada soperas de aceite de oliva | 1/2 de sal | 2 cucharadas soperas de cilantro fresco | Pimienta negra molida | Sésamo negro



ELABORACIÓN

Poner una olla con agua a hervir y echar las zanahorias directamente sacadas del congelador y dejarlas cocinar durante 10 minutos. Cuando estén listas, escurrir bien y ponerlas en un vaso batidor. Añadir la leche de coco, el zumo de lima, el aceite, la sal y la pimienta negra. Triturar con batidora hasta obtener una masa homogénea. Picar las hojas de cilantro y añadir, mezclar bien.

Servir en un bol espolvoreando con un poco de sésamo negro por encima. Puedes acompañarlo de pan de pita.



RETINOL EL ANTIAGING QUE DESAFÍA AL TIEMPO

“El activo antiedad más potente”. Así definen unánimemente los expertos al retinol, un derivado de la vitamina A que se ha convertido en el *must* de las formulaciones cosméticas de última generación. Te contamos los “secretos de su éxito”, qué puede hacer por ti y cómo usarlo para optimizar sus beneficios.

El retinol lleva ya bastante tiempo ostentando el título de “activo cosmético de moda” y en los últimos meses, esta notoriedad ha aumentado aún más si cabe a raíz del anuncio de la nueva normativa puesta en marcha por la Unión Europea y que regula su inclusión en las formulaciones cosméticas. “El retinol es uno de los ingredientes cosméticos más populares y efectivos en la actualidad. Se trata de un **derivado de la vitamina A**, que se utiliza en dermatología principalmente por sus **propiedades antienvjecimiento** (mejoría de pequeñas arrugas, manchas, imperfecciones, etc.). Además, **inhibe la degradación del colágeno y favorece su regeneración**, por lo que se trata de una molécula que da respuesta a muchas

de las alteraciones de las pieles maduras”, explica el **doctor Miguel Sánchez Viera, coordinador del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV)**. Respecto a las peculiaridades de este activo cosmético, la **cosmetóloga Raquel González, directora técnica de Perricone MD**, apunta que “en la categoría generalmente conocida como retinol se encuentran opciones como el **retinol puro** (ya sea encapsulado o no) y **sus derivados**, como el **retinil palmitato o acetato**, considerados menos potentes. En cualquiera de estas ‘versiones’, es un agente ideal de renovación cutánea, perfecto para incorporar a la rutinas de cuidados antiedad”.

¿QUÉ SUPONE SU REGULACIÓN POR PARTE DE LA UE?

Hasta ahora el retinol se ha ido posicionando con total "libertad" en las formulaciones cosméticas. Sin embargo, el pasado 3 de abril de 2024, la Unión Europea aprobó una nueva ley (Reglamento 2024/996) por la que limita su uso (y también el del retinil palmitato y el retinil acetato) a una **concentración máxima del 0,3% en los cosméticos faciales y del 0,05% en los productos corporales**. Esta legislación no afecta a otros derivados de la vitamina A, como el retinaldeído (o retinal). Esta normativa, que entrará en vigor a partir del 1 de noviembre de 2025, determina que a partir de esa fecha ya no se podrán introducir en el mercado cosmético con concentraciones superiores a las indicadas. Asimismo, a partir del 1 de mayo de 2027 no se podrán comercializar dichos productos. De acuerdo con el Comité Científico de Seguridad de los Consumidores (CCSC), que asesora a la UE, la razón de esta restricción se basa en la posibilidad de que la exposición global de la población a la vitamina A (de la que deriva el retinol) podría superar el límite superior de consumo establecido como seguro por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Pero no hay motivo para la alarma ya que como afirma el doctor Sánchez Viera, el hecho de que la Unión Europea haya puesto en marcha esta normativa no significa que el uso de este ingrediente ("el activo antiedad más potente", según el experto) entrañe riesgos, sino que el objetivo es regularlo para que siga utilizándose de forma eficaz y segura: "La intención no es vetar esta molécula, sino controlar su presencia en los cosméticos".

MANUAL DE USO: EL PROCESO DE "RETINIZACIÓN"

1. ¿Cuándo hay que empezar a incorporarlo a la rutina cosmética? En cuanto a la "edad ideal" para empezar a usar el retinol, la dermatóloga del GEDET Natalia Jiménez comenta que "hay que tener en cuenta que se trata de uno de los activos con mayor evidencia científica para la prevención y el tratamiento de los signos de envejecimiento cutáneo. Por ello, y aunque no hay una edad fija establecida para recomendar su uso, lo lógico es empezar a hacerlo cuando haya evidencia de la aparición de pequeñas arrugas, cambios en la pigmentación o una textura de piel irregular, entre otros signos". En relación con esto, la experta advierte sobre la tendencia a usarlo por parte de **las más jóvenes (12-13 años)** en el marco de los "retos de skincare" que inundan redes sociales como Tik Tok: "En adolescentes obviamente

estos signos de envejecimiento no se evidencian, así que no tiene sentido emplear el retinol con esta indicación. Sin embargo, sí hay situaciones médicas en las que podemos recurrir a él en edades tempranas, como es el caso del tratamiento del acné".

2. "Ritual de iniciación". La doctora Jiménez incide en la importancia de que sea el dermatólogo el que introduzca el retinol en las rutinas de cuidado facial, indicando la concentración y pautando los días a la semana en los que se debe usar, "ya que es un activo que tiene capacidad de irritar la piel". Por otro lado, lo primero que hay que saber al empezar a utilizar este ingrediente cosmético es que es necesario un proceso de adaptación de la piel al mismo, llamado **retinización**, que suele durar entre 30 y 45 días.

Cada día más jóvenes



1. Retinol Renewal Growth Factor & Peptide Serum. Un serum facial que redefine el cuidado antiedad, cuya fórmula innovadora, pendiente de patente, fusio-n ciencia y tecnología con ingredientes de vanguardia para combatir los signos del envejecimiento.

2. Growth Factor Firming & Lifting Serum, de Perricone MD. Sérum con retinol puro encapsulado de tal forma que se va integrando en el tejido cutáneo poco a poco, minimizando así el riesgo de irritación.

3. Retinol Renew, de Martiderm. Bálsamo fundente de la gama Shots, ideal para potenciar la renovación cutánea y la reducción de los signos de envejecimiento.

4. Liftactiv B3, de Vichy. Crema de noche con retinol puro capaz de ayudar a reducir hasta un 45% la intensidad de las manchas cutáneas tras dos meses de uso.

“Hay que tener en cuenta que el retinol comienza a cumplir su función (especialmente la antiedad) tras su uso prolongado. Normalmente, sus beneficios se notan pasados 4-6 meses, aunque a partir de las 8 semanas ya se pueden empezar a ver los resultados”, añade al respecto **Anna Fuster, experta en dermatofarmacología y fundadora de Two Poles.**

3. Siempre, con nocturnidad. Según explica **Raquel González, directora técnica de Perricone MD**, como norma general el retinol se aplica únicamente por la noche ya que **pierde eficacia con la luz solar.** “Lo habitual es iniciar la retinización con tres aplicaciones a la semana durante la primera quincena, avanzando después a días alternos en la segunda quincena para y finalmente, acabar usándolo todas las noches”. Está claro que no es un tratamiento cosmético “apto para impacientes”, pero como apunta **Estefanía Nieto, directora técnica de Medik 8,** “es clave que este proceso se haga de manera gradual para que la piel se acostumbre al producto y se minimicen así las posibilidades de irritación que a veces preocupan al iniciar el uso del retinol”. Para las que no pueden esperar, la experta ofrece un “atajo”: acudir al retinil retinoato, un derivado del ácido retinoico que no requiere este proceso de adaptación y que puede utilizarse diariamente desde el inicio, incluso durante el día, ya que no es fotosensible”, señala Estefanía Nieto.

4. “Pasarse” de concentración y otros riesgos. Para que el retinol cumpla correctamente su cometido a nivel cutáneo es imprescindible seguir al pie de la letra sus **“instrucciones de uso”**, algo que no siempre se hace, tal y como revela Miguel Sánchez Viera: “Durante los últimos años, su uso se ha extendido debido al auge de las rutinas cosméticas y el cuidado de la piel a través de plataformas como las redes sociales, aunque en muchas ocasiones se observa un uso indebido o innecesario, que no está exento de complicaciones. El uso de altas concentraciones o la indicación inadecuada de este ingrediente puede producir **sequedad, irritación, tirantez, picor y descamación,** e incluso aparición de **eczemas severos** o empeoramiento de algunas enfermedades cutáneas de base, como la dermatitis atópica o la rosácea en brote”.

5. Retinol en verano: ¿se puede o no? Una de las ideas más extendidas en torno a este ingrediente cosmético es la de que no se puede usar en verano. El **doctor Leo Cerrud, experto en medicina estética,** pone los puntos sobre las íes en este asunto: “Esto no es así. Lo que no se debe hacer es empezar a utilizarlo si no lo hemos hecho durante el resto del año, ya que en este caso es preferible esperar a septiembre, para así evitar posibles irritaciones. En cambio, si la piel está retinizada (es decir,

acostumbrada a usar retinol), sí puede usarse en verano, siempre, por supuesto, de noche, en la fórmula y concentración pautada por el médico o el farmacéutico, y utilizando un protector solar SPF 50 durante el día”. Por su parte, Anna Fuster ofrece algunas pautas para utilizar sin riesgo el retinol en la temporada estival: “Para minimizar cualquier posibilidad de irritación, es recomendable disminuir la frecuencia: por ejemplo, si durante el resto del año los usamos 3-4 veces a la semana, pasar a aplicarlo 2-3 noches en verano. Otra opción es disminuir la concentración de retinol o utilizar fórmulas que incluyan ingredientes calmantes”.

6. Solo... o en la mejor compañía. Aunque sin duda el retinol es el “componente estrella” en toda formulación cosmética que lo incluye, puede ir acompañado de otros ingredientes de reconocida eficacia que potencian y/o complementan su acción antiedad. Es el caso de la **vitamina C,** que forma tándem con el retinol en productos antienvjecimiento (para ello, se encapsulan y estabilizan ambos activos por separado). Otro ingrediente que actúa en sinergia con el retinol es la **niacinamida,** ultra eficaz para reforzar la barrera cutánea y calmar la reactividad de la piel, aumentando de esta forma la receptividad de la epidermis frente al retinol, y minimizando el riesgo de irritación.



LAS ALTERNATIVAS VEGETALES

Otra alternativa “potente” es el **bakuchiol** (también denominado “retinol vegetal”). Como nos explican desde **Saluvital,** se trata de un ingrediente natural que se encuentra en las semillas y hojas de la planta *Psoralea corylifolia* (conocida como “babchi”), originaria de la India. La evidencia (cada vez mayor) sobre este ingrediente confirma su similitud con el retinol en cuanto a su **efecto antioxidante, antiinflamatorio, renovador, despigmentante y estimulador del colágeno.** “Además, tiene propiedades calmantes y cuenta con un **efecto antiséptico** que resulta perfecto para las pieles mixtas, grasas y con tendencia al acné; a lo que hay que unir su **efecto estimulador de la renovación celular de la epidermis,** proporcionando una piel más lisa de manera natural. Y frente al retinol, ofrece tres importantes ventajas: es más conveniente para las **pieles sensibles** (que pueden presentar irritación y poca tolerancia a los retinoides); puede usarse durante el **embarazo;** y no es inestable a la exposición solar, por lo que **no es imprescindible usarlo de noche,** apuntan los expertos de Saluvital.

EN EL ROSTRO... Y MUCHO MÁS

1. CONTORNO DE OJOS:

Entre las muchas propiedades del retinol a nivel cutáneo están la de reducir las arrugas (incluidas las patas de gallo) y mejorar la firmeza. “Desde el punto de vista cosmético, el reto está en llevar este activo a una zona como la del contorno de ojos, cuyas cualidades la hacen más sensible, fina y reactiva. Por eso, hay que apostar por cosméticos exclusivos para esta área, formulados de manera específica para tratar sin causar reacciones cutáneas”, explica la cosmóloga Raquel González. En cuanto a su acción concreta sobre esta zona, la directora técnica de Perricone MD comenta que “al estimular la producción de colágeno, suaviza las líneas de expresión y previene las arrugas en el contorno de ojos, además de mejorar la textura y la firmeza, es decir, tiene un **efecto alisador**”. Pero hay más: el retinol también puede hacer mucho para **combatir las ojeras**, tal y como explica Estefanía Nieto: “Gracias a su capacidad para mejorar la microcirculación y engrosar la piel, el retinol también despigmenta las ojeras, además de promover la producción de elastina y, con ello, rejuveneciendo la mirada”.

2. LABIOS

El área de los labios comparte con el contorno de ojos su vulnerabilidad, y por ello también puede beneficiarse de los productos con retinol formulados específicamente para la zona ocular, según explica la cosmóloga Raquel González, “podemos aplicar en los labios los mismos cosméticos que se emplean para tratar las patas de gallo o las arrugas finas de expresión con el objetivo de abordar problemas comunes como son la pérdida de firmeza y el tono desigual”. En la misma línea, Estefanía Nieto añade que “la aplicación de contornos de ojos que incluyan retinol en los labios permite suavizar las líneas verticales (lo que se conoce como **código de barras**) y, además, ayuda a recuperar el volumen, mejora la hidratación natural, suaviza los labios y les proporciona un color más uniforme”.

3. CORPORAL

Teniendo en cuenta las potentes propiedades antioxidantes de este activo, no es de extrañar que el **“body retinol”** sea una tendencia al alza. Entre las zonas que se benefician especialmente de su acción están los **brazos, el vientre y el escote**. Eso sí: para asegurar los beneficios a nivel corporal hay que seguir una serie de pautas que explica **Ana Santamarina, experta en dermocosmética y formulación**: “El retinol es un maravilloso reafirmante para el cuerpo dada su capacidad para estimular la síntesis de colágeno y elastina, sin olvidar que es perfecto para afinar la textura de la piel y para mejorar su tono, actuando como un *peeling*. Dado que la piel corporal tiene unas características únicas que la hacen diferente a la del rostro (la dermis es más gruesa y hay menos glándulas sebáceas), la fórmula del producto debe ser distinta y, por lo general, tiene una textura más densa y nutritiva”, añade la experta.

5. Biretix Sérum Doble Corrección, de Cantabria Labs. Solución con un 0,1% de retinol puro para combatir tanto las imperfecciones como los signos de edad en las pieles con tendencia acenica.



5

6. Crema Retinal, de Camaleon. Crema de uso diario que combina el retinol con vitamina C encapsulada y una selección de principios activos naturales y nutritivos, que ofrecen una hidratación intensa.



6

EL “PRIMO RETINAL”

Marta Agustí, directora dermocosmética de Omorovicza, señala que el “el retinol es un derivado de la vitamina A que está dentro de lo que llamamos retinoides, donde también encontramos otros activos como el retinal (con “a”), cuyo nombre real es retinaldeído, o el retinyl retinoato, que suelen ofrecer mejor tolerancia por parte de la piel”. Los expertos coinciden en exaltar las ventajas y virtudes del retinal. Para la **doctora Candy Hernández, experta en medicina estética y antiaging y directora de Candh Clinic (Barcelona),** es uno de sus “activos favoritos” dentro de la familia de los retinoides, y explica por qué: “A diferencia del retinol, es un precursor directo del ácido retinoico, lo que significa que sus efectos son más rápidos y, sorprendentemente se tolera muy bien en la mayoría de las pieles. El retinal es perfecto para las **pieles maduras** con el objetivo de revertir los signos de la edad. Sin embargo, al tratarse de un retinoide más avanzado y novedoso que, además, es complejo de estabilizar y formular, es habitual que su **precio sea bastante más elevado**”. En la misma línea, Marta Agustí destaca que se trata de un principio activo con una **altísima tolerancia y que tiene incluso mayor efectividad que el retinol tradicional**: “El retinal es **11 veces más rápido que el retinol** y además suele presentar muchos **menos efectos secundarios** en el periodo de retinización, siendo más tolerable para quienes tienen una piel más sensible. De hecho, se recomienda a veces su uso en **pieles con rosácea**, con el objetivo de ir engrosándolas. Otra particularidad del retinal es que es **antibacteriano**, por lo que resulta ideal para quienes sufren de **acné**, ya que frena este tipo de procesos infecciosos”.



ANEMIA DE FANCONI

Rara y compleja

Esta enfermedad hereditaria poco frecuente afecta principalmente a la médula ósea, el tejido responsable de producir las células sanguíneas.

La anemia de Fanconi, con una incidencia aproximada de 1 caso por cada 300.000 personas, presenta importantes desafíos tanto para los pacientes como para los especialistas médicos que la tratan. La enfermedad se caracteriza por una reducción progresiva en la producción de glóbulos rojos, blancos y plaquetas, lo que conduce a anemia aplásica, infecciones recurrentes y problemas de coagulación.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

En muchos casos, los síntomas aparecen entre los 3 y los 14 años, aunque la evolución puede variar significativamente entre unas personas y otras. Entre los más comunes destacan:

1. **Fatiga crónica y palidez** debido a la anemia.
2. **Hemorragias frecuentes** como sangrado nasal o gastrointestinal.
3. **Infecciones repetitivas** por la disminución de glóbulos blancos.
4. Además de los problemas hematológicos, muchos pacientes presentan **malformaciones congénitas**: deformidades en los brazos o los pulgares, **alteraciones renales y problemas de crecimiento**. Algunas personas pueden tener **manchas cutáneas de color café** con leche o hipopigmentación. Sin embargo, un 30% de los afectados no muestra malformaciones evidentes.

TRATAMIENTOS Y AVANCES

El diagnóstico se realiza mediante biopsias de médula ósea, pruebas genéticas y estudios de daño cromosómico. En algunos casos, se realizan pruebas prenatales como la amniocentesis para identificar la enfermedad en fetos. Históricamente, el **trasplante de médula ósea** ha sido el único tratamiento curativo para la anemia de Fanconi. Este procedimiento permite restaurar la producción normal de células sanguíneas. Sin embargo, conlleva riesgos significativos y no siempre se dispone de un donante compatible dentro de la familia. Además, la enfermedad no se limita a problemas hematológicos, por lo que el trasplante no previene el desarrollo de tumores sólidos u otras complicaciones.

Un avance notable ha sido el desarrollo de la **terapia génica**. Un ensayo clínico llevado a cabo en España y publicado en **The Lancet** ha demostrado que esta técnica no solo es eficaz, sino también segura para pacientes con anemia de Fanconi. Los resultados indican que la terapia génica podría convertirse en una alternativa viable al trasplante. Otros tratamientos incluyen la administración de **factores de crecimiento** para mejorar temporalmente los conteos sanguíneos y el uso de **derivados androgénicos**. Aunque estas terapias no son curativas, pueden mejorar la calidad de vida mientras se espera un trasplante. Las **transfusiones de sangre** también son frecuentes en casos de anemia o trombocitopenia severas.

El pronóstico de los pacientes varía según la gravedad de la enfermedad y la disponibilidad de tratamientos. Sin trasplante, la media de supervivencia es de 24 años. Con un trasplante exitoso de un donante compatible, las tasas de supervivencia pueden alcanzar hasta el 90%. Sin embargo, incluso en pacientes trasplantados, se requiere un seguimiento riguroso.

HEMORROIDES

Tan comunes como molestas



Esta afección se produce por la inflamación o dilatación de las venas situadas en la región anal y rectal. Se estima que hasta un 50% de la población adulta puede padecer hemorroides y, aunque no suelen ser graves, en muchos casos resultan muy dolorosas y molestas.

Las hemorroides son estructuras vasculares presentes de manera natural en el canal anal. Su función principal es ayudar a controlar la evacuación intestinal. Sin embargo, cuando estas venas se hinchan o inflaman, se convierten en lo que conocemos como hemorroides. Existen dos tipos principales: las **internas** (se desarrollan dentro del recto y generalmente no son visibles y, aunque suelen ser indoloras, pueden causar sangrado al defecar) y **hemorroides externos** (aparecen debajo de la piel alrededor del ano y pueden ser dolorosas, especialmente si se forma un coágulo o trombo).

¿POR QUÉ APARECEN?

1. **Esfuerzo excesivo durante la evacuación**, al aumentar la presión en las venas anales.
2. **Estreñimiento o diarrea crónica**, ya que irrita las paredes del recto.
3. **Embarazo**: debido a la presión ejercida por el útero sobre las venas pélvicas y el aumento de la circulación sanguínea.
4. **Sedentarismo o pasar mucho tiempo sentado**, porque dificulta el flujo sanguíneo en la zona anal.
5. **Envejecimiento**, ya que los tejidos que sostienen las venas tienden a debilitarse con el tiempo.

Consultar a un médico es esencial si los síntomas persisten, empeoran o se acompañan de sangrado intenso.

OPCIONES DE TRATAMIENTO

La buena noticia es que las hemorroides suelen tratarse con éxito mediante cambios en el estilo de vida, tratamientos médicos o, en casos más severos, intervenciones quirúrgicas.

1. En cuanto a hábitos saludables, se deben consumir **alimentos ricos en fibra**: frutas, verduras y cereales integrales para favorecer la evacuación intestinal. Hay que **evitar hacer esfuerzos al defecar** y beber suficiente **agua** para favorecer unas heces más blandas, así como **mantener una buena higiene anal** lavando la zona con agua tibia y un jabón suave. Rehúyete del **papel higiénico áspero** y camina regularmente para mejorar la circulación. Además, podemos recurrir a los **baños de asiento** que consisten en sumergir la zona afectada en agua tibia durante 10-15 minutos para aliviar el dolor y reducir la inflamación.
2. Entre los **tratamientos médicos** disponemos de **pomadas y supositorios**: productos de venta en farmacias que contienen corticosteroides, o agentes calmantes como la lidocaína, que alivian el dolor y la picazón.
3. Existen también **procedimientos ambulatorios** con técnicas como la **ligadura con bandas elásticas**, que reduce el flujo sanguíneo a la hemorroide, o la **escleroterapia**, que implica inyecciones para encoger el tejido. Y cuando los métodos anteriores no son efectivos, se puede recurrir a la **hemorroidectomía**, una **cirugía para extirpar las hemorroides**, o a técnicas menos invasivas como la **hemorroidopexia con grapas**.

COLÁGENO A LOS 50 CAÍDA EN PICADO



Nos escribe... Mariló (Cáceres)

“Tengo 50 años y desde hace un tiempo me duelen un poco las articulaciones, sobre todo al levantarme por las mañanas. Me estoy planteando tomar un complemento a base de colágeno, pero no sé si son realmente efectivos. ¿Qué cantidad debo tomar y durante cuánto tiempo?”

El colágeno es la proteína más abundante de nuestro organismo, además de un componente esencial de muchos tejidos orgánicos a los que aporta resistencia y flexibilidad. Sin embargo, a partir de los 25-30 años, nuestras células comienzan a disminuir su síntesis y vamos perdiendo alrededor de un 1% cada año. Así, se calcula que a los 40 años el organismo produce la mitad de colágeno que en la adolescencia, lo cual provoca **pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel, dolores en las articulaciones y músculos, osteoporosis, deterioro de la vista, deficiencias circulatorias y molestias en dientes y encías**. También se produce una disminución de colágeno cuando realizamos ejercicios intensos o actividades que lo desgasten en exceso, o incluso cuando hay sobrepeso y/u obesidad.

SUPLEMENTOS PARA MUCHOS FINES

Para estas molestias que se acentúan a medida que envejecemos o con el deporte extremo, los **suplementos de colágeno** pueden ser de gran ayuda, ya que contribuyen de forma natural al mantenimiento y óptimo funcionamiento de los tejidos orgánicos. Son las personas a partir de 40 años (en particular, las mujeres), deportistas o quienes practican ejercicio físico o cargan peso regularmente los que requieren un aporte adecuado de esta proteína en forma de suplementos naturales.

1. El mejor colágeno para nuestro organismo es el **colágeno marino**, al ser el más parecido al que produce el cuerpo humano, e **hidrolizado**, una forma de colágeno descompuesta en péptidos más pequeños, lo que facilita su absorción por el cuerpo. El colágeno hidrolizado es especialmente beneficioso para mejorar la elasticidad de la piel y la hidratación y es el más recomendado para **mujeres de 50 años**.

2. Para disminuir el dolor articular, el más recomendado es el **colágeno tipo II**, el más abundante en cartílagos.

3. Es importante tomar colágeno que contenga **vitamina C** o tomarlo junto con alimentos ricos en esta vitamina, como cítricos, fresas o kiwi, ya que puede ayudar a mejorar su absorción y eficacia. Aunque lo más habitual es tomar el colágeno con

agua, se puede mezclar con leche, café, zumos, batidos e incluso con yogur.

4. Los suplementos de colágeno enriquecidos con otros componentes como el **magnesio** son útiles para el mantenimiento de los músculos y contribuyen a la reducción del cansancio y la fatiga.

5. Se debe tomar colágeno en una cantidad equivalente a **10 gramos**, la cantidad asimilable por el organismo, y preferiblemente por la **noche, después de cenar y antes de dormir**, ya que es durante el reposo y en ayunas como mejor se absorben los péptidos del colágeno.

6. Los beneficios del colágeno se observan tras **un tratamiento continuado de al menos tres a seis meses**.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

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.





PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA

“Un buen farmacéutico es como un buen librero”

Por Bárbara Fernández

La literatura es evasión, conocimiento y, en consecuencia, salud. Así lo demuestra el **Premio Planeta**, que se ha convertido en un acontecimiento literario que cumple la finalidad que se propuso: situar a los autores españoles galardonados en unos altos niveles de difusión y de popularidad. En 2024, la novela ganadora ha sido *Victoria*, un retrato de la azarosa vida de personas que sufrieron las consecuencias de las grandes decisiones políticas, recién terminada la Segunda Guerra Mundial. En un Berlín arrasado y sin futuro aparente, Victoria sobrevive cantando cada noche en el club *Kassandra*. Pese a tener una mente prodigiosa, capaz de crear un poderoso sistema de cifrado de mensajes, malvive con un mísero sueldo del que dependen su hija Hedy y su hermana para sobrevivir. Hablamos con su autora, Paloma Sánchez-Garnica (Madrid, 1962) sobre esta gran experiencia.

Paloma, tras quedar finalista en 2021, ¿cómo ha sido recibir este galardón? ¿Se lo esperaba?

La experiencia ha sido extraordinaria. He sido plenamente consciente de que estaba viviendo un momento único en mi vida, y también en la de mi marido y mis hijos. Por lo demás, me siento como si hubiera llegado a una meta después de un largo camino de más de cuatro décadas, las dos últimas dedicadas a la escritura en cuerpo y alma, tratando de construir lo que quiero ser, lo que quiero hacer y lo que quiero transmitir en la vida. Cuando presentas una obra a un premio lo haces con la ilusión de llegar hasta el final, de conseguirlo, y más cuando una semana antes aparece tu novela entre los diez finalistas. Pero es cierto que dudé por el hecho, precisamente, de haber sido finalista; a pesar de todo, lo intenté y se cumplió aquello de que “persistir merece la pena”.

¿Cómo surge la historia de Victoria? ¿en qué se inspiró?

Como en todas mis novelas, la historia surge de la curiosidad por entender cómo personas corrientes afrontan su vida privada en una época concreta. En este caso me interesaba analizar esos quince años

entre el final de la Segunda Guerra Mundial y el levantamiento del Muro de Berlín, cómo se fraguó la Guerra Fría en la que EEUU y la URSS, enemigos irreconciliables, pugnaron por la hegemonía del mundo. La inspiración procede de la lectura; la documentación dura meses en los que leo todo lo que se refiere a esa época, veo documentales, películas... Son muchos los estímulos que me abrieron las puertas a personajes e historias, desde la lectura de *Lo que el viento se llevó*, que me mostró el origen de la mentalidad del *Deep South* de los Estados Unidos, sus prejuicios, el racismo, el odio ancestral a los negros y a los que defendían sus derechos; hasta algo que también me inspiró mucho: la película *Buenas noches y buena suerte*, en la que se relata el momento decisivo para el periodismo que fue la caza de brujas del macartismo, que dio un giro extraordinario revelando las vergüenzas de una tremenda injusticia. Por otro lado, la vida de Hedy Lamarr, actriz y precursora de lo que luego sería el wifi, fue la base para la creación del personaje de Victoria. En cada personaje, en cada una de sus historias hay un pellizco de hechos reales que yo voy trabando e hilando hasta conformar mi propia historia de ficción.

Si no es una novela histórica, como ha dicho en varias ocasiones, entonces ¿cómo la definiría?

No es histórica porque yo no tomo como base fundamental de la novela un personaje o un hecho histórico alrededor del cual pergeño la ficción; aquello que no fue, pero pudo haber sido en el ámbito privado de ese personaje o hecho histórico. Lo que define mis novelas, lo que realmente me interesa, es el material humano, sus microhistorias privadas y no la Historia (con mayúscula)..., esa intrahistoria de la que hablaba Unamuno y que es lo que refleja la narrativa literaria en general. Por lo tanto, estamos ante una novela en el sentido más amplio de la palabra, una novela de amor, de espías, de supervivencia, de lazos familiares, de lo que estamos dispuestos a hacer por aquellos a los que amamos, incluso cuando la ingratitud y la traición amenazan con destruirlo todo. Es una novela en la que seres humanos corrientes que aman, odian o envidian, buscan la verdad y la justicia y aspiran a ser felices y se dejan arrastrar por sus propias pasiones, tratan de gestionar sus sentimientos, su capacidad de decidir y de actuar, condicionados por unas leyes determinadas, por unas normas sociales y unos valores morales que cambian y se transforman con el tiempo y el lugar, pero que de una manera u otra supeditan, limitan, restringen o determinan nuestra manera de estar en el mundo. En definitiva, es una novela que trata sobre los sentimientos universales del ser humano.

¿Cómo considera que ha cambiado el racismo desde la época en que transcurre la historia del libro a la actualidad? ¿Cree que se ha erradicado o que aún sigue estando latente?

Ha cambiado mucho, porque desde 1954 decae la legitimación que tenían las leyes de segregación racial (las famosas *Leyes de Jim Crow*) aplicadas en muchos estados del Sur, a pesar de que iban contra la Decimocuarta Enmienda de la Constitución de los EEUU.

Y en 1964 se aprueba la Ley de Derechos Civiles que estipula que ninguna persona en Estados Unidos deberá, por motivos de raza, color u origen nacional, ser excluida de participar en, ser denegada de los beneficios de o estar sujeta a discriminación, bajo ningún programa o actividad que reciba asistencia financiera federal. A pesar de que no hay leyes discriminatorias como había antes, aún están muy arraigados en muchos norteamericanos los prejuicios raciales, los escrúpulos y los recelos contra los negros o extranjeros, sobre todo en los más pobres. Lo cierto es que la historia nos demuestra que una parte de la sociedad y del poder político busca un enemigo incierto a quien señalar y sobre quien hacer recaer todos los males y errores que ese poder es incapaz de resolver, ya sean negros, inmigrantes, excluidos o quienes no piensan conforme al ideario propio... Estos enemigos cambian con el tiempo y el lugar.

“Mi marido me protege de mis miedos, aleja mis inseguridades, amansa mis delirios y controla mis manías”.

¿Qué cree que puede hacer la farmacia para mejorar la discriminación?

Los favoritismos son una forma de discriminación, y por principio estoy en contra de cualquier tipo de discriminación. En cuanto a lo que puede aportar la farmacia, una lectora farmacéutica me dijo que la farmacia cura el cuerpo y la literatura el alma.

¿Y para impulsar la literatura, qué cree que puede hacer este establecimiento?

Recomendar la lectura a sus clientes, para que se cumpla y se complete esa parte de la cura que antes señalaba, la sanación del

alma. Un buen farmacéutico es como un buen librero, el primero te puede ayudar a solucionar un problema de salud que te haga sentirte mejor, el segundo te puede recomendar un libro que te cambie la vida y, por tanto, la mejore.

¿Ha tenido alguna anécdota curiosa en alguna de ellas?

No sé si es anécdota y mucho menos curiosa, pero mi hijo mayor trabaja en el mundo de las farmacias, las conoce bien y lo que es más importante para mí, le gusta su trabajo. Nada más que decir.

¿Cree que leemos lo suficiente?

Nunca es suficiente, deberíamos dedicar menos tiempo a las pantallas y más a la lectura; aunque esto suponga menos visitas a la farmacia.

Alguna vez ha dicho que es muy metódica, que siempre tiene sus rutinas y hábitos... Hace dos décadas dejó todo para dedicarse a escribir. ¿Cómo es su día a día como escritora?

Me gusta madrugar mucho, hacer una tabla de yoga en silencio y en soledad, un buen desayuno, 40 minutos de natación, encender el ordenador mientras me pongo un café (es muy antiguo y tarda siglos en arrancar...). Con una botella de agua siempre llena, el café y una infusión de jengibre con limón, me pongo a escribir o a leer. Y así hasta el mediodía; comida, siesta, y sigo delante del ordenador o leyendo. Por la noche intento ver películas, documentales o series que me interesen... Pero el tiempo que le dedico es tan corto que tardo mucho en verlos completos. Esta es mi rutina de lunes a viernes y el fin de semana cambio la natación por un largo paseo junto al mar, muy temprano... me encanta ver el amanecer, sobre todo en invierno; después, escribir, leer, leer, escribir...

¿Hay muchos obstáculos en la literatura?

Muchos, y muy duros a veces... Pero hay algo que uno debe aprender desde que decide aden-

trarse en este oficio, y es la certeza de que escribir es lo que importa, aquello que uno puede controlar, en lo que se puede apasionar con entusiasmo. Publicar, el éxito, las ventas..., son elementos que no dependen de ti sino de un sinfín de imponderables.

¿Con qué se queda de esta profesión? Ha comentado que es un camino muy solitario, pero en el que también hay alegrías...

Para mí es necesariamente solitario, porque escribir es un acto que se desarrolla en soledad. Pero también lo es porque caminas durante meses, incluso años, por una senda muy ambigua y desierta, a veces muy desoladora porque no sabes si vas en la buena dirección, dando pasos desamparados, a veces tropezando y cayendo de bruces. Pero también es cierto que en ese proceso de creación hay momentos magistrales en los que te sientes muy poderoso. Esta profesión es un oficio, y como cualquier otro que tiene momentos de desconcierto y otros de remontadas fascinantes que te hacen tocar el cielo. Me quedo con la fascinación que supone el proceso de creación, con el extraordinario aprendizaje que supone la documentación y con el apasionante reto que me supone cada novela que emprendo.

¿Es sana la soledad buscada?

Sana siempre, porque además de necesaria es una soledad elegida. Y no es solitaria porque siempre tengo a mi lado a mi marido, que me protege de mis miedos, aleja mis inseguridades, amansa mis delirios y controla mis manías.

Para acabar, ¿cree que vivimos en un mundo de ficción ahora mismo?

Ojalá fuera ficción, pero no lo es. Estamos viviendo la realidad que nos toca y debemos afrontarla lo mejor posible, conociendo por qué somos lo que somos y cómo hemos llegado hasta aquí, y esto lo podemos conseguir fácilmente leyendo. Leer nos hace más críticos, menos vulnerables, menos manipulables. De este modo, estaremos mejor preparados para enfrentarnos al futuro, sea cual sea.

¿Con qué se queda de Victoria, Robert Norton y del resto de personajes de su obra?

Me quedo con su dignidad, con su autonomía, con su libertad y sobre todo con su capacidad para transformar la historia que les ha tocado vivir.

¿Próximos proyectos para 2025?

Muchos y muy apasionantes.



PARA CONOCERLA MEJOR

¿Cuál es su "victoria" en la vida?

Mi familia, mi marido, mis hijos, mis nueras y mis nietos... Y poder hacer y vivir de aquello que me apasiona.

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

Lo has conseguido, estoy orgullosa de ti...

¿Y la de ahora a la del futuro?

Seguiré persiguiendo sueños hasta que nos quede el último aliento.

¿Cuál es su afición cuando tiene tiempo libre?

Leer, viajar, reunirme con amigos...

¿Qué libro de cabecera recomendaría?

Tantos... No soy de recomendar porque lo que a mí me apasiona a otro le puede parecer un tostón... es la magia de la literatura. Pero podría decir una de mis últimas relecturas de Arthur Miller: Todos eran mis hijos, Muerte de un viajante, Las brujas de Salem... Una delicia narrativa que trata temas tan actuales que te obliga a reflexionar.

¿Qué imprescindible de farmacia lleva siempre con usted?

Procuro no medicarme, prefiero los métodos naturales como el jengibre con limón o la cúrcuma, además de Omega 3, magnesio, colágeno; bálsamo para mis labios,

protección solar para la cara... Poco más.

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

Mi padre me dijo antes de morir (demasiado pronto, demasiado joven, demasiado padre para convertirse en ausente) que pensara en grande y que siempre volase alto, todo lo alto que pudiera, porque desde la altura la visión es mucho más clarividente, más emocionante y estimulante, y se puede esquivar mejor a los que pretenden derribarte y que, por desgracia, merodean con frecuencia a la espera de la mejor ocasión para hacerlo o verte caer. A mis hijos les he dado el mismo consejo, y les he añadido alguno más: que se rodeen de buena gente, que se acerquen a gente inteligente de la que puedan aprender algo interesante, y que se alejen de los envidiosos, de los negativos, de los que siempre se están quejando...

Si pudiera, ¿iría al pasado o al futuro?

Me quedo en el presente, pero tal vez, como una segunda oportunidad y con la mentalidad que tengo ahora, volvería al pasado para dar una versión mejor de mí misma a las personas a las que amo y que me importan.

DIFERENTES MOTIVOS PARA CUIDAR EL PESO

La salud cardiovascular es el factor con una mayor influencia en los hombres a la hora de cuidar su peso (en el 34% de ellos), mientras que la salud emocional lo es en las mujeres (33%). Así se desprende de la **Encuesta sobre el conocimiento y la actitud de los españoles en torno a la obesidad**, promovida por **Novo Nordisk**.

Mientras que, de las más de 200 comorbilidades asociadas a la obesidad las que más preocupación generan a los españoles son las enfermedades cardiovasculares (33%), el cáncer (19%), el dolor, la afectación de las articulaciones (12%) y la depresión y ansiedad (12%). Y como incide la **doctora Malagón, presidenta de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**, "es fundamental que la población sea consciente de que la obesidad o el sobrepeso no son sólo una cuestión de peso, sino de salud en general".



Falta de información

Otra de las conclusiones que reflejan los resultados de la encuesta es que el 75% de la población reconoce ya la obesidad como una enfermedad, aunque todavía existe un alto nivel de desconocimiento y la falta de información es señalada por 2 de cada 10 encuestados como una de las principales causas de la obesidad y el sobrepeso. Así, los motivos que desencadenan la obesidad son todavía poco conocidos: únicamente un 45% conoce la influencia del factor genético y el 76% piensa que un estilo de vida inadecuado (mala alimentación y sedentarismo) es la principal causa. A este respecto, la presidenta de la SEEDO recuerda que la fórmula adecuada para que las personas con obesidad logren una pérdida de peso que realmente marque la diferencia para su salud es "una dieta equilibrada, ejercicio físico, motivación psicológica si es precisa y tratamiento, si está indicado".

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

A _ _ _ _ _ R _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _ G _ _ _ _ _ U _ _ _ _ _
 E _ _ _ _ _ D _ _ _ _ _ E _ _ _ _ _ H _ _ _ _ _ D _ _ _ _ _
 D _ _ _ _ _ G _ _ _ _ _ P _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _

Sopa de Letras

14 ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

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

¡NUEVO SORTEO!

HD

COSMETIC
EFFICIENCY



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@consejosdetufarmacautico.com

¡Entrarás en el sorteo de 5 packs de productos de HD Cosmetic Efficiency!

HD DETOXIFIER ESPUMA: HD Detoxifier Espuma es un limpiador diario especialmente formulado con tensioactivos delicados para eliminar impurezas y toxinas acumuladas. Limpia en profundidad mientras hidrata la piel de rostro, cuello y escote. Su espuma fina contiene tensioactivos suaves y permite una aplicación más cómoda y agradable.

HD MELAN TXA EMULSIÓN CONTORNO DE OJOS: Tratamiento intensivo, indicado para ojeras vasculares y pigmentarias, combina cafeína y ácido hialurónico para mejorar la microcirculación, hidratar el contorno de los ojos y restaurar la barrera natural de la piel. Su potente acción despigmentante, gracias al Ácido Tranexámico, Vitamina K y Melanin-W, reduce significativamente el tamaño de las manchas existentes en un 14% y el volumen de las bolsas en un 6%, aclara la pigmentación y previene la aparición de nuevas manchas.

HD NOX+ BIBOOST: Potencia tu rutina de belleza con HD NOX+ BIBOOST, un concentrado bifásico enriquecido con antioxidantes de alta potencia. Este perfeccionador maximiza los resultados de otros cosméticos gracias a la acción sinérgica de sus ingredientes. Los estudios han demostrado que aumenta en un 87,9% el poder detox y en un 49,4% el poder antioxidante.

HD REDEFINER CREMA: HD Redefiner Crema, pionera y best seller de la marca, se enriquece ahora con EpigenCur®, un innovador cóctel de activos epigenéticos diseñado para frenar el envejecimiento de la piel y protegerla frente a los efectos del estrés. La combinación de EpigenCur® con los componentes originales de esta crema (Biopolímero tensor y Scutellaria baicalensis) ofrece una solución avanzada para el cuidado de la piel.

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 Camaleon Cosmetics de mes de enero han sido:

- 1. Merce Perera Folguera**, de Farmacia Núria Ribó, Plaça La Sardana, 7, 25334 Castellserà (LLEIDA).
- 2. Carmen Mullor Checa**, de Farmacia c/ Priorat, 10, 08740 Sant Andreu de la Barca (BARCELONA).
- 3. Soraya Gamero Camacho**, de Farmacia c/ Mayor, c/General Armero, 91, 41420 Fuentes de Andalucía (SEVILLA).
- 4. Piedad Triviño Sayago**, de Farmacia Plaza Mayor, 17, 06186 Gadiana (BADAJOZ).
- 5. María Amparo Cantos Fernández**, de Farmacia c/Jabugo, 41008 SEVILLA.

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