

# CONSEJOS

de tu farmacéutico



FARMACIA  
Luis Corbi

www.farmacialuiscorbi.com

## VARICES

### PÉLVICAS

Protege tu "suelo"

## EN PRIMAVERA

¡Fuera brotes!

# 12

## ¿TIENES ACIDEZ?

Hábitos que te  
cambiarán la vida

## RETOS VIRALES

¡A revisión!  
Con la psiquiatra  
María Velasco

# VÍCTOR ELÍAS

*¡Participa  
y gana.*

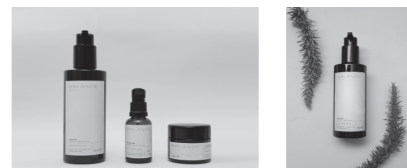
EN MARZO

Nuevo sorteo  
de productos VITRY  
Información en pág. 35

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

¡ NO TE PIERDAS LA PONENCIA DEL

**DR. ABELLÁN**

SOBRE CUIDADO CARDIOVASCULAR

EL **25 DE MARZO** A LAS **13:00h.!**



**Dr. José Abellán**

Cardiólogo clínico e intervencionista en  
Hospital Gral. Universitario Santa Lucía, Murcia.  
CEO de Área Sístole

Y CONSIGUE UN  
EJEMPLAR FIRMADO  
DE NUESTRO "MANUAL  
DEL CORAZÓN"



FÓRMULA INNOVADORA  
PARA EL CUIDADO  
CARDIOVASCULAR



Visita nuestro **STAND D75** de INFARMA  
(Pabellón 3) del **25 al 27 de marzo**  
y disfruta de nuestros **talleres exclusivos**.  
Escanea este código para conocerlos



**04** MUJER  
Varices pélvicas.  
Revisa tu suelo

**07** MEDICAMENTOS  
Benzodiazepinas.  
Presentes en todas las casas

**08** SALUD VISUAL  
Presbicia. Cambia el  
enfoque

**10** SALUD BUCODENTAL  
Encías sanas. Lucidez  
en la vejez

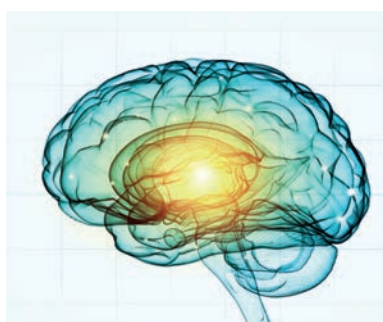
**12** ADOLESCENCIA  
Retos virales. ¡A revisión  
psiquiátrica! Con la doctora  
en Psiquiatría infanto-juvenil  
María Velasco

**18** NUTRICIÓN  
¿Tienes reflujo?  
Aligera tus sobremesas

**22** BELLEZA  
La piel en primavera.  
Rutinas pro-calma

**26** FICHA DEL MES  
Estimulación Magnética  
Transcraneal. Esperanza a la  
depresión resistente

**27** FICHA DEL MES  
Hidrocefalia. Líquido  
en el cerebro



**28** RINCÓN DEL LECTOR  
Enfermedad bipolar.  
Una patología intermitente

**30** ENTREVISTA a Víctor  
Elías

**33** RECETAS

**34** MEDINOTICIAS Breves  
de salud



## EDITORIAL

**EDITORIA** María Benjumea Rivero  
cartas-director@consejosdetfarmaceutico.com

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

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

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

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

**FOTOGRAFÍAS VÍCTOR ELÍAS:**  
Javier Ocaña.

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

info@consejosdetfarmaceutico.com  
www.consejosdetfarmaceutico.com

**Tel. 674026203**

**PUBLICIDAD** publicidad@consejosdetfarmaceutico.com  
Eduardo Iges, 651 854 146

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

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

**SUSCRIPCIONES (SÓLO FARMACÉUTICOS)**  
suscripciones@consejosdetfarmaceutico.com

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

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

www.anefp.org



Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»

# VARICES PÉLVICAS PROTEGE TU SUELO

Tener varices pélvicas es algo muy frecuente en la mujer, sobre todo en aquellas que han tenido varios hijos: hasta un 30% del dolor en la zona se debe a su presencia. Pesadez, dolor en la pelvis o en la parte baja de la espalda, dispaurenia y molestias urinarias son sus principales síntomas no visibles.

Tal y como las define el **Capítulo Español de Flebología y Linfología de la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vasculuar (SEACV)**, las varices pélvicas son “venas dilatadas de la red del útero que han perdido la capacidad de realizar el correcto retorno venoso de la sangre desde la zona pélvica hasta el corazón”. Cuando esto ocurre, los síntomas asociados son **pesadez en la zona y de piernas, dolor de pelvis** o en la **parte baja de la espalda y piernas, dispaurenia** o dolor durante o después de las relaciones sexuales, y/o **molestias urinarias**.

El cuadro se completa a menudo con **varices externas visibles en la vulva**, en la región de los **muslos** y en los **glúteos**. Aunque también se asocian a determinados problemas ginecológicos o hereditarios (mala circulación), el **embarazo** es una de las principales causas de las varices pélvicas, ya que, tal y como explican los expertos, “durante el embarazo, se produce un aumento del volumen sanguíneo y una presión adicional en las venas pélvicas debido al crecimiento del útero y al peso del bebé”, de ahí que sean más frecuentes en mujeres que han tenido varios hijos.

## LOS TRABAJOS QUE LAS COMPLICAN

Partiendo de la dificultad que tiene la sangre para retornar al corazón debido a la dilatación de las venas pélvicas, cualquier actividad o postura que aumente la presión en la zona pueden empeorar la situación y hacer “ver las estrellas”. Es el caso de aquellos trabajos que obligan a estar muchas horas de pie como el de **dependiente** o aquellos que obligan a coger peso, como el de **repartidor**. Según los expertos, al aumentar la presión venosa (**hipertensión venosa**), “se produce un **dolor sordo** que puede ser **intermitente** o **continuo**; focalizado en **un lado del abdomen bajo** o **difuso** por todo el abdomen, con pesadez en el bajo vientre; a **menudo empeora los días previo a la menstruación**. Por el contrario, el dolor suele **disminuir con el reposo**, al estar **tumbados** y en las **primeras horas de la mañana**. En ocasiones puede haber exceso de sangrado menstrual (menorragia) y/o dolor exagerado durante la menstruación (**dismenorrea**). Muchas veces existe **irritación de la vejiga urinaria** con sensación de urgencia para orinar o ganas de orinar constantes (**polaquiuria**).”





## RELACIONES

### NADA PLACENTERAS

Uno de los momentos en los que se acentúa el dolor pélvico asociado a las varices en la zona es durante el coito. Esto se debe al aumento de la circulación en la pelvis que ocurre durante la práctica de relaciones sexuales. A veces puede quedar un dolor tras las mismas (postcoital) que puede durar horas o días y producir rechazo o miedo a las relaciones sexuales.

## DOS POSIBLES

### SÍNDROMES

## TRAS EL DOLOR PÉLVICO

**1**. **Síndrome de Congestión Pélvica:** el dolor pélvico también puede deberse al llamado **Síndrome de Congestión Venosa Pélvica**, que suele provocar dolor abdominal y pesadez en la zona pélvica y que frecuentemente empeora unos días antes de la menstruación o coincidiendo con ella. También se relaciona con varices en la pelvis y se da sobre todo en mujeres jóvenes de **20-40 años** y **premenopáusicas**. Según explican desde el Capítulo Español de Flebología, “a este síntoma se le conoce como **dismenorrea** y está relacionado con los niveles de hormonas (estrógenos y progesterona, que participan en el fenómeno de vasodilatación de las venas y capilares de los órganos sexuales femeninos), que circulan por la sangre en esta fase del ciclo menstrual, sobre todo en los días previos a la menstruación”. Este síndrome es frecuente en mujeres que han tenido varios embarazos, en aquellas que tienen una predisposición genética y en mujeres con alteraciones hormonales o con procesos ginecológicos como la endometriosis.

**2**. **Síndrome de May-Thurner:** “este síndrome se produce por la compresión de una gran vena a nivel pélvico (llamada vena iliaca común izquierda) por otro vaso gran vaso pélvico que le cruza por encima (en concreto, la arteria iliaca común derecha)”, explican los expertos del Capítulo Español de Flebología. “La vena, al verse comprimida a lo largo de mucho tiempo, puede dañarse, dilatarse y provocar dolor, edema y varices en miembros inferiores, (fundamentalmente en la pierna izquierda), frecuentemente asociado a síndrome de congestión pélvica, y hasta en un 18-49 % de pacientes puede provocar una trombosis venosa profunda del miembro inferior izquierdo”, explican.



## HÁBITOS QUE ALIVIAN

- 1. Camina todos los días de 30 a 45 minutos.** Mejorará la circulación de la sangre y facilitará el retorno venoso.
- 2. No uses ropa ajustada,** ya que las medias, mallas y los pantalones ceñidos agravan el cuadro, sobre todo si aprietan en la zona de las ingles.
- 3. Existen prendas de soporte exclusivas para personas con varices vulvares,** similares a las medias de compresión para las piernas. Pregunta a tu farmacéutico cuáles son más adecuadas para tu caso y abstente si tienes algún trastorno que afecten a la circulación arterial o alguna enfermedad que afecte a la sensibilidad de las piernas, como la diabetes y las neuropatías.
- 4. Evita permanecer de pie mucho rato y en posición parada.** Es bueno descansar con las piernas ligeramente elevadas ya que también facilita el retorno venoso.
- 5. Descansa en la cama** colocándote de costado. Ayuda a disminuir la presión del útero sobre la vena cava.
- 6. Evita los baños calientes de inmersión y elige preferentemente la ducha,** alternando el agua caliente con el agua fría para reactivar la circulación.
- 7. Si estás embarazada, controla el peso** siguiendo las pautas médicas y sigue una dieta rica en fibra.

## LAS TÉCNICAS QUE FUNCIONAN

La prueba que confirma el diagnóstico de las varices pélvicas es la **flebografía pélvica**, técnica con la que se introduce un pequeño catéter con el que se consigue llegar a la zona de la pélvicas y mediante la inyección de contraste se examina directamente la zona afectada. Aunque otros estudios que pueden ayudar a identificar esta patología son la **ecografía abdominal y transvaginal**. Todas estas pruebas las realiza el especialista en Angiología y Cirugía Vascul.

En cuanto al tratamiento para el dolor se suelen administrar analgésicos habituales o tratamientos hormonales, pero si persisten los síntomas conviene tratar la causa mediante **embolización de las varices pélvicas**, que consiste en sellar o cerrar esas venas con espirales, tapones o esclerosantes con el objetivo de cerrar el flujo de sangre venosa que llega a estas varices dilatadas y redirigirlo a venas sanas.



## EJERCICIOS PARA PREVENIR LAS VARICES PÉLVICAS

- 1. Acostada** en la cama, mueve las piernas como si estuvieras pedaleando, al menos 40 veces. Después sube y baja las piernas, en 3 series de 10.
- 2. De pie.** Camina de puntillas haciendo series y repitiendo unas 15 veces.
- 3. Sentada.** Levanta las puntas de los pies y los talones alternativamente y las piernas por turnos, estirándolas suavemente. Después, gira los pies de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y el tobillo, realizando una flexo extensión.



# BENZODIAZEPINAS EN TODAS LAS CASAS

El uso de benzodiazepinas en nuestro país está tan normalizado que forma parte de los botiquines de “prácticamente todas las casas”. Así lo denuncia la semFYC, sociedad que criminaliza su consumo arbitrario e insta a poner freno a la naturalidad con la que se ingieren en los hogares españoles.

“Las benzodiazepinas están prácticamente en todas las casas y se ha normalizado su uso en adolescentes, donde incluso en el ámbito familiar se dan sin ser prescritas por el médico como si fuera un analgésico, sin tener en cuenta sus efectos ni riesgos”, alerta **Idoia Jiménez, coordinadora del grupo de trabajo Atención al Adolescente de la semFYC** quien con motivo del Día Mundial de la Salud Mental destacaba un preocupante aumento en el consumo de benzodiazepinas entre los jóvenes.

## RIESGOS DERIVADOS DE SU CONSUMO

Además de alertar de los riesgos de su consumo: **“dependencia, confusión, trastornos de ánimo y de la memoria”**, la portavoz de la semFYC recuerda que el acceso a benzodiazepinas puede facilitar en adolescentes de riesgo los intentos de suicidio”. Y recuerda que, tal y como reza la guía *Qué hacer y no hacer en la atención a la adolescencia*, elaborada por el Grupo de Trabajo de Atención al Adolescente de la semFYC, “prescribir benzodiazepinas ante problemas de ansiedad o insomnio comporta más efectos secundarios indeseables que beneficios”. En este contexto, la **coordinadora del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la semFYC, Luz de Myotanh Vázquez**, señala que “se debe considerar el daño que pueden causar en los adolescentes, ya que muchos psicofármacos tienen efectos secundarios que posiblemente sean peor tolerados por los adolescentes que por los adultos”. Esta prescripción, tal y como reza esta guía, solo estaría justificada en la población adolescente de 10 a 21 años ante problemas neurológicos o psiquiátricos graves.

## SECUELAS POST PANDÉMICAS

Los expertos denuncian que “la pandemia ha incrementado las situaciones de soledad y aislamiento social, disminuyendo las habilidades sociales y aumentando los cuadros de ansiedad y depresión en algunos niños y jóvenes”. Así, se ha observado el aumento de patologías como los **trastornos del sueño, problemas de alimentación, ansiedad y depresión** tras la pandemia. Por eso, los expertos recomiendan estar atentos a señales de alerta que deben poner a padres y especialistas sobre aviso y que son: el **aislamiento**, el **rendimiento escolar con peores resultados o materias suspendidas, cambios en la forma de comer**, tanto en la cantidad de comida como en comportamientos evitativos y alteraciones de la conducta que pueden ir desde la **apatía** hasta tener **reacciones desmesuradas**

como gritos o malas contestaciones, **insomnio y abandono y deterioro del aspecto físico**.

Sobre esto, los expertos ponen en el foco en el hecho de que “el **avance tecnológico y la globalización** han creado un entorno de constante exposición a comparaciones sociales, generando una presión intensa a los jóvenes por cumplir ciertos estándares de éxito y felicidad, generando una gran ansiedad”. Y relacionado con el avance tecnológico, los expertos denuncian cómo “el **ciberacoso**, que incluye insultos, amenazas y exclusión en redes sociales, tiene repercusiones graves en la autoestima y puede llevar a enfermedades mentales y la **ciberadicción** genera problemas de insomnio, trastornos conductuales y falta de desarrollo en los jóvenes”.



## VISTA CANSADA CAMBIA EL ENFOQUE

A todos nos llega. Conforme vamos cumpliendo años, el cristalino se va poniendo rígido y disminuye nuestra capacidad para enfocar objetos cercanos.

Empieza entonces lo que se conoce como vista cansada o presbicia, de cuya “quemada” sólo se salvan unos cuantos afortunados.

**V**as a cenar a un restaurante y de repente, para poder leer bien el menú tienes que alejar la carta lo suficiente para enfocar bien las letras. O actividades que antes realizabas sin dificultad, como escribir, ver el móvil o coser, ahora se vuelven cada vez más difíciles si no hay luz suficiente. No te asustes, la “vista cansada” o presbicia ha llegado a tu vida. Se trata del tercer defecto visual más común junto con la miopía y el astigmatismo, cuya evolución va intrínsecamente unida al hecho de cumplir años. Los **ópticos expertos de General Optica**, líderes en el cuidado de la salud visual y auditiva, desentrañan sus secretos.

### ENTRE LOS 40-45 AÑOS: EL DEBUT

Aunque la edad exacta en la que una persona empieza a experimentar los síntomas de la vista cansada puede variar por factores genéticos y la existencia de otros problemas de visión como la miopía, es **entre los 40 y los 45 años** cuando suele debutar en 9 de cada 10 personas, estabilizándose alrededor de los 65 años. Este defecto visual, según la definición que dan los expertos de General Optica, se debe a “una degeneración paulatina y natural de nuestra visión que afecta a nuestra capacidad para enfocar objetos cercanos con claridad y nitidez, lo que hace que veamos borrosos los objetos situados a menos de un metro de distancia. La razón está en que con el paso de los años, el

**cristalino**, que se encuentra detrás del iris y delante del humor vítreo y gracias a la ayuda de los músculos y ligamentos que lo rodean, sirve para enfocar las imágenes (como el zoom de una cámara), **pierde elasticidad y se va volviendo más rígido**, lo que disminuye su capacidad de acomodación y comienza a tener dificultades para enfocar figuras que se encuentran a diferentes distancias. Mientras que cuando se es joven, el cristalino es flexible y cambia de forma para enfocar la luz sobre la retina, con el paso de los años, al volverse más duro, termina por no ajustarse de forma adecuada y enfoca la luz por detrás de la retina, haciendo que veamos borroso”, explican los expertos.



## SÍNTOMAS DE LA VISTA CANSADA

1. **Dificultad para enfocar objetos cercanos**, sobre todo en condiciones de poca luz, y necesidad de alejar los objetos para verlos con claridad.
2. **Fatiga ocular**: después de leer, trabajar en el ordenador o realizar otras actividades que requieran una visión de cerca durante períodos prolongados.
3. **Dolores de cabeza**: especialmente al final del día o después de realizar actividades que requieran un enfoque cercano prolongado.
4. **Visión de cerca borrosa**.

## SE PUEDE CORREGIR

“Para corregir este defecto visual, suelen utilizarse **crisales convergentes** con el número de **dioptrías necesarias**, que en la vista cansada serían un máximo de tres, si bien pueden darse variaciones de una persona a otra”, explica **Elena Barberán, óptica-optometrista a cargo de Servicios de Salud Visual de General Optica**. Si la persona solo necesita corregir la vista cansada o solo utiliza gafas para realizar trabajos de cerca, las lentes podrían ser **monofocales**. Otras gafas para corregir la presbicia son aquellas que tienen **lentes bifocales** (que permiten el enfoque tanto de lejos como de cerca), **lentes progresivas**, que permiten enfocar también a media distancia y no solo de cerca y de lejos, como las bifocales, y **lentes de contacto**. En cuanto a la **cirugía**, existen varias opciones quirúrgicas de tratamiento, y son ambulatorias (sin ingreso), sencillas, rápidas y con un tiempo de recuperación de la visión muy corto:

1. El implante de una **lente intraocular multifocal de última generación** (que también evita la futura aparición de cataratas). Implica extraer el cristalino que ha perdido su capacidad para enfocar de cerca y sustituirlo por una lente intraocular que hace la función de cristalino artificial.
2. El **tratamiento con láser** (láser visión combinada sobre el ojo dominante y el ojo no dominante). Este tratamiento es similar al que se utiliza para corregir la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo y consiste en la aplicación del láser para modificar el espesor de la córnea, moldearla y cambiar su graduación.

# ENCÍAS SANAS LUCIDEZ EN LA VEJEZ

A quien te dijera que lavarte los dientes con frecuencia es una medicina para el cerebro y previene los ictus isquémicos y el Alzheimer, ¿le darías crédito? Pues por extraño que parezca, así es... las bacterias viajan de la boca al corazón a través del torrente sanguíneo, provocando una inflamación crónica y persistente de bajo grado que deteriora la salud de muchos órganos como el cerebro, los pulmones o el sistema vascular. La mejor prevención: higiene y vigilancia constante en casa y el dentista.

Ya es un clásico conocido que las enfermedades de las encías como la **gingivitis** o la **periodontitis** son un factor de riesgo que puede provocar **enfermedades cardiovasculares** y complicaciones en el control de la glucemia, **diabetes y diabetes gestacional**. Ello se debe a que las bacterias presentes en las encías inflamadas pueden ingresar al torrente sanguíneo y afectar el corazón y al sistema vascular, siendo esta una relación bidireccional, puesto que las enfermedades cardiovasculares y la diabetes también facilitan la aparición de la enfermedad de las encías. Estas bacterias también pueden provocar **problemas respiratorios** cuando alcanzan los pulmones, causando **infecciones**. Pero, además, en los últimos años se han llevado a

cabo nuevos estudios que vinculan la periodontitis con algunas enfermedades neurológicas como el **ictus isquémico** y la demencia de tipo **Alzheimer**. Así lo ha demostrado un informe de consenso llevado a cabo por el grupo de trabajo conjunto de la **Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA)** y la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, que fundamentan esta vinculación sobre el **efecto que produce la periodontitis**: “una inflamación **crónica y de bajo grado pero persistente en el organismo** y que desencadena una cascada inflamatoria, que termina no sólo provocando consecuencias negativas a nivel neurológico sino también en otros órganos diana, lo que explicaría su incidencia también en la salud cardiovascular o la diabetes”.

## CÓMO RECONOCERLA

La enfermedad de las encías tiene un patrón inflamatorio que afecta a los tejidos que rodean y soportan los dientes. Comienza con la acumulación de placa bacteriana en la línea de las encías y, si no se trata, puede progresar hasta convertirse en una infección más grave que daña los tejidos blandos y óseos que sostienen los dientes, pudien-

do provocar incluso su caída. Los **síntomas** que nos deben alertar de su presencia son: **encías rojas e inflamadas**; **sangrado** con el cepillado o al usar hilo dental; **mal aliento persistente** debida a la acumulación de bacterias en las encías infectadas; **retracción de las encías**, lo que hace que los dientes parezcan más largos de lo normal a medida que la enfermedad progresa y los tejidos blandos y óseos se destruyen; y **dientes sensibles o flojos** debido a la pérdida de soporte óseo.

## DIETA LIBRE DE AZÚCARES Y GRASAS

El **tabaco**, el **estrés** y una alimentación rica en **hidratos de carbono** refinados y en **grasas saturadas** y **azúcares** son ejemplos de sustancias que producen una elevación de los radicales libres, provocando estrés oxidativo e inflamación gingival. De hecho, a igual técnica de cepillado, las personas que siguen este tipo de alimentación tienen mayores índices de sangrado y de inflamación gingival, mientras que aquellas personas que ingieren al menos cinco porciones de frutas y vegetales al día (con gran capacidad antioxidante), presentan menor grado de inflamación gingival, a pesar de emplear técnicas similares de cepillado.



## NO A LOS ENJUAGUES “FAKE”

Desde la SEPA nos recuerdan no hacer caso de los mensajes confusos relacionados con distintos tipos de remedios caseros y que no tienen una base científica, como son los **enjuagues con agua salada**, “que aunque puede proporcionar alivio temporal al reducir la acumulación de bacterias en la boca, no es una solución a largo plazo y podría irritar las encías sensibles, empeorando la situación”, explican los expertos de la SEPA; **enjuagues con bicarbonato de sodio** “cuyo uso frecuente puede ser demasiado agresivo para los tejidos blandos de la boca, como las encías y erosiona el esmalte dental”; **enjuagues con infusiones de hierbas** como el **té de manzanilla o la salvia**, que “aunque poseen compuestos antiinflamatorios y antimicrobianos que, en teoría, podrían ayudar a reducir la inflamación de las encías, no solucionan el problema subyacente producido por la presencia de placa y el sarro”; **enjuagues con aloe vera**, “que aunque puede tener un efecto positivo en la reducción de la inflamación gingival y calmar las encías irritadas, no son una solución completa; así como **enjuagues con aceite de coco o sésamo**, técnica conocida como **oil pulling**, ya que aunque “esos aceites tienen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, no existe suficiente evidencia científica sólida que respalde su uso como un tratamiento eficaz para el sangrado de encías”, explican desde la SEPA.

## QUÉ HACER PARA DETENER ACHAQUES

**1.** Evitar el **azúcar** y **cepillarse dos veces al día con pasta fluorida**. Es el primer requisito para mantener alejadas estas bacterias. Al reforzar el esmalte y sanear el diente, evita la proliferación de bacterias en la boca.

**2.** **Mejorar la técnica de cepillado y usar hilo dental y/o cepillos interproximales** para eliminar la placa y los restos de alimentos de manera efectiva.

**3.** En ocasiones puede ser necesario usar un **enjuague bucal antimicrobiano** recomendado por el dentista que ayude a controlar la placa bacteriana.

**4.** Adoptar un **estilo de vida saludable**, que incluya una dieta equilibrada y antiinflamatoria.

**5.** Evitar el **tabaco** y reducir el **estrés**.

**6.** “**Darle**” a la **melatonina**. Entre los “méritos” menos conocidos de la melatonina destacan sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras, que podrían proteger la salud de las encías. De ahí que se esté probando su utilización de manera tópica o en forma de suplemento como recurso adicional al tratamiento periodontal, con unos resultados positivos en la reducción de la inflamación. Alimentos ricos en melatonina son las **manzanas** y los **huevos**, estos últimos ricos en **triptófano**, precursor de distintos metabolitos como la melatonina.

**7.** Programar una **cita con el dentista** para revisión y limpieza profesional.

# RETOS VIRALES A REVISIÓN PSIQUIÁTRICA

Frente a todo lo que tenga el apellido *Challenge* más vale poner “pies en polvorosa”. La mayoría de las veces son invitaciones a retos (muy presentes en *Tik Tok*), que ponen en peligro la integridad física y psíquica de niños y adolescentes. La psiquiatra infanto-juvenil María Velasco nos previene sobre los peligros que encierran estas prácticas, que a menudo pueden esconder (y provocar) trastornos mentales en los chavales.

**A**sociaciones para la defensa de la juventud como la castellano leonesa REA llevan años denunciando el peligro de los retos virales, popularmente conocidos en la red como “**challenges**”, y que consisten en imitar una acción grabada con un dispositivo digital para posteriormente colgarlo en alguna red social, “nominando” o invitando a otros conocidos a hacer lo mismo. El resultado es que a las

pocas horas pueden existir miles de publicaciones sobre ese mismo reto en internet con la recompensa de miles de “me gusta” y de seguidores nuevos para quienes lo realizan. Según explican desde esta asociación, gran parte del éxito de los retos virales viene dado por la brevedad de los vídeos, (menos de 1 minuto), su enorme diversidad y su fugaz viralidad: si un reto está de moda al poco tiempo deja de estarlo y se pone de moda otro.



## DE TRES TIPOS



**1. Retos sociales:** tienen un componente social o familiar de diversión como bailes o bromas inofensivas. Un buen ejemplo es el *Mannequin Challenge*, que consiste en congelar una imagen grupal en eventos familiares.



**2. Retos solidarios:** cuyo propósito es concienciar a los usuarios sobre una causa social determinada, ayudar a los demás o fomentar buenas conductas. Un ejemplo es el *Trashtag challenge*, que anima a limpiar el entorno. Miles de usuarios de redes sociales publican imágenes del antes y el después de la limpieza de espacios naturales de todo el mundo; o el *Ice Bucket Challenge* o reto del cubo de agua helada contra la ELA.



**3. Retos peligrosos:** que ponen en riesgo la integridad de la persona que lo hace o de otras personas, como *Caza al pijo*, que consiste en dar una paliza a una persona por la calle; o el *Coronavirus challenge*, iniciado por una influencer que puso de moda el reto de lamer un retrete público durante la pandemia. Son estos últimos los de mayor proyección.



**La doctora María Velasco** es psiquiatra infanto-juvenil y autora del libro *“Criar con salud mental: Lo que tus hijos necesitan y solo tú les puedes dar”* (Editorial Paidós).

## TODO POR UN “LIKE”

Muchos de estos retos, lejos de promover acciones sociales o solidarias son muy peligrosos y atentan contra la integridad física o psíquica de sus actores, la mayoría niños y adolescentes en busca de reconocimiento social. Estos incluyen la ingesta de sustancias tóxicas, prácticas peligrosas como bajarse de un coche en marcha mientras se baila, o superar retos en el que incluso te piden que te suicides. Uno de los casos más llamativos es el del *blackout challenge* o desafío del desmayo que recientemente ocasionó la muerte cerebral a un niño inglés de 12 años en 2022. O los más recientes *Tripping Challenge* o desafío de la zancadilla y el *Superman challenge* que imita el vuelo del superhéroe con ayuda de compañeros y que ha provocado lesiones a varios chicos en Huelva.

El atractivo que suponen los retos peligrosos para los más jóvenes lo corroboran las estadísticas: según un estudio del **grupo de investigación en Ciberpsicología de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)**, uno de cada 10 adolescentes españoles reconoce haber realizado retos virales peligrosos, aunque en general, los más frecuentes son los sociales (80,3%), seguidos de los solidarios (20,6%) y lo más habitual es que realicen diferentes tipos de retos virales a la vez. La principal “recompensa” que otorgan este tipo de retos es que captan la atención de miles de usuarios en poco tiempo y permiten obtener fácilmente likes y nuevos seguidores, lo que lleva a muchos de sus actores a exponerse a actos extremos con el fin de aumentar su audiencia.

## QUÉ HAY DETRÁS

Responde  
la psiquiatra María Velasco

**Muchos de los retos virales más peligrosos tienen más predicamento en menores de 18 años. ¿Por qué?**

Por tres razones, antes de los 18 los menores no tienen construido ese tabique que diferencia nuestra realidad interna de la externa, no diferencian bien las consecuencias reales que en la vida real pueden tener sus actos. Pueden imaginarse que las cosas son de una manera y creer que realmente van a suceder así. Esto lo vemos muy bien en los niños pequeños, que cuando se disfrazan se creen el personaje. Pues en la edad adulta no: un adulto no se cree que es Superman porque se disfraza de Superman. Pero en la adolescencia todavía tenemos esa dificultad para diferenciar lo que es real de lo que no lo es. Y por eso no sabemos calcular bien las consecuencias que un reto así puede tener.



Además, estamos en un proceso de construcción mental que hace que nuestra impulsividad sea mayor, tenemos menos capacidad de reflexión, porque hay zonas del cerebro que aún no están bien formadas y otras que están en una hiperactivación. Y

por tercer y última causa, es muy importante en la pubertad y adolescencia pertenecer a un grupo de iguales, y para ganarnos ese cariño y ese sentimiento de pertenencia, que es una cuestión de vida o muerte, necesitamos hacer estos retos, para sentir que somos visibles ante nuestros compañeros y amigos.

**Cuáles son los riesgos para la salud mental de los menores y adolescentes asociados a estos retos virales. De qué manera pueden poner en peligro la integridad psicológica de la persona.**

En primer lugar, pueden poner en riesgo la vida física y la salud. Estos retos siempre tienen un componente de peligrosidad, por eso son retos, porque hay algo que se está poniendo en juego: la integridad o salud física, o la moral o identitaria. Hay que tener en cuenta que los adolescentes viven en un momento de tránsito, necesitan pensar que están por encima de lo que les rodea, de ahí que hagan cosas peligrosas, para demostrar que son inmortales, acarrean esta creencia de la inmortalidad desde la infancia y creen que no les puede pasar nada malo. Si no tuvieran esta característica de peligrosidad no les llamarían la atención. Para la salud mental el riesgo se deriva de esa exposición frente a los demás, de no saber si se van a reír de tí, si se van a burlar... además estos retos se graban y no se pueden quitar de las redes, con lo cual vendes una parte de tu intimidad sobre la que vas a perder el control, te hacen perder la libertad y las expectativas igual no se cumplen en un momento de tu vida en el que tienes una inestabilidad emocional... Y de por sí, poner en juego la amistad y creer que necesitas hacer el reto, ya implica cierta fragilidad identitaria o familiar, porque no todos los adolescentes hacen retos. Esa necesidad de pertenecer a un grupo y tener que pagar un precio para pertenecer a ese grupo ya implica cierta fragilidad, y esto es también algo que debemos tener en cuenta.

**Todo por conseguir likes y aceptación, aspectos relacionados con una proyección idealizada de uno mismo. Qué hay detrás de este afán. ¿Puede ser enfermizo?**

Yo lo calificaría más bien como una proyección idealizada de nuestro narcisismo, algo que todos tenemos y que necesitamos alimentar a lo largo de nuestra vida de una manera sana: es lo que llamamos autoestima. Hay que entender que nuestros adolescentes son nativos digitales, su mundo es digital y los likes y la aceptación digital forman parte del mundo en el que se mueven, algo que nos cuesta un poco entender a los adultos, que no somos nativos digitales. Su mundo ya no se circunscribe al colegio y a los amigos del barrio, sino que es un mundo mucho más amplio, en el que hay mucha gente que no conocen, con quienes no tienen un vínculo real. Por eso es tan importante hablar con ellos y explicarles que los likes de personas que no conocen no están apuntalando su narcisismo real, sino están sirviendo para hacer crecer este narcisismo de forma patológica. Un riesgo que nos va a perseguir toda la vida y que tenemos que cuidar.

**¿Son los chavales realmente conscientes del riesgo que asumen? Por qué el peligro y el riesgo a veces es lo que les lanza a realizar este tipo de retos.**

Los chavales realmente no son conscientes de las consecuencias. Sí que es cierto que necesitan demostrarse que están por encima del bien y del mal, que pueden sobrevivir... pero esto lo hacen quienes necesitan demostrarse algo, y quien necesita hacer este tipo de retos tan complicados es porque algo le falta. No ocurre esto con aquellos adolescentes que tienen un entorno familiar más cercano...

**¿Se dan más en niños o en niñas?**  
Son más frecuentes en el género masculino, por cómo está construida esa identidad de género. Los

chicos necesitan más la acción, el peligro, y tienen una identidad en la que la valentía está relacionada con la hombría. Necesitas demostrarle al mundo algo porque tienes muchas dudas identitarias.

**Qué relación guardan ese tipo de retos con otros problemas como la nomofobia (miedo irracional a estar sin teléfono móvil) o el FOMO (temor a no estar al día de lo que pasa en tu grupo de iguales, el sexting, el cyberbullying, el grooming, etc.**

Creo que este tipo de retos tienen más que ver con la identidad, la falta de supervisión, la necesidad de obtener un refuerzo positivo de tu identidad, de pertenencia a un grupo, de éxito social. No creo que estén relacionados con esos términos que no me gusta usar, porque corremos el peligro de psiquiatrizar las cosas, de ponerles un nombre psiquiátrico. Las fobias son trastornos mentales y el miedo a estar sin teléfono móvil no es otra cosa que la necesidad de consumir aquello a lo que estás enganchado y eso es propio de una adicción.

**Algunos retos virales asociados a cánones de belleza, ¿están provocando trastornos de la conducta alimentaria?**

No. Las redes sociales e internet son los que están provocando TCA, al potenciar mucho por los filtros y las comparaciones, y no solo con tus amigas del colegio, sino con todo el mundo. En el género mujer, ser bella se relaciona con el éxito: si soy bella pienso que me van a querer más, me garantizo el amor, los vínculos, el que se me vea... a nadie le gusta estar solo y ser invisible y la belleza garantiza que no te va a pasar ninguna de estas dos cosas. Hay un claro aumento de trastornos de la conducta alimentaria en el género femenino, relacionados con la belleza, pero no hay retos virales que estén alimentando estos TCA.

**Qué retos se han descrito como los más peligrosos.**

Los últimos son retos asociados al

consumo de medicamentos como el que insta a tomar clonazepam o diazepam en grupo, siendo el desafío dormirse el último. O el *Benadryl Challenge*, que consiste en tomar una gran dosis de Benadryl, un anti-histamínico comúnmente usado para tratar alergias, y publicar videos de las alucinaciones que se experimentan. Las consecuencias son un aumento de la frecuencia arterial y de la presión arterial, convulsiones, coma y, finalmente, la muerte). TikTok, que es la plataforma preferida para publicar retos o "challenges" tiene unos algoritmos peligrosos e incitan a los usuarios a ahogarse hasta desmayarse. Y efectivamente este y muchos otros son muy muy peligrosos, porque conllevan un riesgo enorme. La muerte de un adolescente es un drama social, no solo familiar. Me parece que tenemos que poder garantizar que los jóvenes transiten la adolescencia de una manera suficientemente segura, tener tanta información en las redes sobre cosas letales es muy peligroso, porque los adolescentes no están preparados para manejarla. Y lo mismo ocurre con el suicidio: aumentan las conductas letales y los suicidios porque hay mucha información en las redes sobre cómo suicidarte.

**Y qué estrategias se pueden poner en marcha desde casa y las familias para prevenir este tipo de retos. Cómo educar sobre los peligros de estas tendencias.**

Los padres siempre han tenido que explicar a los hijos los peligros que conlleva la vida. Antes era cuando te ibas solo a una ciudad, cuando salías por las noches... y ahora son los peligros asociados a un mal uso de internet. Lo que ocurre es que ahora hay poco diálogo con los hijos, los padres viven unas vidas muy exigentes y complicadas y sobreviven en una situación de estrés crónico. Eso no facilita las conversaciones con los hijos de cara a que los hijos puedan formarse una identidad sólida cerca de la realidad. Efectivamente, si un adolescente tiene un núcleo familiar cercano que desde pequeño le explica de qué va la vida y

cuida de que a determinadas edades no consuma según qué contenidos en internet, supervisa quiénes son sus amigos y le apoya en su autoestima, validando las cosas importantes como el esfuerzo, no va a hacer estos retos. De hecho es mucho más raro y extraño que un adolescente con estas condiciones lo realice.

“La necesidad de pertenecer a un grupo y tener que pagar un precio por ello ya implica cierta fragilidad. Que necesiten hacer este tipo de retos es porque algo les falta”.

**¿Cree que debería restringirse de alguna manera el acceso y el uso de este tipo de redes a los menores? Cuáles son las consecuencias del acceso temprano a las redes sociales.**

Absolutamente. En mi opinión deberían restringirse totalmente las redes sociales para los menores de edad. Creo que, si tenemos claro que para conducir hay que tener 18 años, para votar hay que tener 18 años y que la mayoría de edad sanitaria es a los 16 años, no podemos pensar que nuestros menores tienen un sistema nervioso central y un cerebro lo suficientemente maduro y preparado para el consumo de contenidos en internet. No lo están, pero esto no lo hemos sabido hasta ahora, porque hasta la fecha internet era una nueva dimensión. Los padres tienen que superar la pereza y evitar e impedir que los menores puedan acceder a internet antes de los 16 años.

**El control parental que incorporan los móviles, ¿es suficiente? Cómo supervisar y acompañar en el uso de Internet y redes sociales.**

Bueno vamos a pensar que en internet está todo el mundo metido, que hay muchos intereses políticos, económicos y sectarios en la red. Aunque también tiene muchos beneficios, hay muchos delincuen-

tes y personas con intereses muy dañinos para la sociedad metidos ahí. Las consecuencias para la infancia y la adolescencia a nivel mental están siendo claras y hoy en día hay un claro deterioro de la salud mental por culpa de internet, también en los padres. Las instituciones tendrían que tomar decisiones y llegar a acuerdos en la sanidad y la educación de cara a la protección de la infancia y la adolescencia. Por supuesto, el control parental que incorporan los móviles no es suficiente. Hay que tener en cuenta que los niños son nativos digitales y que van por delante de los padres, por eso deben ser las instituciones quienes regulen todo esto. Es urgente encontrar la manera de frenar la subida de vídeos con carácter autolesivo, violento, peligroso, discriminatorio o que hieran la sensibilidad del menor. Además, tampoco hay que olvidar que a través de estas prácticas los chavales buscan un mayor número de visualizaciones sin importar que están haciendo algo en contra de la ley o que pone su vida en peligro.

Los últimos son retos asociados al consumo de medicamentos como el que insta a tomar clonazepam o diazepam en grupo, siendo el desafío dormirse el último. O el Benadryl Challenge, que consiste en tomar una gran dosis de Benadryl y publicar videos de las alucinaciones que se experimentan.

## QUE NO ACABEN EN TRAGEDIA

**Tripping Challenge:** conocido como el “desafío de la zancadilla”. En este reto participan tres personas, pero una está ignara de ello. Cuando la persona que no está al tanto del desafío salta, los otros dos le hacen una zancadilla simultáneamente, haciéndola caer de espaldas.

**Reto del fuego:** los jóvenes se rocían de alcohol u otra sustancia inflamable y se prenden fuego mientras se graban.

**La Ballena azul** (viral en el 2017): consiste en manipular a los niños para que realicen tareas cada vez más peligrosas durante 50 días, culminando con el suicidio como tarea final. Los jugadores son elegidos por una persona anónima y son extorsionados con amenazas de divulgar información personal.

**The Shell Challenge** (‘El Cascarón’), el reto trata de comer cualquier alimento o producto con su propio envoltorio o cáscara. Los “likes” llegan cuando se cruza la línea. Desde una naranja, un plátano, un huevo con su cáscara, hasta cualquier tipo de bollo o chocolatina con envoltorio de plástico.

## CLAVES PARA PREVENIR, DETECTAR O REACCIONAR ANTE RETOS VIRALES

*\*Por la Asociación Pantallas Amigas.*

**1. Fortalecer la autoestima y la asertividad.** Una persona se gana el respeto también cuando es capaz de tomar y mantener sus propias decisiones y resistir la presión de las demás.

**2. Estimular el pensamiento crítico y potenciar la reflexión,** pararse a pensar en las posibles desenlaces del reto y sus consecuencias, recordando que la gente por lo general solamente publica lo que ha salido bien.

**3. Desarrollar el compromiso y la implicación** contra las actividades de riesgo que pueden afectar tanto a las personas cercanas como a las desconocidas. No participar e influir para que otras personas no participen. No compartir e incluso denunciar este tipo de contenido en la plataforma.



**Challenge Viagra,** uno de los últimos en llegar a España. El reto viral sugiere la toma de hasta 5 pastillas de 100 miligramos, mezclados con bebidas, cuando la dosis diaria para un adulto es de una sola cápsula.

El **chroming**, la inhalación de productos como desodorantes, es una práctica adictiva que se está de moda entre los jóvenes. Lo realizan buscando efectos relajantes. En otros casos, inhalan tipos concretos de sustancias con las que buscan broncear la piel. Pero la realidad es que suele ser por la búsqueda de los efectos similares al alcohol que produce el inhalar desodorantes o sprays.

**48 horas desaparecido,** el objetivo es desaparecer. No dar señales de vida a familiares ni amigos durante, al menos, dos días para que así se inicie tu búsqueda oficial. El reto lo gana el que más tiempo aguante “desaparecido” o el o la que más ruido genere.

**Cuidando tu  
bienestar interior  
desde 1934**



**Lainco pharma presente en #Infarma 2025**



**25-27 de marzo**



**Stand E102**

**BIENESTAR DIGESTIVO | ANTISÉPSIA |  
BIENESTAR RESPIRATORIO | CUIDADO DE  
LA PIEL | HIGIENE BUCAL**

**¡Te esperamos!**

**Descubre nuestras soluciones y nuevos lanzamientos**

**Vive sorpresas y momentos únicos**

**Obtén asesoramiento especializado para tu farmacia**

# ¿TIENES REFLUJO? TU GUÍA ANTI-ACIDEZ



Para quienes tienen reflujo, las horas posteriores a la comida puede convertirse en un infierno. Saber cuáles son los alimentos que debes evitar, los más adecuados para que el ácido “no suba”, así como los consejos, suplementos y aceites esenciales que ayudan a minimizar su impacto, te ayudará a alejar el fantasma de tus sobremesas.

El sistema digestivo está diseñado para transportar los alimentos desde la boca hasta el estómago mediante un proceso controlado. En este recorrido, el esófago conecta la faringe con el estómago y está separado de este último por el esfínter esofágico inferior, un anillo muscular que actúa como una válvula unidireccional, y que se cierra después de permitir el paso de los alimentos al estómago, evitando que el contenido gástrico regrese al esófago, gracias a la presión intraabdominal y la correcta funcionalidad del esfínter. Sin embargo, cuando este esfínter no cierra adecuadamente o se relaja en momentos inapropiados, el contenido ácido del estómago puede subir al esófago, causando irritación y los síntomas asociados al **reflujo gastroesofágico**, una afección común que afecta a millo-

nes de personas en todo el mundo y que se caracteriza por el retorno del contenido gástrico hacia el esófago, lo que puede provocar síntomas como **acidez, regurgitación** y, en algunos casos, **daño esofágico**. Para manejarlo, explica **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta Carmona de Sevilla**, “se requiere de un enfoque integral que combine cambios en la dieta, ajustes en el estilo de vida y terapias complementarias cuando sea necesario. Comprender los mecanismos que hay detrás del reflujo gastroesofágico y adoptar estrategias personalizadas puede mejorar significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen. Sin embargo, es esencial consultar a un médico o nutricionista antes de implementar cualquier cambio para garantizar un manejo seguro y efectivo” puntualiza el experto.

## CUANDO SE ROMPE EL EQUILIBRIO

El reflujo gastroesofágico se produce a partir de un desequilibrio entre los factores protectores del esófago y los factores agresores provenientes del estómago. Son diversas situaciones las que pueden provocar este desequilibrio:

1. Una **presión insuficiente en el esfínter esofágico inferior**, que facilita el paso de ácido gástrico al esófago.
2. Cuando el estómago no se **vacía adecuadamente**, aumentando la probabilidad de reflujo.
3. Cuando una **producción excesiva de ácido** contribuye a un ambiente más agresivo para el esófago.

4. En presencia de **hernia de hiato**: una parte del estómago se desliza hacia el tórax a través del hiato diafragmático, alterando la función del esfínter.
5. **En presencia de factores externos**: hábitos de vida como una dieta alta en grasas, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol pueden empeorar el reflujo gastroesofágico.

## LA DIETA QUE ALIVIA

Algunos alimentos pueden ayudar a reducir los síntomas al disminuir la producción de ácido gástrico o mejorar la función del esfínter esofágico inferior. Entre los más recomendados se encuentran:

1. **Verduras** como las **espinacas, el brócoli, las zanahorias y los calabacines** son opciones bajas en grasa y no ácidas.
2. **Frutas no cítricas** como la **manzana, pera, plátano y/o el melón** ayudan a neutralizar el ácido gástrico.
3. **Proteínas magras** procedentes de **pescados blancos, pollo sin piel y pavo** resultan fáciles de digerir y menos propensos a causar reflujo.
4. **Granos integrales** como la **avena, el arroz y el pan integral** son ricos en fibra, lo que puede mejorar la digestión.
5. **Lácteos bajos en grasa** como el **yogur natural** bajo en grasa puede calmar el esófago y promover una flora intestinal saludable.
6. Entre las **grasas más saludables** que pueden ayudar a mantener el reflujo controlado están el **aguacate, el aceite de oliva** y las **nueces** en cantidades moderadas.

## CAMBIAR TUS HÁBITOS ES CAMBIAR TU VIDA

1. Haz **comidas pequeñas y frecuentes**. Reduce la presión sobre el estómago y minimiza el riesgo de reflujo.
2. **Evita acostarte después de comer**. Esperar al menos 2-3 horas permite que el estómago se vacíe.
3. **Duerme con la cabeza elevada**, entre 10 y 20 cm. Ayuda a prevenir el reflujo nocturno.
4. **Pierde peso**. El exceso de peso ejerce presión sobre el abdomen, lo que puede empeorar el reflujo.
5. **Evita la ropa ajustada**, que comprime el abdomen y aumenta la presión intraabdominal.
6. **No fumes ni consumas alcohol**, dos sustancias que relajan el esfínter esofágico inferior y empeoran la irritación esofágica.
7. **Evita** alimentos como el **café, el chocolate, los alimentos picantes y los cítricos**, que pueden empeorar los síntomas en algunas personas.
8. **Evita el estrés**, que puede aumentar la producción de ácido gástrico y exacerbar los síntomas del reflujo.
9. **No hagas comidas rápidas** y desecha las **frituras** y los **productos ultraprocesados** que retrasan el vaciamiento gástrico.
10. **Evita el sedentarismo**: la falta de actividad física puede contribuir a un vaciamiento gástrico lento.
11. **No consumas alimentos pesados por la noche**, ya que cenar alimentos grasos o en grandes cantidades poco antes de dormir incrementa el riesgo de reflujo.
12. **Mantén la postura adecuada**: permanecer sentado durante largos periodos o realizar ejercicios que comprimen el abdomen, como levantamiento de pesas, puede exacerbar el reflujo.



## NOCHES QUE AYUDAN

Colócate sobre el **costado izquierdo** para evitar que los ácidos del estómago refloten hacia la parte superior. Si lo haces sobre el costado derecho será más fácil generar reflujo. Coloca un **almohadón** más grande en los primeros intervalos del sueño, que permita un **ángulo de 45°**. Esta postura mejorará ostensiblemente las molestias a la hora de dormir.





# SUPLEMENTOS, ALIMENTOS Y ACEITES QUE ALLANAN EL ACTO DE COMER

## SUPLEMENTOS:

1. El **regaliz** puro protege la mucosa esofágica al aumentar la producción de moco.
2. Los **probióticos** promueven un equilibrio saludable en la microbiota intestinal, lo que puede mejorar la digestión.
3. Las **enzimas digestivas** favorecen la digestión adecuada y previenen la acumulación de alimentos en el estómago.

## ALIMENTOS:

1. El **jengibre** tiene propiedades antiinflamatorias y puede calmar el sistema digestivo.
2. Las **infusiones de manzanilla** ayuda a reducir la inflamación y relaja el sistema digestivo.
3. El **jugo de aloe vera** puede calmar el revestimiento del esófago y reducir la acidez.
4. **Chía y linaza**: al ser ricas en mucílagos, forman un gel que protege la mucosa gástrica y esofágica.

## ACEITES ESENCIALES:

1. **Aceite esencial de menta**: Aunque debe evitarse en casos severos de RGE, en dosis pequeñas y diluido, puede aliviar la hinchazón abdominal.
2. **Aceite esencial de jengibre**: Mejora la digestión y reduce las náuseas.
3. **Aceite esencial de lavanda**: Sus propiedades relajantes pueden disminuir el estrés, un desencadenante común del RGE.
4. Es importante tener en cuenta que los aceites esenciales deben utilizarse solo de manera externa o bajo **supervisión de un especialista en aromaterapia**.



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.

# SIN ACIDEZ DE LUNES A DOMINGO

## LUNES

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

**Almuerzo:** Calabacines asados mediterráneos con queso de cabra rallado. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

espinacas. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

**Cena:** Jamón york en lonchas y queso de Burgos. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

## VIERNES

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

**Almuerzo:** Ensalada de hortalizas y filete ruso. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

## MARTES

**Desayuno:** Café cortado y tostadas integrales con aceite de oliva virgen.

**Almuerzo:** Arroz integral con alcachofas y pollo al curry. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

**Cena:** Ensalada de aguacates, tomate y queso mozzarella. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

## SÁBADO

**Desayuno:** Café cortado y tostadas integrales con aceite de oliva virgen.

**Almuerzo:** Cuscús de verduras y pollo a tacos. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

**Cena:** Consomé y espinacas gratinadas con queso. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

## MIÉRCOLES

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

**Almuerzo:** Combinado de calamares, patatas y endivias. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

**Cena:** Flor de alcachofa a la plancha con foie. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

## DOMINGO

**Desayuno:** Café cortado y tortitas de avena y plátano.

**Almuerzo:** Combinado de coliflor con huevo duro y merluza con salsa de pimientos. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

**Cena:** Ensalada de cogollos y anchoas rehogadas con ajitos fritos. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

## JUEVES

**Desayuno:** Café cortado y tostadas integrales con aceite de oliva virgen.

**Almuerzo:** Garbanzos con

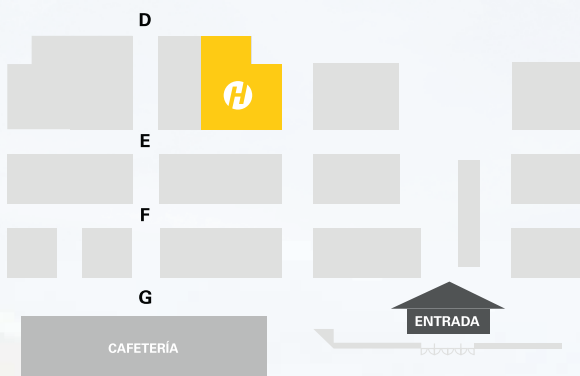


Próximo destino

## Infarma Barcelona 2025

Te esperamos el 25, 26 y 27 de marzo en el recinto ferial Gran Via, Barcelona.

### Pabellón 3, stand D36



**Contigo,  
hasta donde  
quieras llegar**





# LA PIEL EN PRIMAVERA

## RUTINAS PRO-CALMA

Como las plantas, la piel “brota” en primavera, pero no siempre lo hace para lucir en todo su esplendor, como las flores, sino que hay una serie de factores, sobre todo ambientales, que pueden hacer que nuestra epidermis ponga su “peor cara” al buen tiempo. Para evitarlo es necesario hacer una serie de reajustes en el plan de cuidados y activar las alarmas frente a los elementos y situaciones que más la desestabilizan.

El “buen rollo”, el mayor bienestar y la positividad que suelen asociarse a la llegada de la primavera no son acogidos con la misma “alegría” por parte de nuestra piel. De hecho, para muchas personas (sobre todo aquellas que tienen la piel sensible o padecen algún problema cutáneo crónico), esta época del año resulta especialmente complicada, debido principalmente a los cambios meteorológicos y otras circunstancias que alteran el estado de la epidermis y/o empeoran los síntomas de alguna patología pre-existente.

## YA ESTÁ AQUÍ LA “TORMENTA PERFECTA”

“Una tormenta perfecta”. Así define la **doctora Trinidad Montero, dermatóloga del Hospital Virgen de las Nieves (Granada) y miembro de CILAD**, el impacto que los factores ambientales y de otro tipo asociados a la primavera tienen sobre la piel, y explica el porqué: “En esta época del año nos encontramos más expuestos al exterior; hay más horas de sol, llevamos menos ropa, y todo ello agrava los problemas cutáneos. Además, en primavera, también florecen las plantas y son más frecuentes las **dermatitis de contacto alérgicas e incluso irritativas** por culpa del polen. Y no hay que olvidar que, por si fuera poco, al estar la piel más expuesta, también aumenta el riesgo de las picaduras de insectos”. Las tipologías cutáneas que más acusan los efectos negativos del cambio de estación son

las pieles sensibles, tal y como comenta **María Pérez de Villaamil, directora de Centro Mem, especializado en estética natural, ecológica y orgánica:** “La piel es el órgano más grande que tenemos y actúa como barrera protectora entre el organismo y el entorno exterior, frente al que se expresa a través de reacciones muy diversas: desde rojeces e irritaciones hasta picores intensos o eccemas repentinos. En el caso concreto de las **pieles sensibles**, en situaciones como las que se dan en primavera, pueden llegar a volverse **intolerantes o reactivas**, algo cada vez más frecuente, por cierto”. Por todo ello, y de forma similar al cambio de armario que se hace en primavera, es necesario también resetear el neceser cosmético, sustituyendo las texturas más densas del invierno por formulaciones ligeras que aporten la hidratación necesaria, pero sin “asfixiar” una epidermis obligada a reaccionar a los embates del clima (generalmente inestable y variable) de esta época del año, y optando por productos específicamente formulados para calmar las manifestaciones cutáneas más habituales.



La doctora Trinidad Montero es dermatóloga del Hospital Virgen de las Nieves (Granada) y miembro de CILAD

## ¿BRONCEADO PRE-VERANO? POR QUÉ NO ES UNA BUENA IDEA

A la hora de poner de relieve los factores medioambientales que están más implicados en los efectos perniciosos, de la primavera a nivel cutáneo, los expertos son unánimes al señalar a la **radiación solar**. Y es que ese “moreno precoz” que la mayoría estamos ansiosos por lucir y que tan favorecedor resulta puede convertirse en un enemigo encubierto para la piel (más allá del consabido riesgo de cáncer y otras alteraciones cutáneas serias). “Una de las primeras medidas para cuidar la piel en esta época del año es protegerse del sol, usando un fotoprotector y también cubriendo el cuerpo con ropa, gorras o sombreros”, comenta la dermatóloga Trinidad Montero, quien hace especial mención al papel de “agente doble” que pueden jugar en este momento las gafas de sol: “Además de proteger los ojos frente a la **radiación solar** también pueden actuar como barrera frente al contacto con alérgenos, especialmente en la zona de los párpados, que es muy sensible”.

Por su parte, **Paula Martín, farmacéutica para Naturadika**, advierte sobre la “cara oculta” de la tan ansiada exposición a los rayos solares tras el frío invierno:

“Aunque puede parecer que el sol es beneficioso para calmar afecciones cutáneas como el acné, la psoriasis o el eczema debido a su acción antiinflamatoria, estos beneficios son de corta duración. Por ejemplo, para protegerse de los rayos UV, la piel se engrosa y da la sensación de que el acné está desapareciendo, produciendo la ilusión de una piel más lisa”. Otro “*efecto fake*” es la impresión de que la piel está menos grasa, “pero en realidad se trata de una reacción de defensa contra la deshidratación producida por el aumento de las temperaturas, lo que lleva a una sobreproducción de sebo por parte de la glándula sebácea, para compensar esa pérdida de hidratación”, señala Paula Martín. Algo similar ocurre con las imperfecciones y cicatrices cutáneas, que el “tono primavera” parece difuminar, pero no es así, como apunta la experta: “La exposición al sol a veces puede provocar que las cicatrices se vuelvan marrones, haciéndolas menos visibles con el bronceado. Esto se explica por el aumento de producción de melanina por parte de la piel para protegerse de los rayos UV, lo que se conoce como hiperpigmentación”.

### Pieles sin reacciones



1. **Biretix Serum Doble Corrección, de Cantabria Labs.** Producto diseñado para el acné adulto, minimiza poros e imperfecciones, combate la textura irregular y suaviza los signos de edad.
2. **Emulsión Cuidado Intensivo HD Rosae, de HD Cosmetic Efficiency.** Solución para las pieles sensibles con rojeces y con tendencia a la cuperosis y la rosácea.
3. **Radiance Serum, de Farma Dorsch.** Tratamiento prebiótico diseñado para actuar como un escudo protector frente a los factores ambientales, ayudando a prevenir la inflamación cutánea.

## TEXTURAS E INGREDIENTES QUE HAY QUE VIGILAR

### 1. LA DESHIDRATACIÓN

El **viento** (ese “*marzo ventoso*” del que habla el refranero), el **aumento de las temperaturas**, la excesiva **sequedad** de algunos entornos y una **dieta inadecuada** son algunos de los factores que propician la deshidratación que muchas pieles experimentan en esta época del año y que se manifiestan en una sensación de **tirantez, tono apagado, aparición de picazón y/o escozor**, etc. La deshidratación puede dar lugar a su vez a otra situación cutánea que es también más frecuente en primavera: lo que se conoce como **piel estresada** que, como comenta María Pérez de Villaamil, se caracteriza por una alteración generalizada de la epidermis: “Una **piel estresada** presenta unos mecanismos de defensa deteriorados y un pH alterado. Como consecuencia de ello, el cutis pierde luminosidad, presenta un tono apagado y los poros pueden estar obstruidos, al aumentar la segregación de grasa. Otro signo de que estamos ante una piel estresada es un nivel de deshidratación evidente y, como consecuencia, unas arrugas y líneas de expresión acentuadas”.

### 2. EL BINOMIO HUMEDAD-GRASA CUTÁNEA

Aunque el aire húmedo y los chaparrones que caracterizan a la primavera en algunas latitudes favorecen que la piel retenga la humedad con más facilidad, este efecto, muy deseable en el caso de las pieles secas, no lo es tanto en las grasas, ya que un clima excesivamente húmedo puede aumentar la producción de las glándulas sebáceas, lo que a su vez provoca la obstrucción de los poros y la congestión.

### 3. LA CONTAMINACIÓN

Al pasar más tiempo en el exterior, el contacto con la contaminación y otros tóxicos ambientales es mayor, lo que va en detrimento de una piel sana: “La contaminación del aire, especialmente en las ciudades, está llena de partículas finas, metales pesados y compuestos orgánicos volátiles, sustancias todas ellas que pueden depositarse en la piel y generar **radicales libres**, moléculas inestables que dañan las células cutáneas y aceleran el envejecimiento. Los signos visibles de esta acción incluyen arrugas prematuras, manchas oscuras y una textura desigual”, explica la directora de Centro Mem.

### 4. CIERTOS INGREDIENTES COSMÉTICOS

María Pérez de Villaamil afirma al respecto que “muchos productos de belleza y cuidado personal contienen **ingredientes que pueden ser tóxicos**, como parabenos, ftalatos, sulfatos y ciertos conservantes químicos, fragancias y perfumes. Estos químicos pueden irritar la piel, producir alergias y, con el tiempo, interrumpir la función normal de las glándulas sebáceas, lo que favorece la aparición de problemas como el acné, la dermatitis y la sequedad”.

## ATENCIÓN PIELES GRASAS Y ACNEICAS:

Las pieles grasas y con tendencia acnéica deben activar al máximo las alertas en lo que a cuidados se refiere en cuanto el termómetro empieza a subir, ya que está demostrado que el calor de la primavera y el verano hace que estas pieles **sean más proclives a sufrir brotes**, debido a que los múltiples factores ambientales, la radiación ultravioleta o la aplicación/reaplicación del protector solar pueden alterar las glándulas sebáceas, aumentando la producción de grasa y, por lo tanto, generando más **acné**. La evidencia más visible de esta mala relación entre las altas temperaturas, el exceso de sebo y el acné son los habituales “**rebotes**” que experimentan muchas de estas pieles al final de la temporada estival si no se cuidan adecuadamente durante los meses de más calor. Asimismo, hay que tener en cuenta que aunque el **acné facial** centra toda la atención, es muy importante no olvidarse del **acné corporal** (un target “de plena actualidad” en lo que a formulaciones cosméticas se refiere). “Las glándulas sebáceas en el cuerpo, igual que en el rostro, pueden producir más aceite del que la piel puede manejar y los poros se acaban obstruyendo. En combinación con las células muertas de la piel, esta acumulación dentro del folículo piloso puede dar lugar a la aparición de granos o comedones”, comenta **Marta Agustí, directora dermocosmética de Omorovicza**. Los granitos típicos del acné corporal aparecen en zonas como la **espalda**, el **pecho**, los **brazos** y los **muslos**, con la peculiaridad de que no sólo son antiestéticos, sino que también pueden resultar incómodos e incluso dolorosos.

## GRANITOS Y COMPAÑÍA: CÓMO MANTENERLOS A RAYA

**1. Limpieza diurna....** Tal y como apuntan desde **HD Cosmetic Efficiency**, en esta época del año la piel suda más debido al incremento de la temperatura ambiental y como consecuencia de esto, si no se limpia a diario y de manera adecuada, se produce un exceso de suciedad que puede introducirse en los poros, empeorando el estado de estas pieles. “Asimismo, tanto para la limpieza como para el resto de cuidados cosméticos es fundamental emplear **productos específicos para este tipo pieles**, con el objetivo de evitar que la epidermis se engrose y que las células obstruyan el poro, lo que favorece la inflamación y propicia una potencial infección, dando lugar a los granos característicos del acné”, señalan.

**2. ... Y, también, nocturna.** La farmacéutica Paula Martín hace hincapié en la necesidad de realizar una limpieza profunda antes de dormir y de adoptar otras **rutinas nocturnas** que aseguran el confort de las pieles acnéicas con la llegada del buen tiempo: “Cambiar regularmente las fundas de la almohada para reducir las bacterias y aceites que obstruyen los poros, y descansar bien por la noche, para así regular las hormonas y reducir la inflamación”.

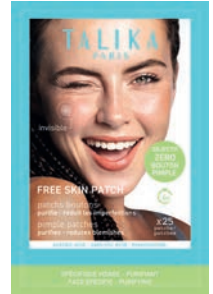
**3. Limitar (y/o evitar) la exfoliación.** “El uso frecuente de exfoliantes puede irritar aún más la piel (que ya está predispuesta a este efecto debido al cambio de estación) y, por tanto, empeorar el acné, al dañar la barrera cutánea, provocando además **microabrasiones**. En la piel del cuerpo, aconsejo utilizar un cepillo de ducha de mango largo para exfoliar las células muertas sin causar irritación y llegar fácilmente a la espalda, que es una de las zonas corporales más afectadas por esta alteración cutánea”, explica Paula Martín.

**4. Perfumes y baños de espuma, guardados hasta el otoño.** La experta aconseja evitar determinados gestos cosméticos, como los baños de burbujas perfumados y densos: “Los perfumes pueden causar irritación, mientras que la textura densa puede obstruir los poros. Lo mejor es buscar opciones más ligeras, preferiblemente que contengan ingredientes como el **ácido azelaico**, que tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas”.

### ¡Evita brotes!



4



5



6

**4. DermoPure Crema Corporal Triple Effect, de Eucerin.** Tratamiento formulado específicamente para abordar las características específicas del acné del cuerpo.

**5. Free Skin Patch, de Talika.** Parche transparente invisible que absorbe las impurezas y el exceso de sebo, protege contra las agresiones externas y ayuda a suavizar las cicatrices del acné.

**6. Day Calm Mist Biotic Pro, de Camaleon Cosmetics.** Bruma calmante con complejo prebiótico que alivia el malestar y la sequedad de la piel mientras refresca y protege la barrera cutánea.

## AL BUEN TIEMPO MALA CARA...

**1. Rosácea: ¿es o no es?** “La rosácea es una enfermedad inflamatoria crónica multifactorial sin cura, aunque sí se pueden minimizar o espaciar los brotes y reducir los síntomas. Se caracteriza por una reactividad cutánea incrementada con episodios de enrojecimiento facial (lo que se conoce como cuperosis)”, explica **Estefanía Ferrer, ingeniera química y CEO de Lico**. No se conocen con precisión las **causas de la rosácea**, aunque se asocia con temperaturas altas, sol, viento o humedad; con actividades físicas intensas y con el estrés. Puede confundirse con un episodio de intolerancia y también con otros problemas con “agravamiento primaveral” como la dermatitis o el acné. “Afecta principalmente a las áreas centrales del rostro (pómulos, nariz, mentón y frente) y se manifiesta con **rubor facial**: “Aparecen **brotes periódicos**, lo que se conoce como *flushing*”; eritema (enrojecimiento/irritación) permanente, con pápulas y pústulas; presencia de arañas vasculares; sensación de quemazón, picor y escozor. “La cosmética

es efectiva si se utilizan productos con ingredientes que repongan lípidos epidérmicos, mantengan la hidratación y reparen la función barrera de la piel. Deben estar formulados con **activos antiinflamatorios, antibacterianos y queratolíticos**, para calmar y proteger la piel de la hidratación y no provocar alergias ni acné”.

**2. Dermatitis atópica: su nexa con las alergias:** Según explica Trinidad Montero, la piel con dermatitis atópica, muy sensible, es **una de las que más acusa la mayor exposición a la luz**: “Estas pieles tienen alterada la función de barrera, por lo que también van a sufrir hipersensibilidad ante el polen. Pero uno de los aspectos más determinantes en su agravamiento es el cambio de temperatura, que facilita la aparición de lesiones relacionadas con el sol, como quemaduras, hiperpigmentación y las picaduras de insectos”. Otro aspecto que influye sobremanera en su agravamiento es la **contaminación**.

# ESTIMULACIÓN MAGNÉTICA TRANSCRANEAL

## Esperanza a la depresión resistente



Esta innovadora técnica de neuroestimulación ha ganado terreno en el ámbito médico debido a sus efectos positivos en diversos trastornos mentales y neurológicos. A través de pulsos magnéticos modula la actividad de áreas específicas del cerebro, ayudando a mejorar condiciones como la depresión resistente, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) o la ansiedad.

La estimulación magnética transcraneal (EMT) consiste en aplicar pulsos magnéticos a través de una bobina electromagnética colocada en el cuero cabelludo, lo que genera estímulos eléctricos que modifican la actividad neuronal en zonas cerebrales específicas. Al no requerir cirugía ni intervención invasiva, se considera una alternativa segura y bien tolerada por los pacientes. “Al utilizar pulsos electromagnéticos de baja intensidad para estimular la actividad cerebral, es muy bien tolerada por el paciente, no requiere anestesia ni provoca déficits cognitivos”, afirma la **doctora Pino Alonso, jefe del Servicio de Psiquiatría del Hospital de Bellvitge**.

## DEPRESIÓN Y OTROS TRASTORNOS

**1.** Esta técnica se ha consolidado especialmente en el tratamiento de trastornos psiquiátricos como la **depresión resistente al tratamiento**, que afecta a entre el 20% y el 40% de los pacientes, según estudios recientes. Con un impacto positivo en la mejoría de los síntomas en alrededor del 50% de los afectados tratados, los buenos resultados se han corroborado en numerosos ensayos clínicos, arrojando además **altos índices de seguridad y eficacia**.

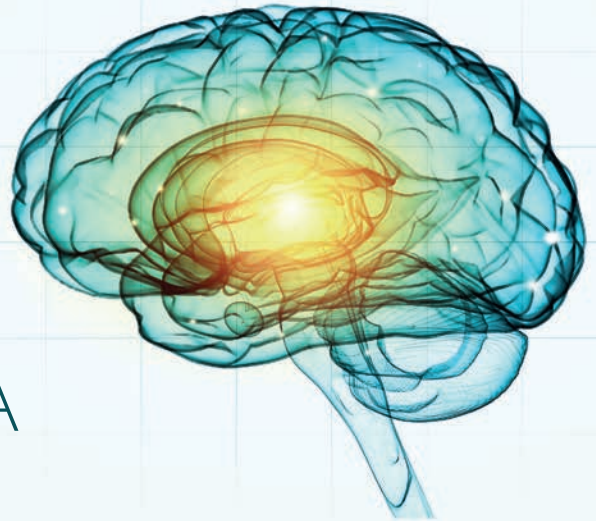
**2.** También se utiliza para tratar el **TOC**, la **ansiedad**, y

los **trastornos de la personalidad**, ya que actúa sobre la corteza prefrontal, una zona del cerebro involucrada en el control emocional.

**3.** Se ha empleado con éxito en trastornos neurológicos como el **párkinson**, la **distonía**, los **tics**, el **dolor neuropático** y las **migrañas**. Además, la estimulación de áreas cerebrales específicas favorece la plasticidad neuronal y facilita la rehabilitación en pacientes con secuelas de **accidentes cerebrovasculares** o **lesiones cerebrales**.

## EN LA CONSULTA

El tratamiento se realiza en **sesiones ambulatorias**, no requiere anestesia y es completamente **indoloro**. Generalmente, las sesiones duran entre 20 y 30 minutos, y no se ven afectadas las **funciones cognitivas**, lo que permite que los pacientes retomen sus actividades diarias inmediatamente después del tratamiento. Una de las ventajas de la EMT es que no se asocia con efectos secundarios graves. Sin embargo, algunos pacientes pueden experimentar molestias leves como **dolor de cabeza**, **rigidez en el cuello** o **espasmos musculares faciales**. Estos efectos suelen ser temporales y disminuyen con el tiempo. En casos raros, pueden ocurrir **crisis epilépticas**, pero la tasa de incidencia es extremadamente baja. Eso sí, las personas con implantes metálicos o dispositivos electrónicos en áreas cercanas a la zona de estimulación, como un implante coclear, no deben someterse al tratamiento.



# HIDROCEFALIA

## Líquido en el cerebro

En términos sencillos, la hidrocefalia se puede definir como la acumulación de líquido cefalorraquídeo en el cerebro. Si bien no siempre supone un riesgo para la vida, puede tener serias implicaciones si no se trata adecuadamente.

El líquido cefalorraquídeo se produce de forma constante en el sistema nervioso central, y su función es proteger y nutrir el cerebro. Sin embargo, cuando se produce en exceso o no se puede drenar correctamente, se genera una presión interna que puede dañar las estructuras cerebrales. Diversas causas pueden desencadenar la hidrocefalia: en adultos y niños mayores de dos años, una de las más comunes es la presencia de **tumores cerebrales** que, al obstruir los conductos por los que circula el líquido cefalorraquídeo, provocan su acumulación. Entre las causas también encontramos **infecciones del sistema nervioso central**, como paperas o meningitis y **lesiones** traumáticas en la cabeza. En recién nacidos, una causa frecuente es la **hemorragia** como complicación asociada al parto en niños prematuros. Las **hidrocefalias congénitas** también son comunes, especialmente en casos de estenosis del acueducto cerebral, un trastorno que puede causar una obstrucción parcial de las vías de drenaje del líquido, así como **infecciones** del feto durante el embarazo a causa de la rubéola o la sífilis.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

**1.** La hidrocefalia puede manifestarse con síntomas diversos, dependiendo de la edad del paciente y la causa subyacente. En **niños pequeños** la acumulación de líquido puede causar un **aumento del tamaño de la cabeza**, ya que el cráneo aún no ha cerrado sus suturas. En estos casos, el diagnóstico es más evidente debido a la deformidad visible.

**2.** En **adultos** los síntomas son más sutiles y pueden incluir **dolor de cabeza, náuseas, problemas de equilibrio, dificultad para caminar** e incluso **deterioro cognitivo**. La **hidrocefalia normotensiva o hidrocefalia crónica del adulto**, que afecta principalmente a personas mayores de 60 años, se caracteriza por la tríada de Hakim-Adams: **alteraciones en la marcha, demencia e incontinencia urinaria**. Esta forma de hidrocefalia es tratable y se puede revertir parcialmente con intervención médica.

## DIAGNÓSTICO Y OPCIONES QUIRÚRGICAS

El diagnóstico de la hidrocefalia suele realizarse mediante **imágenes por resonancia magnética** o **tomografía computarizada**, que permiten visualizar la acumulación de líquido en el cerebro. El tratamiento más común es la **intervención quirúrgica**, que tiene como objetivo aliviar la presión en el cerebro y drenar el exceso de líquido. Existen dos opciones principales:

**1. Derivación ventriculo-peritoneal:** consiste en insertar un catéter conectado a una válvula para redirigir el exceso de líquido cefalorraquídeo hacia una cavidad abdominal donde se reabsorbe.

**2. Ventriculostomía endoscópica:** cuando existe un tumor o una obstrucción, a través de esta

técnica se abre un pequeño orificio (ostoma) en el tercer ventrículo del cerebro, que permitirá que el líquido drene a otra zona del cerebro donde es absorbido. Ambas opciones suelen ser efectivas, pero es importante un seguimiento a largo plazo, ya que en algunos casos el drenaje puede obstruirse nuevamente con el tiempo.

# TRASTORNO BIPOLAR

## UNA ENFERMEDAD INTERMITENTE



Nos escribe... Beatriz (Salamanca)

“Tengo un familiar cercano que pensábamos que tenía depresión pero recientemente le acaban de diagnosticar trastorno bipolar. ¿Qué es? ¿Tiene cura?”

El trastorno bipolar es una enfermedad mental crónica que afecta a los mecanismos que regulan el estado de ánimo. Uno de los principales problemas es su **diagnóstico tardío**, porque a menudo se confunde con una depresión. Generalmente empieza durante o después de la adolescencia, siendo raro su debut después de los 40 años y afecta por igual a hombres y mujeres. Las estadísticas cifran la incidencia de esta enfermedad entre el 2 y el 4% de la población, incluyendo los trastornos bipolares atípicos (espectro bipolar). Esta enfermedad puede ser controlada, pero requiere de unos **cuidados y tratamientos permanentes** durante toda la vida.

### CÓMO RECONOCERLA

Esta enfermedad suele alternar **episodios maníacos con episodios depresivos**, cuyas manifestaciones en el primer caso son euforia o irritabilidad, ideas de grandiosidad, aceleración del habla, hiperactividad, etc. Durante los **episodios depresivos** los síntomas asociados son retardo psicomotor y/o hipersomnias, alteración del estado de ánimo, etc. Cuando el trastorno comienza por un episodio depresivo suele manifestarse como una depresión leve de semanas o meses de duración, con enlentecimiento psicomotor y/o hipersomnias (que no debe confundirse con un estado de pereza). Estos síntomas luego evolucionan a manía. Un modelo muy aceptado explica la enfermedad como resultado de la combinación de un **componente genético** con determinadas **situaciones vitales adversas** que actúan como **desencadenantes**.

### TRATAMIENTO EN DOS FASES

Existen diversas opciones para las diferentes fases del trastorno bipolar y es frecuente que puedan ser necesarias combinaciones entre ellas: desde los medicamentos **estabilizadores del estado de ánimo**, como el **litio**, hasta los **tratamientos psicológicos** que pueden incluir **psicoeducación, monitoreo del estado de ánimo, terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal o de pareja**, etc. Como en la mayoría de las enfermedades, tener información fiable sobre el trastorno bipolar es fundamental para reconocer las señales que indican que el estado de ánimo está fuera de control y poder obtener ayuda temprana que evite tanto los episodios completos como los ingresos hospitalarios.

### VAN GOGH LO TENÍA

Precisamente, el 30 de marzo se celebra el día mundial del trastorno bipolar, efeméride con la que se pretende generar conciencia sobre este padecimiento y eliminar el estigma social que provoca. Esta fecha se fijó cada 30 de marzo para hacerlo coincidir con el nacimiento de Vincent Van Gogh, pintor impresionista diagnosticado con esta enfermedad mental.



Teresa Martín Buendía  
Farmacéutica comunitaria

¿Tienes alguna duda? Envíanos tu consulta a  
[info@consejosdetufarmaceutico.com](mailto:info@consejosdetufarmaceutico.com)

**más  
farmacia  
más  
salud**



**REGÍSTRATE  
AHORA**

[www.infarma.es](http://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:

# VÍCTOR ELÍAS

“Uno es adicto, aunque no consuma, si lo ha hecho anteriormente”

Por Bárbara Fernández

Tenía ganas de llegar al mundo, aunque no sabía cómo sería. La vida de Víctor Elías (Madrid, 1991), el conocido niño de *Los Serrano* (entre otras muchísimas series, obras, espectáculos...), iba a ser difícil. Ahora lo cuenta en un libro en el que se abre en canal y demuestra que, a pesar de los problemas, la vida sigue y hay que afrontarla como viene. Un libro que para él ha sido una forma de terapia, ***Yo sostenido, historia de un juguete casi roto*** (Editorial Planeta). Con él, Víctor nos cuenta, de la mano del dramaturgo Pablo Díaz Morilla, que hay vidas que siguen un orden lógico y otras que, como la suya, resultan más desordenadas y caóticas. Y es que ha sido un niño que jugaba en un mundo de adultos.

**En su libro comienza diciendo que no todo es blanco o negro. ¿Cree que en general solemos tomarnos las cosas así?**

Creo que es la sociedad la que nos obliga a ser extremistas. La que nos insta a etiquetarnos. Desde luego, a mi parecer, no todo es blanco o negro.

**Cuál es el objetivo del libro...**

Que nos demos cuenta de que la vida es bonita a pesar de los problemas que cada uno pueda tener. La idea del libro es dar a conocer que “de todo se sale”. Pero también es verdad que el libro no tiene ninguna parte de autoayuda o de consejos, porque no me atrevo. Es solo un testimonio en el que intento reflejar que no por el simple hecho de salir en la TV te tiene que ir bien todo en la vida, ni tienes por qué tener una casa muy grande o un coche de primera... Y sobre todo ahora con las redes sociales, en las que cada vez más, vemos la parte bonita de la vida.

**El libro sirve de alguna forma para homenajear su profesión. A qué cree que le ha ayudado la televisión...**

Creo que la televisión ayuda a la introspección. En mi caso, la profesión de actor me ha salvado la vida, o no sé si la vida como tal, pero sí me ha hecho poder “vivir sostenido”.

**Cuando habla de juguetes rotos y de mostrar las cicatrices con orgullo... a qué se refiere.**

A que yo cambiaría la forma en que la sociedad exige a los niños ser siempre lo mismo. Y no solo me refiero a los actores (aunque a mí me gusta ese ejemplo, más personal). También me refiero a los que juegan bien al fútbol pero luego deciden hacerse médicos, y tenemos a la familia ahí diciéndole, ¿ves?, tendrías que haber sido futbolista, habrías ganado mucho más dinero... De ahí también sale un juguete roto.

**Una de las cosas que ha marcado su infancia ha sido el alcoholismo de sus padres, algo que sigue siendo en muchos casos tabú en la sociedad. ¿Qué consejos daría a las familias que están pasando por lo mismo, usted que lo ha vivido en primera persona?**

Dar un consejo en este asunto es muy complicado, pero sí es verdad que es un tema del que no se habla, a pesar de ser tan importante. Hay que intentar perder la vergüenza y saber que, cuando lo contamos, estamos ayudando a alguien. Tenemos que ser conscientes de que es una enfermedad muy dura y que el adicto no hace daño “a posta”. Lo que he aprendido con mis padres es que lo hicieron lo mejor que supieron.

“Contar que tienes problemas con el alcohol a tu círculo de confianza ahorra años de sufrimiento”.





## PARA CONOCERLE MEJOR

**Una afición:**  
Esquiar.

**Un libro:**  
*Verónica decide morir*, de Paulo Coelho.

**¿Viaje al pasado o al futuro?**  
Al futuro.

**¿Cuál ha sido el mayor reto al que se ha enfrentado?**  
Intentar ser feliz día a día y vivir el presente. Siempre se me olvidaba e intentaba mirar tres meses hacia adelante, sin darme cuenta de lo que estaba viviendo en cada instante.

**Una canción:**  
Hay una canción que me conecta mucho con mi infancia, Esperando Abril, de Silvio Rodríguez.

**Un leitmotiv:**  
Vivir el presente.

Según el informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), *Health at a Glance 2023*, que analiza los datos de ventas anuales de alcohol puro en personas mayores de 15 años, España está entre las primeras naciones en el ranking de consumo de alcohol. **¿Cómo cree que puede ayudar la farmacia a solucionar este problema?**

Hay químicos para ayudarte en los primeros procesos. Pero al final, es un tema de concienciación puro y duro. Yo haría igual que se hace con el tabaco: aunque al principio no se hacía, ahora ya hay mensajes en los paquetes. Todos tenemos claro que el resto de drogas son malas, pero no prestamos atención al hecho de que el alcohol también es una droga que a la larga te destroza la vida. Igual que la gente dice ¡no fumes aquí al lado! o se ponen etiquetas en los paquetes de tabaco, deberíamos hacer lo mismo con el alcohol. A mí, quizás no me habría dado tanta vergüenza empezar a reconocer que, tanto mis padres como yo teníamos un problema, si no hubiera sido algo tan aceptado socialmente.

**“La profesión de actor y la música me han salvado la vida, me han hecho vivir sostenido”**

**Respecto a las drogas, en el libro menciona que uno es adicto, aunque no consuma, si lo ha hecho anteriormente. ¿Cree que es bueno pedir ayuda y mirar de frente al problema?**

Es muy complicado dar un consejo en esto, porque cada persona es distinta y a cada uno nos afectan las cosas de manera diferente. Pero si uno empieza a vislumbrar que tiene ese problema no hay que tener vergüenza a la hora de pedir ayuda, porque en mi caso, los últimos años fueron de medio esconderme, pero

sin dejar de hacerlo para que la gente no pensara que lo había dejado. Esos son los momentos más duros, porque ahí se acaba la parte lúdica del consumo. Si entre todos conseguimos superar la vergüenza, como lo hemos conseguido con algunos temas mentales como la depresión o la ansiedad, sería mejor. Contar que tienes problemas con el alcohol a tu círculo de confianza ahorra años de sufrimiento.

**Y respecto a las drogas, ¿cree que debería concienciarse desde la escuela?**

La escuela debería enseñarnos a analizarlos y hacernos ver a qué nos enfrentamos si tonteamos con ellas... Hay que concienciar y hablar mucho de ello, saber que está en todos lados, y que es malo. En mi libro hablo mucho sobre el alcohol, porque es lo que me ha tocado. Pero también porque creo que es una de las drogas más duras, con las que más se sufre socialmente, porque se puede conseguir en cualquier momento y a un rango de precios asequible, desde muy barato a muy caro, dependiendo de la economía de cada uno.

**También ha confesado su adicción al trabajo, que, aunque de niño era el “refugio” que le permitía “no estar en casa”, tampoco le permitía tener tiempo para estar consigo mismo.**

En mi caso, mi trabajo, que es la música, me ha salvado varias veces la vida. Siempre he sabido a qué quería dedicarme y qué quería dejar atrás. La diferencia es que ahora lo vivo desde un lugar sano, mientras que antes trabajaba para no estar en casa. Creo que esa es la diferencia primordial entre ser un *workaholic* o no serlo.

**El bullying es otro punto clave en su libro. ¿Cree que juzgamos a la gente, incluso a los más pequeños, sin conocerlos?**

El juicio rápido lo tenemos todos. Hasta los padres. No somos muy conscientes de los comentarios que hacemos.

# AGUACATE: UNA GRASA SALUDABLE

## Solomillo de cerdo con salsa de aguacate



**RACIONES**  
2 personas



**DIFICULTAD**  
Media

### INGREDIENTES

| 500 gr de solomillo de cerdo | 4 lonchas de pavo | Aceite de oliva virgen extra | Sal | Pimienta negra | Tomates Cherry | Cebollino fresco | Piñones tostados

**Para la salsa:** 1 aguacate maduro | 1 manojo de cilantro fresco | 1/4 de cebolla | 1 diente de ajo | 1/2 tomate ciruela | 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra | 2 cucharadas de mayonesa | 1 limón



### ELABORACIÓN

Cortar el solomillo en trozos de 2-3 centímetros de grosor y sazonar con sal y pimienta. Enrollar cada trozo en las lonchas pavo y atarlo con hilo. Calentar un poco de aceite en una sartén y dorar la carne por todos los lados. Terminar de cocinar en el horno a 220°C durante 5 minutos. Asar los tomates cherry en una fuente para horno con un poco de aceite. Para la salsa, colocar la pulpa del aguacate en un procesador con 8-10 hojas de cilantro, cebolla, ajo y tomate. Añadir el aceite, la mayonesa, sal y el zumo de un limón y mezclar nuevamente. Servir el lomo sobre una cama de salsa acompañado de los tomates asados y decorar con piñones tostados y cebollino fresco.

## Mousse de aguacate



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

| 1 aguacate fresco | 2 ramas de albahaca fresca | 200 ml de crema de leche baja en grasa | 1/2 limón | Sal | Comino molido

**Para decorar:** tomates cherry, albahaca, pimienta negra, flores comestibles, cebolla crujiente...



### ELABORACIÓN

Pelar el aguacate, retirar el hueso y cortar en trozos. Quitar las hojas de las ramas de albahaca y colocar ambos ingredientes en un procesador de alimentos. Añadir la crema de leche, el zumo de medio limón, sal y comino al gusto. Mezclar hasta obtener una textura cremosa. Verter en vasos transparentes, (te puedes ayudar de una manga pastelera) y a la hora de servir decorar con flores comestibles o hierbas frescas.



“SOÑANDO EN FAMILIA”, UN APOYO A HOGARES VULNERABLES

Servier España y la Fundación Juan XXIII han lanzado el proyecto **Soñando en Familia**, una iniciativa destinada a brindar apoyo a familias en situación de vulnerabilidad con niños en desarrollo temprano. Su objetivo es ofrecerles recursos, asistencia emocional y acceso a redes de apoyo en salud y educación. Con una duración de dos años y una financiación de 60.000 €, el proyecto busca garantizar el acceso a la Atención Temprana en el propio entorno familiar. Además, promueve la igualdad de oportunidades y la participación comunitaria, integrando voluntariado y un sistema de seguimiento continuo.



ESTOS SON LOS 6 RETOS DEL EDEMA MACULAR DIABÉTICO

Más de 350 oftalmólogos se han reunido en Madrid con motivo de la **10ª Reunión Readyt, encuentro referente en retina médica organizado por AbbVie con el aval de la SERV** y en el que los expertos han identificado los seis grandes retos en el abordaje del edema macular diabético: el paciente diabético, el cribado, el diagnóstico, la inercia terapéutica, la saturación de la especialidad en el Sistema Nacional de Salud y las diferencias entre los datos de ensayos clínicos y los de la vida real. De esta forma, se ha puesto de relieve la importancia de aplicar la medicina de precisión como posible solución.

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

Sopa de Letras

15 PRODUCTOS DE COSMÉTICA E HIGIENE

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

C \_ \_ \_ \_ D \_ \_ \_ \_ H \_ \_ \_ \_ J \_ \_ \_ \_ D \_ \_ \_ \_ G \_ \_ \_ \_  
 S \_ \_ \_ \_ F \_ \_ \_ \_ P \_ \_ \_ \_ L \_ \_ \_ \_ M \_ \_ \_ \_ B \_ \_ \_ \_ L \_ \_ \_ \_  
 D \_ \_ \_ \_ T \_ \_ \_ \_



# Vitry

PARIS 1795

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

## ¡Sorteamos 5 fantásticas lotes de Vitry!

- 1. Boost Eau de Soleil:** esta loción sin autobronceador es una alternativa segura y eficaz para obtener un cutis con un bronceado natural y una piel dorada todo el año, sin los inconvenientes de los rayos UV. En tan solo tres segundos, deja la piel hidratada, radiante, sin manchar la ropa.
- 2. Lima de cerámica flúor patentada:** lavable, inalterable y no porosa. Apta para uñas sensibles.
- 3. Vitry Cuidado Reparador PRO'EXPERT:** nutre las uñas blandas, quebradizas y con tendencia a romperse. Tratamiento 5 en 1: ENDURECEDOR, REPARADOR, FORTALECEDOR, PROTECTOR y ANTI-ESTRÍAS.
- 4. Laca de uñas Be Green:** compuestas de hasta un 84% de ingredientes BIO y hasta un 74% de origen natural (ISO 16128). Su fórmula permeable OXYGENE, respeta la fisiología natural de la uña y la deja respirar para que esté más sana y resistente, a la vez que asegura la intensidad del color, el brillo, la fijación y el secado. Contiene fitocoral, que fortalece la uña, así como hierro, el zinc y el magnesio, que aportan fuerza y resistencia. Libre de 13 ingredientes nocivos para la salud y el planeta.
- 5. Pinzas de depilar clásicas:** realizadas con la precisión de un orfebre, tanto en forma como en función. La tensión de las pinzas ha sido especialmente estudiada para garantizar una buena resistencia y una excelente correspondencia entre las puntas al manipularlas. Con garantía de por vida.

### 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 HD Cosmetic Efficiency de mes de febrero han sido:**

- 1. María Carmen Ruiz Biedma,** de Farmacia El Paseo-Paseo de la Constitución, 1, 11370 Los Barrios (CÁDIZ).
- 2. Marina Resina Bermejo,** de Farmacia Soto, c/ Fermín Caballero, 51, 28034 MADRID.
- 3. Patsy Liliana Sáenz de Viteri Cuesta,** de Farmacia Sol i Padrís 114, 08203, Sabadell (BARCELONA).
- 4. Emma Torregrosa Velilla,** de Farmacia Plaza Ayuntamiento, 3, 46410 Sueca (VALENCIA).
- 5. Raquel Cermeño Martín,** de Farmacia Atienza, Mayor Principal, 21, 34001 PALENCIA.

# 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](http://www.farmasierra.com)

Para más información: [www.zenflore.es](http://www.zenflore.es)