

CONSEJOS de tu farmacéutico



FARMACIA
Luis Corbi

www.farmacialuiscorbi.com

Esta revista es una cortesía de



BALANCE
SkinCor
"Tu micro gesto
de Belleza"



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



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

Sábados: de 9:00 a 14:00 h.

Ldo. Luis Corbi
C/ Ruzada nº 48
46006 Valencia

Tlf. 963 746 273

www.farmacialuiscorbi.com



ANTONIO
OROZCO



ANTIEMÉTICOS

¡Viaja sin mareos!

¡FUERA
BARRIGA!

Con la dieta antiinflamatoria

PREVENIR EL
MELANOMA

En pieles tatuadas

CELULITIS

Los ejercicios más TOP

¡Participa
y gana!

EN JUNIO

Nuevo sorteo
de productos MartiDerm

Información en pág. 35

"Cuando alguien entra en una farmacia ve que hay alguien que está mirando por ti. Es bonito"

ZENFLORE®

Bifidobacterium longum 1714™

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



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

 **FARMASIERRA**
LABORATORIOS
Innovando para la Salud

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

Para más información: www.zenflore.es



04 EN JUNIO Melanoma en pieles tatuadas

05 EN JUNIO Manchas solares. Prevenir desde "ahora"

06 MEDICAMENTOS ¡Viajar sin mareos es posible!

08 FARMACIA Mononucleosis infecciosa. Cuidado con los besos

10 BUENOS HÁBITOS Sordera súbita. Sin tiempo que perder

11 BUENOS HÁBITOS Trombosis del viajero. Viajes largos sin incidencias

12 SALUD ¿Quieres donar sangre? El proceso y los candidatos

14 SALUD Cáncer de colon. Crece entre los jóvenes

16 FITNESS Celulitis. Los ejercicios más idóneos

18 NUTRICIÓN Bajar barriga, triunfan los omega

21 RECETAS

22 BELLEZA Puesta a punto pre-sol

26 SALUD BUCODENTAL ¿Alineadores invisibles o Brackets? Despejamos tus dudas

28 FICHAS DEL MES Otomicosis. Hongos en el oído

29 FICHAS DEL MES Retinografía. Estudiar el fondo de ojo

30 ENTREVISTA a Antonio Orozco

33 RINCÓN DEL LECTOR Medicamentos procinéticos para las molestias digestivas

34 MEDINOTICIAS Breves de salud



EDITORIAL

EDITORA María Benjumea Rivero
cartas-director@consejosdetufarmacéutico.com

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

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

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

PRODUCCIÓN Y DISEÑO
M^a Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS ANTONIO OROZCO:
Javier Salas

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

ISSN 1575-5134

info@consejosdetufarmacéutico.com
www.consejosdetufarmacéutico.com

Tel. 674026203

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

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

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

SUSCRIPCIONES (SÓLO FARMACÉUTICOS)
suscripciones@consejosdetufarmacéutico.com

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

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

www.anefp.org



Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»



PREVENIR EL MELANOMA EN PIELES TATUADAS

La piel tatuada es más delicada y susceptible a los daños solares, especialmente durante el proceso de cicatrización. Entre las recomendaciones de los expertos figuran evitar hacerlos sobre lunares o alrededores y no tomar el sol durante las primeras semanas posteriores a la realización del tatuaje.

Aunque no se puede hablar de una prevalencia aumentada de cáncer de piel en personas tatuadas, según la **Fundación del Cáncer de Piel**, el riesgo de padecer un melanoma se duplica si se ha tenido más de cinco quemaduras solares, situación más frecuente en personas tatuadas que no han seguido una serie de precauciones. Los expertos académicos del **Máster en Cosmética y Dermofarmacia del Centro Europeo de Másteres y Posgrados** alertan de los riesgos de exponer al sol los tatuajes siempre (incluso años después de realizarlo), pero especialmente durante el proceso de cicatrización. Estas son sus recomendaciones:

1. Dado que los **rayos UV pueden desvanecer los colores y dañar la piel** recién tatuada, no debemos exponer el tatuaje directamente al sol durante las **primeras semanas, cubriéndolo con ropa ligera y de colores claros que reflejen la luz solar.**

2. Evitar **los tatuajes sobre o cerca de lunares.** Es fundamental que los **lunares permanezcan siempre visibles** para facilitar su correcto monitoreo.

3. Usar **un protector solar de amplio espectro con al menos SPF 30** y aplicarlo generosamente sobre el tatuaje, reponiendo la crema cada dos horas o después de cada baño. Deben tener preferentemente **filtros con un amplio espectro de bloqueo de rayos UVB y UVA** conocidos por degradar los pigmentos del color. También se recomienda que contengan **pantenol**, conocido por favorecer el proceso de regeneración natural de la piel, e ingredientes que ayuden a hidratar y calmar la piel, como **vita-**

mina B5, vitamina E, aloe vera, árnica y caléndula.

4. **No se debe sumergir el tatuaje en agua durante las primeras dos a tres semanas.** “Hay que evitar zambullirnos en el mar o en las piscinas sin cuidar esa zona pigmentada: a veces se nos olvida, pero el agua puede traspasar al cuerpo bacterias y, en consecuencia, causar infecciones”, explican los expertos.

5. De cara a evitar las infecciones, también es importante mantener una **buena higiene en esa zona:** “Debemos lavar el tatuaje suavemente con agua y jabón pH neutro, evitando productos que contengan alcohol y que puedan irritar la piel tatuada”, explican. También hay que secarlo con cuidado con una toalla limpia para evitar que los microorganismos presentes en el agua puedan provocar una infección cutánea. Esto es esencial, ya que algunos piercings, como los microdermales, en labios o en el ombligo, tardan de 4 a 6 meses en cicatrizar.

VIGILA CON LA REGLA ABCDE

La observación de lunares es imprescindible en la prevención del melanoma y se realiza en base a la regla ABCDE, 5 indicadores de riesgo de padecer lesiones cancerígenas:

A. Asimetría: la mitad de un lunar se ve diferente de la otra.

B. Bordes: los bordes irregulares, mal definidos o borrosos.

C. Color: lunares particularmente oscuros o multicolores.

D. Diámetro: mancha mayor de más de cinco milímetros de diámetro.

E. Evolución: lunar que modifica su tamaño, forma o color y pica, se inflama o sangra.

MANCHAS PREVENIR DESDE “AHORA”

Las manchas cutáneas no se forman en la epidermis “porque sí”, como un peaje a pagar por la exposición excesiva o inadecuada al sol. Son el resultado de un proceso más complejo que es necesario conocer para “manejar la situación”.

Existe la creencia de que las manchas cutáneas son un *souvenir* de los meses veraniegos con el que hay que lidiar cuando se vuelve a la rutina. Esto es un grave error que impide poner en práctica un gesto que es clave no sólo para evitar la aparición de manchas sino también para minimizar el aspecto de las ya existentes: la prevención.

PREVENIR EN 4 GESTOS

Ana Santamarina, experta en dermocosmética y formulación y fundadora de Santamarina Cosmetics comenta qué hacer en cada “fase”:

1. Fotoprotección de amplio espectro. “Cuando se trata de prevenir las manchas, el primer paso (y el fundamental) es la protección solar, ya que los rayos UV estimulan la producción de melanina, de ahí que el uso de **un protector de amplio espectro resulta imprescindible**”, dice la experta, quien recomienda también **evitar la exposición a irritantes cutáneos** que puedan desencadenar la inflamación y estimular indirectamente a los melanocitos: “Hay que optar por fórmulas suaves y calmantes, que ayuden a mantener el equilibrio cutáneo”.

2. “Blindar” a las células cutáneas. No basta con la barrera de la fotoprotección, sino que hay que dar un paso más para reducir la pigmentación, “y esto pasa por frenar la transferencia de los melanosomas (orgánulos que contienen melanina) a las células de la epidermis. Activos como la **niacinamida**, el **extracto de regaliz** y el **ácido tra-**

nexámico son excelentes para este objetivo, ya que ayudan a minimizar la propagación de la melanina y a uniformar el tono de la piel”.

3. “Ponérselo difícil” a la melanina. Otro enfoque efectivo es inhibir directamente la actividad de la tirosinasa, que es la enzima responsable de la producción de melanina. “Ingredientes como la **vitamina C**, la **azeloglicina** y el **ácido tranexámico** actúan en este proceso, reduciendo la formación de nuevas manchas”, explica.

4. Exfoliar: un gesto que no es negociable. Ana Santamarina pone de relieve la importancia de la exfoliación en la prevención de las manchas: “Es un gesto clave para acelerar la renovación celular y eliminar la melanina acumulada en las capas superficiales de la piel. Los **ácidos exfoliantes** como el **salicílico**, el **glicólico** y los **retinoides** son ideales para este propósito”, concluye.





HABLA
la
experta

VIAJAR SIN MAREOS ¿ES POSIBLE?

Teresa Cepeda Vidal, farmacéutica co-titular de Farmacia Cepeda Vidal (O Burgo), nos presenta la guía rápida de antieméticos para este verano.

El verano es la época por excelencia en la que realizamos viajes y planes idílicos que llevamos tanto tiempo planeando. Sin embargo, esa ilusión y paz mental pueden verse un poco alterados para algunas personas. Si eres de los que siempre se marea, ya sea en el tren, barco, avión o coche, seguro que sabes de lo que estamos hablando. Por suerte, con la ayuda adecuada, puedes empezar tu viaje con buen pie, sin agobios. Una de las herramientas más eficaces para prevenir el **mareo por movimiento (o cinetosis)** son los **antieméticos**, medicamentos que ayudan a controlar las náuseas y los vómitos. Te contamos todo lo que necesitas saber para conocer y emplear estos aliados de viaje de manera segura.

¿POR QUÉ NOS MAREAMOS?

El mareo por movimiento ocurre cuando el cerebro recibe señales contradictorias a través de la vista, el oído y la percepción de la posición de nuestro cuerpo. Por ejemplo: cuando vamos en coche o en barco y estamos quietos, nuestro cuerpo puede confundirse. Por un lado, al estar sentados, siente que no nos movemos, pero por otro, el oído interno nota que sí hay movimiento (el del propio vehículo en movimiento). Esa mezcla de señales desconcierta al cerebro, y muchas veces eso es lo que provoca ganas de vomitar. ¿Y por qué vomitamos y no solo tenemos sensación de

mareo? Pues porque se activa el centro del vómito cerebral. El centro del vómito es una región concreta del **bulbo raquídeo, dentro del tronco encefálico**. Cuando recibimos dichas señales contradictorias, esta información se interpreta como si estuviésemos ingiriendo un "veneno". El cerebro interpreta esa mezcla de señales como una posible intoxicación, al igual que muchas sustancias venenosas también causan alteraciones del equilibrio. Por eso, el cuerpo reacciona tratando de eliminar lo que "cree" que lo está envenenando, es decir, vomitando.

¿QUÉ ANTIEMÉTICOS PUEDES USAR?

1. Dimenhidrinato (conocido por la marca Biodramina®): Es el más conocido y no precisa receta médica. Se puede encontrar en varios formatos como **comprimidos o chicles**. Se deben tomar al menos **media hora antes del viaje**. Suelen causar **somnolencia** como efecto adverso principal, por eso, existen presentaciones que lo combinan con **cafeína**.

2. Meclizina: Se encuentra en forma de **comprimidos masticables** y no precisa receta médica. Se debe tomar **una hora antes de iniciar el viaje**. También suele causar **somnolencia** como efecto adverso principal.

3. Cinta de acupresión (pulseras de punto P6 o Nei-Kuan): El punto P6 o Nei-Kuan, es un punto de acupuntura que se encuentra en los antebrazos, en la zona de la muñeca y que tradicionalmente se empleaba como punto sobre el cual, si realizas presión, se puede aliviar la sensación de vómito y ansiedad. Aunque no es un sustituto de un tratamiento farmacológico en casos graves, existe evidencia de que en algunas personas con síntomas leves podría ser una opción útil, segura y sin efectos secundarios.



4. Jengibre: El jengibre, ya sea en aceite esencial, cápsulas, chicles o caramelos, tiene estudios que avalan su utilidad contra las náuseas y vómitos leves. Es una buena opción natural con respaldo científico en personas que sufran de forma leve estos síntomas.

Este verano, que tu única preocupación sea qué canción elegir para la playlist del viaje. ¡Buen viaje y felices vacaciones!

CONSEJOS PARA UN VIAJE SIN SOBRESALTOS

1. Planifica tu dosis: No esperes a sentirte mal para tomar el antiemético. Debes tomártelo una hora antes de iniciar tu viaje.

2. Elige bien tu asiento: En coche, el asiento delantero es el mejor. En barco, la zona central es la más estable, y en avión, sobre las alas se siente menos movimiento.

3. Evita leer o mirar pantallas: Mantén la vista en el horizonte o en un punto fijo.

4. Mantente hidratado: Bebe agua en pequeños sorbos.

5. Come algo ligero antes del viaje: es importante no tener el estómago vacío ni sentir hambre, pero ojo: evita comidas copiosas y alimentos muy grasos que puedan irritar la mucosa del estómago.

6. Antes de usar cualquier antiemético, especialmente si tienes otras condiciones de salud, estás embarazada o viajas con niños pequeños, **pregunta a tu farmacéutico de confianza**. Podremos orientarte sobre la opción más segura y adecuada para ti.



MONONUCLEOSIS

CUIDADO CON LOS BESOS

La mononucleosis infecciosa se transmite principalmente por contacto directo con la saliva de una persona infectada, de ahí el pseudónimo popular de “Enfermedad del beso”.

Este trastorno infeccioso agudo, se manifiesta sobre todo con fiebre, inflamación de los ganglios cervicales y faringitis con dolor de garganta.

Cada año, 25.000 españoles se contagian de mononucleosis infecciosa o “enfermedad del beso”, cifra que puede no representar el impacto epidemiológico real, ya que muchos casos no se diagnostican o pueden confundirse con otros procesos virales autolimitados.

Provocada por dos virus, se ceba especialmente con adultos jóvenes y adolescentes. Aunque resulta muy difícil prevenir el contagio, las recomendaciones preventivas son **lavado frecuente de manos con agua y jabón o taparse la boca con un pañuelo o con el brazo al toser o estornudar.**

DOS VIRUS MUY “BESUCONES”

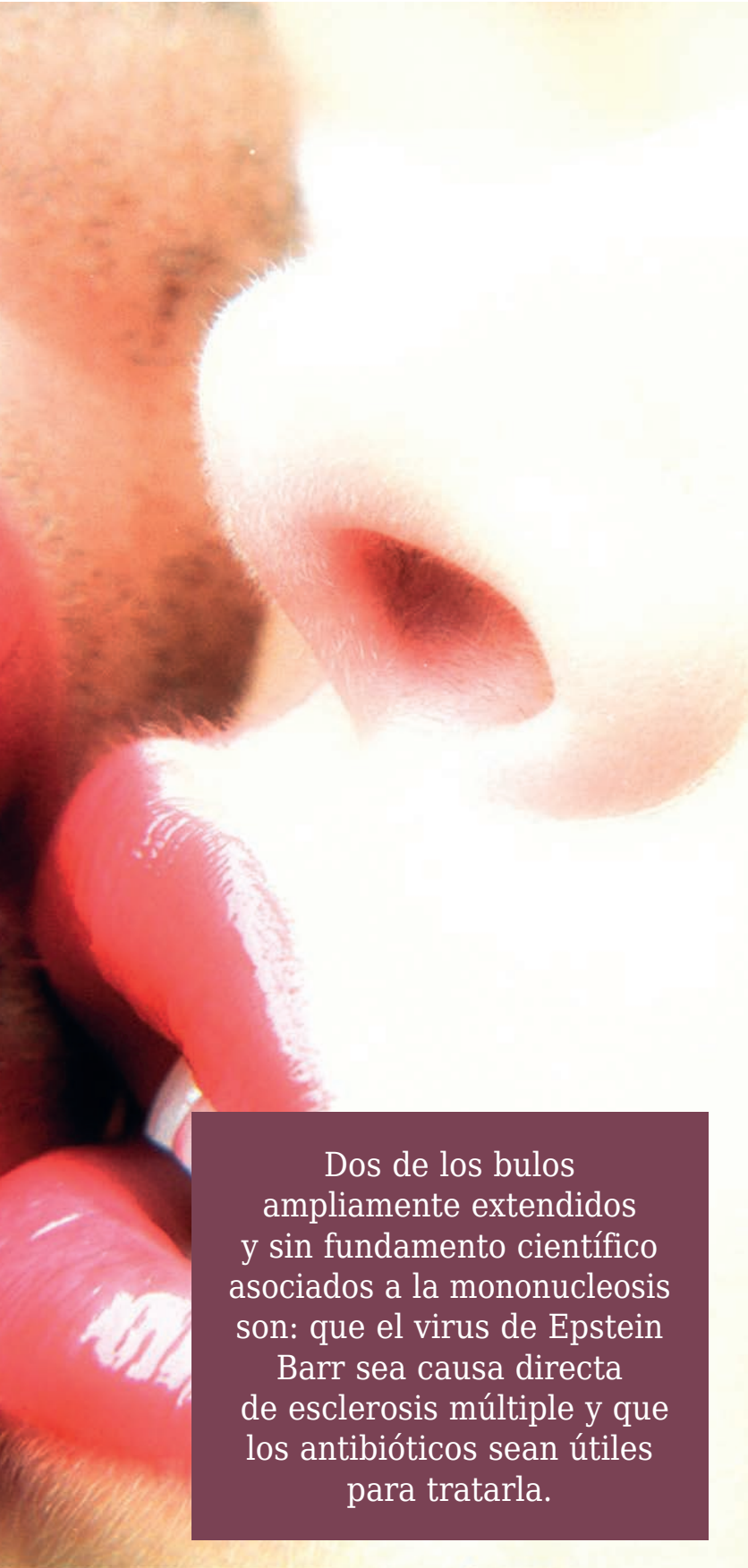
Según explican desde el **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos**, la práctica totalidad de los casos de mononucleosis infecciosa tienen un origen viral. En concreto, hasta más del 90 % de los casos se deben al **virus de Epstein-Barr (VEB)** y entre el 5 y el 7 %, al **citomegalovirus (CMV)**.

1. “Las personas con **mononucleosis por el virus de Epstein-Barr (VEB)**, (mayoritariamente de entre 15 y 24 años), manifiestan síntomas como **fiebre, dolor de garganta con o sin la deglución e inflamación de los ganglios**, sobre todo del cuello en su parte posterior, que suelen desaparecer tras 2 o 3 semanas o, como mucho, tras 1 o 2 meses. Ahora bien, la sensación de **cansancio suele alargarse en el tiempo**, resolviéndose en un máximo de 3 meses”, explican desde el CGCOF.

2. En individuos inmunocompetentes, la **mononucleosis causada por citomegalovirus (CMV)** “suele ser asintomática o mostrarse como un **cuadro vírico inespecífico** o un **síndrome leve similar a la mononucleosis** y, en general, la evolución es benigna y autolimitada”, aclaran.

3. En ambos casos es importante **vigilar las complicaciones** que puedan darse entre la población inmunodeprimida.





Dos de los bulos ampliamente extendidos y sin fundamento científico asociados a la mononucleosis son: el virus de Epstein Barr sea causa directa de esclerosis múltiple y que los antibióticos sean útiles para tratarla.

EL FARMACÉUTICO, GARANTE DEL TRATAMIENTO

1. El abordaje de la mononucleosis infecciosa, ya sea causada por VEB o por CMV, es sobre todo sintomático con **analgésicos y antipiréticos**, como el **paracetamol o antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofeno)**, y solo las complicaciones precisarán de un tratamiento específico. En cuanto a las **contraindicaciones**, los fármacos inciden en que el **paracetamol** está contraindicado en pacientes con enfermedad hepática activa y grave, mientras que con el **ibuprofeno** hay que tener especial precaución si se usa de forma simultánea con fármacos **anticoagulantes** por el posible aumento del riesgo de hemorragias; con **antihipertensivos de tipo IECA** (enalapril y similares), por el riesgo de falta de control de la tensión arterial; o con el **ácido acetilsalicílico**, pues podría aumentar el riesgo de eventos cardiovasculares, como infarto de miocardio.

2. En cuanto a los **corticosteroides**, los fármacos indican que no existen evidencias sólidas para su uso como tratamiento sintomático para las formas no complicadas.

3. "Respecto a las **vacunas**, es cierto que hay investigaciones en marcha, la mayoría en fases preclínicas y clínicas, pero hasta la fecha no se dispone de ninguna autorizada", explican los expertos del CGCOF.

4. "Si hablamos de la infección por CMV, en personas sanas, **la terapia antiviral** específica no se indica regularmente, salvo en infección primaria por CMV durante el embarazo. Dentro de los agentes antivirales frente al CMV destacan **ganciclovir, valganciclovir, cidofovir, foscarnet y otros dos aprobados recientemente, maribavir (2024) y letermovir (2021)**", indican.

5. Además de recurrir al tratamiento farmacológico sintomático, los fármacos recomiendan mantener un **reposo relativo durante 15-20 días tras un cuadro agudo de mononucleosis**.

SORDERA SÚBITA SIN TIEMPO QUE PERDER



La disminución brusca de la audición en uno de los oídos, en ocasiones precedida de un estallido o zumbido, puede implicar pérdida definitiva de la audición si no actúas a tiempo. Ir corriendo al otorrino te puede librar de la sordera súbita.

Con muchos los motivos que pueden derivar en una pérdida de audición: desde aficiones como la caza o la Fórmula 1 hasta los tratamientos con medicamentos ototóxicos, pasando por la edad o por malos hábitos como el uso de auriculares a un volumen superior al recomendado. Entre las **señales “sutiles”** de que algo no va bien están poner el volumen de la televisión más alto de lo habitual, tener dificultades para entender una conversación en un entorno ruidoso o sentir que los demás “murmuran”. En todos los casos no se deben ignorar estos primeros síntomas de alerta, ya que pueden derivar en consecuencias más serias como **aislamiento social, depresión e incluso deterioro cognitivo**.

SORDERA DE APARICIÓN SÚBITA

En la mayoría de los casos la pérdida auditiva suele desencadenarse de manera progresiva, pero en otros puede aparecer súbitamente y estar relacionada con **infecciones cerebrales, traumatismos craneales o enfermedades previas** (por ejemplo, una meningitis que dañe la cóclea). En estos casos, la sordera afecta a los órganos sensoriales del oído interno y, en otros muchos casos, su causa es desconocida. Generalmente, la pérdida es **irreversible**, lo que subraya la importancia de acudir cuanto antes a un especialista si se percibe un cambio abrupto en la capacidad auditiva. Se conoce como **sordera súbita** y suele afectar a personas de entre **45 y 55 años**, manifestándose con una disminución brusca de la audición en uno de los oídos, en ocasiones tras la percepción de un **estallido o zumbido**. Ante una pérdida auditiva en un solo oído, se debe acudir lo antes posible a un **otorrinolaringólogo**, ya que puede tratarse con **corticoides**, que pueden ser administrados oralmente o mediante inyecciones intratimpánicas. En algunos casos, también se pueden recetar **antivirales o antibióticos** si se sospecha una infección. La **terapia temprana** es crucial para la recuperación, y la mejoría, si se produce, suele ocurrir en 10 a 14 días.

FACTORES DE RIESGO

1. La **edad**: las estructuras del oído se desgastan de manera natural con el paso del tiempo.
2. La **exposición continuada a ruidos fuertes** en ambientes laborales y/o actividades de ocio.
3. La **herencia genética**.
4. Determinadas **enfermedades** como la meningitis, que puede causar daños en la cóclea.
5. El uso de **medicamentos ototóxicos** (algunos antibióticos o tratamientos oncológicos).
6. **Deportes y actividades recreativas** que implican ruidos extremos, como las carreras de motor, el tiro deportivo o los conciertos con volumen elevado.



VIAJES LARGOS SIN INCIDENCIAS

Lejos de lo que creemos, el riesgo de trombosis venosa profunda asociado trayectos largos de más de 4 horas continúa días o incluso semanas después del viaje, aunque también hay casos en los que aparece inmediatamente. Los atletas deben tener especial cuidado.

La **Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH)** advierte del riesgo de trombosis venosa profunda (TVP) asociado a los trayectos prolongados, lo que se conoce como “trombosis del viajero” o “síndrome de la clase turista”. Se caracteriza por la formación de **coágulos** en las venas de las piernas que pueden desplazarse y que puede ser mortal si un coágulo se desplaza a los pulmones y provoca una **embolia pulmonar**.

“La falta de movimiento durante el viaje puede ralentizar el flujo sanguíneo y aumentar el riesgo de formación de coágulos”, explica el **presidente de la SETH, el doctor Joan Carles Reverter**. Aunque este síndrome es más común en vuelos, también puede ocurrir en otros medios de transporte como autobuses y coches. “La formación del coágulo en las venas de las piernas puede hacer que este se desprenda con dirección a la circulación pulmonar, derivando en enfermedades con mayor riesgo”, señala Reverter. Y recuerda que deben tener especial precaución quienes presenten factores de riesgo como **edad avanzada, antecedentes de trombosis, cirugías recientes, embarazo, uso de anticonceptivos orales, obesidad, cáncer o predisposición genética**.

TAMBIÉN EN ATLETAS

Los atletas, a pesar de su condición física superior, no son inmunes a este riesgo.

Es el caso reciente de **Fernando Morientes, exdelantero del Real Madrid y del Valencia**, cuya embolia pulmonar diagnosticada hace unos meses estuvo relacionada con los distintos vuelos que tuvo que realizar durante un determinado período de tiempo. Hay que tener en cuenta que los atletas a menudo mantienen una dieta estricta y un programa de hidratación, pero el aire seco de los aviones puede provocar **deshidratación**, espesando la sangre y aumentando el riesgo de coágulos. También las **lesiones previas**, particularmente en las piernas, pueden hacer que sean más susceptibles a sufrir una trombosis.

EN AVIÓN, MÁS GRAVE

En el caso de los aviones, la disminución de los **niveles de oxígeno** y la **presión atmosférica reducida** pueden agravar el problema, además de la **inmovilización prolongada** a la que el viajero se ve sometido. Por último, **no hidratarse correctamente** también puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos. Entre las recomendaciones de la SETH figuran:

1. A los viajeros sin factores de riesgo

Evitar ropa ajustada y optar por **ropa holgada** para evitar la compresión de las venas en las piernas, mantenerse **hidratados** y realizar **ejercicios regulares**, como pasear o hacer ejercicios de contracción y extensión de las piernas, girar los tobillos y levantar las rodillas, evitando cruzar las piernas. En el caso de viajes en coche, hacer **paradas frecuentes** para caminar y estirar las piernas.

2. A los viajeros con factores de riesgo

Valorar el uso de **medias de compresión** graduada que ayuden a mejorar la circulación sanguínea en las piernas, o **medicamentos anticoagulantes** en caso de antecedentes médicos, edad avanzada, o enfermedades preexistentes.

3. A todos, y especialmente a los atletas

La SETH recomienda evitar el consumo excesivo de **alcohol** y **cafeína** (que pueden contribuir a la deshidratación) y optar por **comidas ligeras** y **saludables**.



DONAR SANGRE ASÍ ES EL PROCESO

El 14 de junio de cada año se celebra el Día Mundial del Donante de Sangre para agradecer a los donantes voluntarios su encomiable labor. Si te estás planteando donar, tienes que saber que hay una serie de requisitos y contraindicaciones a tener en cuenta antes de acudir al centro de transfusión.

Aunque los llamamientos a la población para donar sangre son constantes a lo largo del año, de cara a las vacaciones son más necesarios que nunca, ya que los donantes habituales se van y se producen muchos movimientos de población en las playas. Si te has decidido, no te llevará más de **20-30 minutos**, en el transcurso de los cuales tendrás que rellenar un **formulario de autoexclusión**, realizar una **entrevista médica**, completar el **pro-**

ceso de extracción y dedicar unos minutos a **recuperarte**: en 24 horas, el organismo recuperará el volumen de líquido que tenía antes de la donación, en 72 horas, el nivel de plaquetas, y en 2 meses, el nivel de hematíes. Después de donar, hay que esperar dos horas antes de ingerir bebidas alcohólicas y en las horas siguientes se debe evitar el ejercicio y hacer actividades peligrosas, dado que puede ocasionar mareos. El tabaco no interfiere en la donación.

REQUISITOS QUE DEBES CUMPLIR

1. Según explican desde **Cruz Roja**, **no hay que donar en ayunas**, pero se deben evitar las comidas ricas en grasas.

2. Se debe tener un **peso superior a 50 kg**, ya que la bolsa de sangre está diseñada para 450 cc, cantidad que no se puede extraer a una persona con un peso inferior.





3. Se puede donar desde que se alcanza la **mayoría de edad legal (18 años)**, dado que la donación es un acto responsable y voluntario.

4. Una persona de **más de 60 años** puede donar si el médico lo estima oportuno, pero siempre y cuando no sea la primera donación.

5. Tienen que pasar **2 meses desde la última donación**, teniendo en cuenta que los hombres pueden donar hasta 4 veces en los últimos 12 meses y las mujeres 3, para compensar las pérdidas que tienen por la regla.

6. Los grupos sanguíneos más comunes en la población española son el A positivo y el O positivo, pero el más requerido es el **0 negativo**, dado que es el más polivalente y se puede utilizar para todos los grupos sanguíneos en una situación de urgencia.

Un dato curioso, si has estado en el Reino Unido por una estancia acumulativa superior a 12 meses entre 1980 y 1996, ya sea de forma continuada o intermitente o en el caso de haber recibido una transfusión en ese país, no podrás donar sangre.

¿QUIÉN NO ES APTO PARA DONAR?

Aunque hay muchos mitos contruidos en torno a quién puede y no donar sangre, es cierto que no todo el mundo es apto para hacerlo. Por ejemplo, no podrán donar las **mujeres embarazadas**, que hayan sufrido un **aborto** o estén en **período de lactancia**; quienes han pasado una **hepatitis B o C** (no así quienes han tenido hepatitis A, que sí pueden donar); quienes tienen **diabetes insulino-dependiente** (no así los que tienen diabetes tipo 2 y están en tratamiento con antidiabéticos orales, que sí pueden hacerlo); o quienes **acaban de realizarse un tatuaje o un piercing**, en cuyo caso es requisito indispensable esperar al menos cuatro meses. Las personas que **convivan con enfermos de hepatitis B o C** tampoco podrán donar hasta que

hayan pasado cuatro meses desde la finalización de la convivencia. Otros motivos por los que se desestimará la donación es encontrarse bajo **tratamiento con antibióticos**. En el caso de la **vacuna de la gripe**, hay que esperar 24 horas. Si es la **vacuna de la hepatitis** hay que esperar siete días, y en el caso de otras vacunas como la **varicela o la rubeola** hay que esperar 28 días. Tener el **colesterol alto** no te exime de poder donar. Por el contrario, medicamentos como la **aspirina, los antiinflamatorios, los ansiolíticos y los hipertensivos** sí permiten la donación. En el caso una intervención quirúrgica, si es **cirugía menor** hay que esperar una semana y si es **cirugía mayor**, cuatro meses.

¿QUÉ SE HACE CON LA SANGRE DONADA?

Según explican desde Cruz Roja, la sangre donada no se transfunde tal y como se obtiene del donante, sino que se utilizan sus distintos componentes por separado en función del tipo de enfermo al que vaya destinado. "Diariamente los hospitales solicitan a los bancos de sangre las cantidades de los diferentes componentes sanguíneos de acuerdo con las necesidades existentes y de ahí deben reservar unas cantidades para cubrir posibles urgencias", explican desde Cruz Roja.

1. En primer lugar, se **determina el grupo ABO y el Rh**.

2. Luego se procede a realizar una serie de **análisis sistemáticos y rigurosos** que garanticen la calidad del producto (análisis de VIH, hepatitis B y C y sífilis, etc).

3. Una vez analizada, **se fracciona**, obteniendo los **diferentes componentes**. Estos se utilizan para el tratamiento de distintas enfermedades, como la **anemia**, diferentes tipos de **cáncer**, ante **hemorragias**, en la elaboración de **medicamentos** y otros actos médicos como **trasplantes e intervenciones quirúrgicas**.





CÁNCER DE COLON CRECE ENTRE LOS JÓVENES

Una infección bacteriana en la infancia podría ser un factor clave en el desarrollo del cáncer de colon en jóvenes. Ello unido a la alta incidencia de los últimos años en todos los grupos de población, nos lleva a preguntar qué debemos hacer para pararlo a tiempo.

En los últimos cinco años, la tasa de incidencia del cáncer de colon ha crecido a nivel nacional, hasta convertirse en el de mayor incidencia, debido a diversos factores como el envejecimiento de la población, el crecimiento demográfico, o las mejoras en las técnicas de diagnóstico precoz y cribado en la población, que localizan los tumores en estadios más tempranos, y, por lo tanto, facilitan su tratamiento. Ahora sabemos, gracias a un estudio realizado por la Universidad de California y publicado en la revista Nature, que la multiplicación del cáncer colo-

rectal (colon y recto) entre la población joven, estaría vinculado a una infección por la bacteria E. coli durante la niñez y al desarrollo de cáncer posterior debido a las mutaciones provocadas por la toxina que produce esta bacteria. Y también que los avances en medicina de precisión, plasmados en la progresiva incorporación de las terapias dirigidas, y la mejor caracterización de subgrupos de cáncer colorrectal, junto con la incorporación de la inmunoterapia para casos seleccionados, han representado significativos avances en la estrategia terapéutica frente a los tumores más avanzados.

SU ADN

Según explican desde la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**, el cáncer colorrectal se desarrolla a partir de lesiones precancerosas llamadas **pólipos**, que pueden evolucionar hacia un tumor maligno si no se detectan y eliminan a tiempo. Entre sus **factores de riesgo** están la edad (existe mayor riesgo a partir de los 50 años); los antecedentes familiares (más riesgo cuanto más directo sea el familiar, más familiares afectados y cuanto más joven sea el familiar afectado); haber padecido algún otro tumor o tener enfermedades crónicas del colon (Enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa), patologías en las que se desarrollan múltiples pólipos y algunas enfermedades hereditarias.

SÍNTOMAS



El cáncer colorrectal puede no presentar síntomas y, en ocasiones, cuando los produce suele encontrarse en una fase avanzada.

“SI PREVIENES, GANAS VIDA”

La buena noticia es que se puede curar en el 90% de los casos si se detecta en fases tempranas, por lo que la prevención es CLAVE. Por ello, la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha lanzado la campaña de concienciación “Si previenes, ganas vida”, con el objetivo de resaltar la importancia de la prevención y el diagnóstico precoz para reducir la incidencia y mortalidad de este tipo de tumor. Gracias a los programas de cribado mediante las nuevas técnicas de detección temprana (**test de sangre oculta en heces y colonoscopia**), y a los últimos avances en las terapias oncológicas, más del 60% de los pacientes con cáncer de colon conseguirá superarlo (el 90%, si se detecta en estadios iniciales. Según la FEAD, en personas **sin antecedentes personales ni familiares de cáncer o pólipos**, el cribado debe comenzar a los 50 años. Las personas con **antecedentes**

familiares de cáncer colorrectal, pólipos colónicos o patologías inflamatorias intestinales deben someterse a pruebas de cribado antes de los 50 y precisan valoración.

1. El **test de sangre oculta en heces (TSOH)** permite detectar restos microscópicos de sangre indicativos de lesiones precancerosas o tumores malignos. El test se realiza sobre una muestra que el paciente recoge cómodamente en casa con un kit diseñado para este fin. Es una prueba higiénica, nada intrusiva y sin riesgos.

2. La **colonoscopia** está considerada como la prueba más precisa para la detección temprana y permite explorar directamente el colon y eliminar los pólipos antes de que se transformen en cáncer. En los programas de cribado se realiza si el test de sangre oculta en heces ha dado un resultado positivo.

HABLA
la
experta



La doctora Pilar Esteban es responsable del comité de nutrición de la FEAD

PREVENIR DESDE CASA

“Existen factores de riesgo que pueden influir en el desarrollo de cáncer colorrectal y que pueden ser evitables y/o modificables”, declara la **doctora Pilar Esteban, responsable del comité de nutrición de la FEAD**. Entre ellos, se encuentran el **tabaco, el alcohol, el sobrepeso, la mala alimentación o el sedentarismo**, entre otros. Si se eliminan y se adopta un estilo de vida más saludable, con **ejercicio físico regular y una alimentación equilibrada pobre en grasas animales (carnes rojas, embutidos y alimentos procesados) y rica en fibra (fruta, verdura y legumbres**, se puede disminuir el riesgo de padecer un cáncer hasta en un 40%, además de mejorar la calidad de vida de las personas.

¿CELULITIS? HÁBITOS QUE FUNCIONAN

Aunque solemos “descubrir” la celulitis en esta época del año, lo cierto es que esta alteración ni aparece de un día para otro ni es exclusivo del verano. Diferenciarla del exceso de grasa y actuar a tiempo es esencial, porque determinados ejercicios, los tratamientos en cabina y el uso de productos específicos anticelulíticos son las estrategias cosméticas más potentes y efectivas.

La celulitis se suele englobar en el apartado de “excesos corporales” en el que también se incluye la inflamación, las retenciones de todo tipo y/o un extra de volumen. Pero para llevar a cabo una estrategia anticelulítica efectiva, es muy importante tener muy claro qué es celulitis y qué no lo es. **Miren García-Chazarra, co-fundadora de Glo** (firma especializada en el tratamiento de la celulitis) arroja luz en este sentido y nos explica las principales señas de identidad que nos ayudan a reconocer la celulitis y diferenciarla de la grasa localizada.

CELULITIS: PIEL “ACOLCHADA” Y MALA CIRCULACIÓN

1. Según explica García-Chazarra, la celulitis es un **proceso inflamatorio** que afecta al tejido celular subcutáneo, en el que están implicados el tejido graso, la acumulación de toxinas y la mala microcirculación, formando nódulos compuestos por grasa, agua y toxinas. A diferencia de la celulitis, en la grasa localizada, **la superficie de la piel puede ser lisa**, aunque existe un aumento de volumen en la zona afectada.

2. “Contrariamente a lo que se cree, **la celulitis no está directamente relacionada con el sobrepeso** y, de hecho, también afecta a las mujeres delgadas”, comenta Miren García-Chazarra. Afecta principalmente a los **glúteos y las piernas**, aunque también puede aparecer en otras zonas, como los **brazos o la espalda**. La grasa localizada “es **tejido graso, pero no siempre está relacionada con el sobrepeso**”, alterando el contorno corporal. Es **más visible en cartucheras, abdomen, rodillas o muslos**.

3. Aunque las **causas** que producen la celulitis son diversas, entre las más comunes se encuentran las **hormonas** (pubertad, menopausia, embarazos...), la **retención de líquidos, una mala circulación, la genética, un estilo de vida sedentario y la alimentación**.

4. “La hipertrofia (alteración) de los adipocitos y la acumulación de toxinas que caracterizan a la celulitis provocan a su vez que haya una **mala microcirculación**, llegando poco oxígeno y nutrientes al tejido conectivo. Por eso, ese tejido pierde elasticidad y se va volviendo rígido”.

5. Resultado de este proceso es la apariencia de “**piel de naranja**” que la caracteriza (acolchado y formando una superficie irregular), muy distinto al aspecto de la grasa localizada.



EJERCICIOS TOP

“La celulitis puede ser **dura o blanda. Edematosa, fibrosa, adiposa o acuosa**. E, independientemente del tema estético, esta afección puede ser dolorosa si se presenta en un grado avanzado” explican los **expertos de Somatoline Cosmetic**. La celulitis dura o compacta (la más común en mujeres jóvenes) y la edematosa (asociada al exceso de peso, la circulación y la retención de líquidos) se diferencian del resto porque a veces tienen un color amarillado, al presionar la piel queda marca y suelen notarse a simple vista. “Suelen ser dolorosas porque afectan al retorno venoso y linfático, haciendo que las piernas se hinchen e incluso pudiendo llegar a comprimir algunas terminaciones nerviosas”, aclaran. Entre los **ejercicios más idóneos**, desde Somatoline Cosmetic priorizan las **sentadillas o subir y bajar escaleras** como unas de las mejores opciones; el **running**, que favorece el consumo de tejido adiposo y tonifica las piernas; el **yoga o el pilates**, con las que se pueden trabajar zonas muy concretas y que ayudan a mejorar la postura y la flexibilidad, combinados con ejercicios de cardio; los entrenamientos intensivos que mejoran la resistencia y la capacidad cardiovascular, **trabajando cardio y fuerza, (HIIT)** combinación ideal contra la celulitis; **ejercicios de fuerza** que ayudan a tonificar el músculo y aumentan la circulación de la **zona glúteo-abdomen-pierna**, donde más celulitis concentramos (**GAP**); **spinning**: entrenamiento que activa la circulación, endurece las piernas y previene el desarrollo de adipocitos; **natación**, un ejercicio completo que trabaja todo el cuerpo y en el que el agua actúa como un masaje con efecto drenante. Por el contrario, el **tenis o el baloncesto son ejercicios de impacto** que dificultan el retorno venoso, lo que es **perjudicial** para la celulitis y para la pesadez de las piernas.

7 HÁBITOS SALUDABLES

1. **Disminuir ingesta de grasas saturadas** (margarina, manteca, productos de pastelería y bollería industrial, carne de vaca, cordero, cerdo, patatas fritas, etc.) **e hidratos de carbono sobre todo de absorción rápida** (pasteles, dulces, azúcares, etc.), ya que aumentan los niveles de azúcar en sangre muy rápido y no generan saciedad. La excesiva ingesta de grasas y carbohidratos producen un aumento del contenido de masa grasa corporal total, y más concretamente en la zona glúteo-femoral. Entre las grasas más recomendables está el aceite de oliva virgen extra, que mejora la circulación sanguínea.
2. Es importante incluir una **cantidad suficiente de proteínas** (carnes magras, pescados, huevos, legumbres, frutos secos, etc.) para favorecer la masa muscular. De esta manera, la celulitis será menos evidente. Las proteínas vegetales de mayor valor proteico son las **legumbres** y la **soja**.
3. **Disminuir ingesta de sal por retención de líquidos**. Evitar quesos curados, salazones, alimentos en conserva y deshidratados. **No abusar de la pimienta y otras especias fuertes**, ya que irritan el estómago y contribuyen a la acumulación de toxinas.
4. **Aumentar la ingesta de fibra para combatir el estreñimiento**. Se encuentra sobre todo en los cereales integrales y en los vegetales de hoja verde.
5. Agregar **frutas y verduras diuréticas** a la dieta y **ricas en fibra, vitaminas y minerales (alcachofas, espárragos, cebolla, tomate, puerros, fresas, kiwis, melón, piña y papaya)**. La **cebolla, el tomate y el puerro**, perfectos en caso de celulitis, pues mejoran la circulación sanguínea y facilitan la eliminación de sustancias de desechos. Los **alimentos como la patata el ajo o los copos de avena** mejora la circulación sanguínea.
6. Beber por lo menos **2 litros de agua al día**, que ayuda a la eliminación de toxinas.
7. **Evitar bebidas carbonatadas**, sobre todo si contienen cafeína (puede aumentar el estrés y los niveles de cortisol con el consiguiente aumento de la grasa y empeoramiento de la celulitis). Además de contener ingredientes químicos que carecen de nutrientes, contribuyen a hinchar el cuerpo y añadir más toxinas acentuando más la celulitis.



BAJAR BARRIGA EL TRIUNFO DE LOS OMEGA

Con el verano pisándonos los talones, Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta Carmona de Sevilla, nos enumera los alimentos ricos en omega más propicios para disminuir la inflamación del tracto digestivo y bajar barriga. El objetivo: que nuestro organismo funcione a pleno rendimiento.

Los ácidos grasos omega son ácidos poliinsaturados de cadena larga, esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Los más conocidos son el omega-3 y el omega-6 y en ambos casos nuestro cuerpo no puede sintetizarlos por sí mismo, por lo que deben obtenerse a través de la alimentación. Según explica **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta Carmona de Sevilla**, dentro de los omega-3, destacan el **ácido eicosapentaenoico (EPA)**, un ácido graso poliinsaturado que se encuentra naturalmente en pescados grasos como el **salmón, el atún y la caballa, las semillas de chía, semillas de linaza, nueces y algas**; y el **ácido docosahexaenoico, conocido como DHA**, que juega un papel funda-

mental en el funcionamiento del cerebro y la salud visual, contribuye a la salud cardiovascular y el previene alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas asociadas al envejecimiento, además de ayudar en estados depresivos y de ansiedad. Por su parte, dentro de los ácidos grasos **omega-6**, destaca el **ácido linoleico** y sus principales vías de obtención son los **aceites vegetales (maíz, soja, girasol), los frutos secos y las semillas**. Entre sus principales beneficios están la participación en la respuesta inmunológica del cuerpo humano, fortaleciendo nuestros mecanismos de defensa frente a agentes externos. También restauran los tejidos de las membranas celulares, contribuyendo a mejorar la salud de nuestro cabello y de nuestra piel.

EL YING Y EL YANG

Según explica Román, “mientras los ácidos grasos omega-3 son productores de citoquinas y otras moléculas antiinflamatorias, los omega-6 tomados en exceso pueden desencadenar procesos proinflamatorios que a la larga pueden provocar enfermedades, sobre todo relacionadas con el corazón. Sin embargo, si los tomamos moderadamente, los omega-6 también pueden brindar protección contra las enfermedades cardíacas, por lo que la importancia de buscar un **equilibrio adecuado** entre ambos omega es vital, sobre todo si tenemos en cuenta que en nuestra sociedad predomina el desequilibrio en favor de los omega-6 frente a los Omega 3. Si la proporción ideal recomendada es entre 1:1 y 4:1 (omega-6: omega-3), en las dietas occidentales modernas, esta proporción puede llegar a ser de 25:1 o más, lo cual favorece un **estado inflamatorio crónico** que genera situaciones de riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos autoinmunes, síndrome metabólico (obesidad, hipertensión, diabetes), y problemas degenerativos como el Alzheimer”, puntualiza. Algunos trucos para compensarlo son priorizar el cocinado con aceite de soja, maíz y girasol y suplementar con omega-3 de calidad, prestando atención al etiquetado. “Un cóctel fácil y cómodo de omega-3 que recomiendo siempre en consulta y sirve de aderezo a yogures, ensaladas o tostadas contiene semillas de lino, chía y nueces. Al triturarlo se libera el omega-3 que contiene la semilla”, finaliza el farmacéutico.

EL MARCADOR DE INFLAMACIÓN A CERO

1. El **brócoli** es rico en sulforafano que ayuda a reducir la inflamación intestinal y protege las células del colon.
2. Las **espinacas** son muy versátiles en la cocina, y brindan la posibilidad de ingerirlas en multitud de formas. Contienen antioxidantes como la vitamina E y el ácido alfa-lipoico, que disminuyen la inflamación en el tracto digestivo.
3. La **col rizada** aporta vitamina C y polifenoles que combaten el estrés oxidativo en el intestino.
4. El **pimiento rojo** es especialmente rico en vitamina C y capsaicina (potente antiinflamatorio) que ayudan a calmar los tejidos inflamados del intestino.
5. La **zanahoria** a su vez es una increíble fuente de betacarotenos que fortalece la mucosa intestinal y reduce la irritación. Cuenta también con un gran aporte de vitaminas del grupo E, que nos aportan elasticidad.
6. La **remolacha**, esta verdura peculiar y muy desconocida, tiene grandes propiedades, ya que contiene betalainas con efecto antiinflamatorio y mejora el flujo sanguíneo en el sistema digestivo.
7. La **cebolla** contiene quercetina y compuestos sulfurados que modulan la respuesta inflamatoria intestinal.
8. El **ajo** con alicina que actúa como antibacteriano natural, es un gran hipotensor natural y reduce la inflamación del intestino.



NO CONSUMAS...

1. **Azúcar.** “Es el antinutriente, ya que no aporta ningún tipo de rédito, sino más bien todos los ‘contras’. Por un lado, acidifica el organismo y disminuye el sistema inmune, elevando el riesgo de enfermedades crónicas como problemas cardíacos, alterando el sistema digestivo y provocando diabetes, ya que produce un ‘sube y baja’ de glucosa (pico glucémico) que generaría una alta producción de radicales libres y citoquinas proinflamatorias”, explica Román.

proceso químico por el que los aceites vegetales se transforman en sólidos. Estos favorecen la inflamación sistémica, dificultando incluso su digestión y metabolización. Se encuentran en edulcorantes, **harinas refinadas, bollería industrial, cereales de desayuno procesados, galletas, siropes, jarabes de glucosa, zumos de frutas, salsas y en las carnes procesadas.**
2. **Alcohol.** “Aunque su consumo esté normalizado en nuestra sociedad, tienes que saber que provoca inflamación y destrucción de las células del hígado, inhibe la producción de glóbulos rojos y propicia la debilidad del sistema inmune”, explica el experto.
3. **Grasas trans o hidrogenadas.** La mayoría se obtiene a nivel industrial mediante un

4. Todo ello predispone a padecer **enfermedades crónicas** como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y obesidad; **problemas digestivos e intestinales**; aumento de **dolor articular o muscular** por inflamación generalizada; **fatiga crónica** y **bajo estado de ánimo**. En cambio, una alimentación antiinflamatoria rica en **frutas, verduras, grasas saludables, legumbres y cereales integrales**, ayuda a prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general.

EL GLUTEN EN ENTREDICHO

El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como el **trigo**, la **cebada** y el **centeno**. En realidad, es una combinación de dos proteínas: gliadina y glutenina. “En la consulta siempre explicamos el motivo por el cual hoy en día existe un mayor número de personas con problemas con el gluten. El gluten moderno tiene **más gliadina** porque el trigo ha sido modificado mediante cruces selectivos (no transgénicos en la mayoría de los casos) para producir más rendimiento, mayor elasticidad en las masas y mejor apariencia en los productos horneados. Estos cambios aumentan la proporción de gliadina, que es la parte del gluten que más reacciones provoca en personas sensibles. El **trigo antiguo o ecológico** mantiene una proporción más equilibrada de gliadina y glutenina, por eso suele ser mejor tolerado y genera menos problemas. Sin embargo, en la consulta vemos que hoy en día cualquiera se quita el gluten de la dieta, sin consultar a un profesional, asumiendo que le sienta mejor y lo perpetua para toda la vida. Atender al tipo de gluten que tomemos, de la mano de un profesional, ayuda a tomar mejores decisiones”, puntualiza el experto.



PREPARA UN BUEN ZUMO ANTIINFLAMATORIO

Los zumos antiinflamatorios son interesantes porque combinan verduras, frutas y otros ingredientes naturales con propiedades que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo. Son fáciles de digerir, concentrados en nutrientes y una forma práctica de consumir alimentos ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y compuestos antiinflamatorios como los polifenoles, la vitamina C o los ácidos grasos omega-3. Los zumos con **jengibre, cúrcuma, apio, manzana, piña, espinaca o zanahoria**, por ejemplo, pueden ayudar a reducir la inflamación, mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y combatir el estrés oxidativo.

1. Zumo verde calmante: este zumo es ideal para el sistema inmunológico y el intestino. Lleva **espinaca fresca, pepino, manzana verde, zumo de medio limón**, un trozo pequeño de **jengibre** y un vaso de **agua fría**. Licúalo todo junto y cuéalo si prefieres una textura más suave.

2. Zumo dorado con cúrcuma y piña: excelente para la inflamación de las articulaciones y la digestión. Mezcla trozos de **piña natural, zumo de naranja**, un poco de **cúrcuma** (fresca o en polvo), un toque de **pimienta negra** y **agua o agua de coco**. Licúa bien y sirve frío.

3. Zumo antiinflamatorio de remolacha y zanahoria: muy rico en antioxidantes y bueno para depurar el cuerpo. Usa una **remolacha** pequeña, **zanahorias, manzana, jengibre fresco, zumo de medio limón** y un poco de **agua**. Todo a la licuadora y listo para tomar.



HABLA
el
experto

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.

UN MENÚ PARA TODOS

LUNES

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Macedonia de cítricos con chocolate negro.

Almuerzo: Ratatouille o pisto de berenjenas, pimientos, calabacines, cebollas, tomate y queso mozzarella. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Crema de verduras y bacalao con espinacas. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Tostadas integrales con tomate y aceite de oliva virgen.

Almuerzo: Pechuga de pollo con guacamole y jamón serrano. Patatas con nata y cebolla. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Ensalada de endivias, naranjas y pollo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MIÉRCOLES

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Huevo revueltos.

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

Cena: Revuelto de habitas tiernas con jamón. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen y queso de Burgos.

Almuerzo: Pisto con huevo frito. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Crema de calabaza y puerro. Seitán en salsa verde. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Macedonia de cítricos con chocolate negro.

Almuerzo: Gazpacho/salmorejo andaluz. Atún fresco a la plancha. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

SÁBADO

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Tostadas integrales con tomate y aceite de oliva virgen.

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

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

DOMINGO

Desayuno: Café cortado/té/infusión. Tortitas de avena y plátanos.

Almuerzo: Huevos rotos con alcachofas y jamón. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Ensalada de remolacha y tortilla francesa. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

DE LA HUERTA AL PLATO

Espárragos al horno con bechamel de coliflor



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

| 400 gr de espárragos trigueros congelados | 300 gr de coliflor congelada | 400 gr de cebolla blanca congelada
| 100 ml de leche de avena | Sal y pimienta | 80 gr queso rallado



ELABORACIÓN

Pochar la cebolla troceada en una olla con un poco de aceite y sal durante unos 20 minutos a fuego medio. Añadir la coliflor congelada en trozos, remover, cubrir con agua y cocinar con el agua hirviendo durante 25 minutos aproximadamente. Escurrir las verduras y añadir la leche vegetal. Triturar con una batidora y salpimentar al gusto. Saltear en una sartén con muy poco aceite los espárragos trigueros y, cuando estén tiernos, ponerlos en una bandeja de horno con una pizca de sal. Cubrir con la bechamel de coliflor y el queso rallado. Hornear durante 7 minutos a 180°C y listo para servir.

Mini sanjacobos de espinacas



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

| 300 gr de espinacas congeladas | 8 filetes de pechuga de pollo | 4 lonchas de queso | Harina | 3 huevos | Pan rallado



ELABORACIÓN

En una olla con agua hirviendo, añadir las espinacas y cocinarlas durante 4 minutos. Escurrir bien y reservar. Salpimentar los filetes de pollo y aplastarlos un poco para que queden más finos. Sobre cuatro de ellos poner una loncha de queso sin que sobresalga por los lados y una cuarta parte de las espinacas. Cubrir con otro filete de pollo y presionar un poco. Cortar en porciones más pequeñas y, con cuidado, pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Freír en una sartén con abundante aceite caliente hasta que estén bien dorados. Al sacarlos, ponerlos sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa y ¡listos para disfrutar!



PUESTA A PUNTO PRE-SOL

Las prisas ante la “operación bikini” no suelen dar buenos resultados. Funciona mejor concentrar los esfuerzos en reforzar la piel frente a la acción del sol y sacar todo el partido al “moreno saludable” que ofrecen los autobronceadores.

Por muchos cuidados que haya recibido la piel durante el invierno y por muy bien que luzca, hay que tener muy claro que, cuando se habla de exposición solar (y sus consecuencias), esta “renta” es insuficiente. Por eso, las semanas previas a las vacaciones ofrecen una excelente oportunidad que se debe aprovechar para reforzarla y prepararla de forma que acuse lo menos posible los efectos de la radiación, el calor y otros factores asociados al verano.

ACEITES: EL “COSMÉTICO DE RESCATE”



La farmacéutica Pilar Pérez es CEO de Albalab Bio

Cuando se trata de reforzar, preparar y proteger a la piel de forma práctica y en un corto periodo de tiempo, todos los expertos coinciden en señalar a una opción: los **aceites**. La **farmacéutica Pilar Pérez, CEO de Albalab Bio**, explica el porqué de este consenso: “Se trata de productos cosméticos compuestos por aceites vegetales, que están diseñados para, **en un solo gesto, hidratar, nutrir y, en definitiva, mejorar la apariencia de la piel del rostro**”. Entre sus ventajas destacan su textura agradable, la facilidad de uso (con unas pocas gotas basta), la rapidez con la que son visibles sus efectos y la versatilidad de sus fórmulas, adaptadas a las necesidades concretas de cada tipo de piel. La experta recuerda que estos productos se deben **aplicar por la noche**, después de la limpieza de cutis, con el objetivo de que los activos cosméticos que incluyen actúen durante las horas de descanso. Aunque los aceites son aptos para todo tipo de pieles, Pilar Pérez aconseja especialmente su uso en los siguientes casos:

1. Piel seca: “Proporcionan una **hidratación profunda** y ayudan a restaurar la **barrera natural de la piel**, haciéndola más resistente frente a agresores externos como la contaminación o los cambios climáticos. Hay que tener en cuenta que los aceites ayudan a sellar la humedad cutánea, evitando la pérdida de agua y manteniendo la hidratación durante más tiempo”.

2. Piel madura: Pilar Pérez indica que algunos aceites poseen **propiedades antioxidantes**, que son muy importantes para **reducir los signos de envejecimiento**: líneas de expresión, pequeñas arrugas, etc. “Al **nutrir la piel profundamente**, muchas de estas formulaciones ayudan a **mejorar la firmeza y combatir la flacidez**”.

3. Piel sensible: Para estos casos están especialmente indicados los productos que contienen **aceites suaves, como el de caléndula o cáñamo**, muy beneficiosos para estas pieles, ya que tienden a **calmar la irritación**.

4. Piel grasa o mixta: “Aunque parezca contradictorio, algunos aceites, como el de **joba o el de argán**, ayudan a **equilibrar la producción de sebo**, favoreciendo la regulación hidrolipídica, tan necesaria en este tipo de pieles”, dice la farmacéutica.



AUTOBRONCEADOR: ESTE ES “SU MOMENTO”

Siguen siendo la opción ideal para lucir un tono bronceado, de forma progresiva y en poco tiempo, sin necesidad de exponerse al sol, una función que ha evolucionado, al igual que lo ha hecho la presentación (en crema, *mousse*, aerosol, gel...) hacia el tratamiento, gracias a la inclusión en sus fórmulas de ingredientes como el **ácido hialurónico**, la **vitamina E** o el **aloe vera**. Ana Santamarina, experta en **dermocosmética y formulación y fundadora de Santamarina Cosmetics**, analiza cuáles son las peculiaridades de estos productos: “Los autobronceadores contienen un activo **llamado**

DHA (dihidroxiacetona), que reacciona con las proteínas de la capa superior de la piel para producir un bronceado artificial debido a las **melanoidinas**, sustancias que forman y que le proporcionan ese tono tostado a la epidermis. Además, también pueden incluir un azúcar, llamado **eritrosa**, que ofrece una tolerancia más alta y tiene la particularidad de actuar de forma más lenta con el objetivo de proporcionar un bronceado artificial de un tono más natural. En el mercado encontramos productos con ambos activos (DHA y eritrosa) o con solo uno de ellos”.

Sol sin sobresaltos



1. Serum Facial Autobronceador Antiedad Sunissime, de Lierac. Aúna bronceado, hidratación y tratamiento antienvjecimiento. Para todo tipo de pieles y con efecto *glow*.

2. Élixir de Soleil, Gama Boost, de Vitry. Serum autobronceador natural que combina un cuidado hidratante y un bronceado saludable. Cómodo sistema de dosificación con pipeta.

3. Concentrado de Sol Bronze, de Patyka. Gotas bronceadoras con una formulación que incluye moléculas de autobronceado, ácido hialurónico y extracto de melisa.

DEL “NARANJA” AL DORADO “CONVINCENTE”

La nueva gama de autobronceadores poco tiene que ver con aquellas texturas densas, que proporcionaban un “sospinchoso” tono naranja y cuyo olor tenía evocaciones más culinarias que cosméticas... De hecho, uno de los “mitos” más extendidos en torno a estos productos es que “oxidán” la piel, resultado de lo cual es el color naranja característico de las opciones pioneras. Ana Santamarina recuerda que “lo que sí ‘oxida’ la piel es la radiación UV”, y apunta que, en la mayoría de los casos, este efecto indeseable se debe a una mala aplicación del producto. Por eso, tanto para minimizar el “riesgo anaranjado” como para potenciar el resultado final, la experta insiste en la importancia de seguir unas pautas previas a la aplicación del autobronceador: “La más importante es **exfoliar la piel 24 horas antes** o mantenerla bien **hidratada**, para que así el moreno se mantenga durante más tiempo. Yo aconsejo aplicar **antioxidantes** previamente para así contrarrestar esa pequeña cantidad de radicales libres a los que se expone la piel (no hay que olvidar que un autobronceador no es un producto de protección solar y lo habitual es que no incluyan SPF)”.



4

5

4. Serum Autobronceador Prodigieuse Boost, de Nuxe. Diseñado para aplicarse gota a gota o directamente sobre el rostro. Con ácido hialurónico y textura ligera de rápida absorción.

5. Gel Exfoliante Antimanchas Iluminador, de Bella Aurora. Ideal para la rutina nocturna, elimina con un suave masaje impurezas y células muertas, para mantener a raya la pigmentación.

AUTOMORENO UNIFORME Y DURADERO: ASÍ SE CONSIGUE

1. Para lograr un resultado homogéneo y sin “parches”, Ana Santamarina aconseja utilizar siempre una **mano-pla específica** y **repartir el autobronceador de manera uniforme**, con movimientos suaves y circulares, evitando o aplicando menos cantidad en las zonas más queratinizadas (esto es, rugosas), como son los codos o los talones.

2. “Como *tip* personal, me gusta aplicar el producto con una **brocha de maquillaje limpia en la zona de las manos y los pies**, para asegurar un acabado perfecto y evitar que queden marcas de corte demasiado evidentes”.

3. Aunque en principio los autobronceadores son aptos para todos los tipos de piel, en el caso de **problemas cutáneos (acné, rosácea, dermatitis...)**, Santamarina aconseja consultar con un **dermatólogo**, ya que algunos ingredientes pueden irritar o empeorar ciertas condiciones. “Otra opción es realizar un *patch test* en

casa, preferiblemente por la noche, aplicando el producto en una pequeña zona de la piel para de esta forma comprobar si se produce alguna irritación”.

4. “Para que el autobronceado dure más, lo mejor es **hidratar diariamente la piel con una crema hidratante**. Este gesto prolonga la duración del color. También se debería **evitar la exposición excesiva al agua y al sudor**, factores que pueden hacer que el bronceado se desvanezca más rápido”, señala la experta.

5. “Otro elemento que **puede hacer que el tono dure menos es el uso de retinoides y AHA'S**, ya que estos ingredientes aceleran la renovación celular, aunque personalmente creo que no merece la pena evitar el uso de estos activos teniendo en cuenta los beneficios que aportan a la piel. Y, además, siempre se puede aplicar una nueva capa de autobronceador si el tono se pierde”.





QUÉ SON (Y CÓMO SE USAN) LAS GOTAS BRONCEADORAS

Se podría decir que es este cosmético “de tendencia”, que cuenta cada vez con más adeptos, es el resultado de la **sinergia entre los aceites** (por su textura) y los **autobronceadores** (debido al efecto “moreno sin sol” que proporcionan). Se trata de un formato innovador formulado con un concentrado de activos de última generación entre los que se incluyen las conocidas como **“moléculas autobronceadoras (DHA, eritrolosa, aminoácidos activados para prolongar la duración del bronceado) e ingredientes con potencial antioxidante, como la vitamina E**, por lo que, además de color, proporcionan protección frente a la contaminación y el daño solar. Entre los “secretos de su éxito” está la posibilidad de hacer un control preciso sobre la intensidad del bronceado: con solo unas gotas la piel adquiere al instante un color dorado que en aproximadamente una hora se transforma en un bronceado intenso y luminoso. Se aplican igual que un serum, como un primer paso de la rutina de día/noche.



ziaja med
dermo • cosmetics



LÍNEA ZIAJA MED BABY & KIDS

Cuidado y protección desde el primer día

Ingredientes de origen natural como la manteca de karité, la leche de chufa y aceites como el de jojoba, canola o girasol, constituyen la base de la **nueva línea Ziaja Med Baby&Kids**. Una gama que, por ser **vegana e hipoalergénica**, otorga a sus productos la suavidad y delicadeza que necesita la piel del bebé desde el primer día y en las primeras etapas de su crecimiento.

La línea Ziaja Med Baby&Kids ha sido probada bajo supervisión pediátrica y constituye una de las preferidas por las mamás y los papás más exigentes.



CREMA PAÑAL ULTRA CALMANTE

Protege, calma y alivia las irritaciones en la zona del pañal y favorece la regeneración de la piel.

CREMA FACIAL SPF50 RESISTENTE AL AGUA

Otorga una alta protección contra la radiación UVA y UVB, protegiendo la piel de la luz HEV. Apta para niños a partir de los seis meses.



CREMA ULTRA CUIDADO PARA CARA Y CUERPO

Hipoalergénica, hidrata, protege y refuerza la barrera hidrolipídica de la epidermis.



ACEITE DE BAÑO NUTRITIVO

Limpia suavemente el cuerpo, nutre y protege la piel del recién nacido.



CHAMPÚ + GEL DE BAÑO

Limpia suavemente la piel y el cabello sin dañarlo y respetando el microbioma cutáneo.

LOCIÓN CORPORAL HIDRATANTE Y PROTECTORA

Hidrata intensamente, reforzando la barrera hidrolipídica de la epidermis.



ALINEADORES INVISIBLES SIN DENTISTA NO HAY MILAGRO

En la ortodoncia con alineadores invisibles, la toma de registros y el tratamiento y seguimiento por el ortodoncista son ineludibles. Sin embargo, hay quien se atreve a adquirirlos por internet, motivo por el cual, el Consejo General de Dentistas y la FDE han lanzado una campaña educativa en redes para evitar que te den “gato por liebre”.

Los riesgos para la salud que supone adquirir alineadores invisibles por internet sin el diagnóstico y la supervisión de un dentista son muchos. Según advierte el **doctor Óscar Castro Reino, presidente del Consejo General de Dentistas y de la Fundación Dental Española (FDE)**, “un mal tratamiento de ortodoncia puede provocar **problemas maxilofaciales, periodontales e incluso la pérdida de dientes**”. Sin embargo, “hay empresas de venta online que se dedican a vender estos dispositivos e incluso utilizan influencers para promocionar estos servicios, sin hacer visible que para que estos tratamientos se desarrollen adecuadamente, siempre deben ser realizados por un dentista colegiado”, explica.



HABLA
el
experto



El doctor Óscar Castro Reino es presidente del Consejo General de Dentistas y de la Fundación Dental Española (FDE)

PASOS EN LA BUENA DIRECCIÓN

Para concienciar a la población sobre los riesgos de adquirir estos dispositivos por internet, el **Consejo General de Dentistas** y la **Fundación Dental Española** han lanzado una campaña en redes con un video explicando cuáles deben ser los **pasos necesarios** para realizar de forma correcta un tratamiento de ortodoncia con alineadores invisibles: en primer lugar, “el paciente pide cita en una clínica dental de confianza que le hace una **exhaustiva revisión y las pruebas necesarias (radiografía, escáner, impresiones, etc.)**, con el objetivo de conseguir un diagnóstico correcto y establecer un plan de tratamiento acorde. A continuación, el dentista le explica todas las fases del tratamiento y le entrega los primeros alineadores, además de darle las indicaciones para obtener un óptimo resultado y lo cita para futuras revisiones. Por el contrario, tal y como explican desde el colectivo de dentistas, en los **casos de**

venta online, el paciente solo asiste una vez al establecimiento para que se le realice una impresión digital, tras lo cual recibe todos los alineadores supuestamente necesarios para su tratamiento. En otras ocasiones es el propio paciente quien se encarga de hacerse las fotos y los moldes en su domicilio, los envía a la empresa a través de una App y luego recibe los alineadores, que se irá cambiando conforme a las instrucciones de la compañía. En todos estos casos, el doctor Castro Reino recuerda que “estas compañías delegan toda la **responsabilidad del tratamiento en los propios pacientes** y buscan mecanismos para restar la responsabilidad que tienen frente a ellos. Queda claro que en ninguna de las ocasiones se realizará un correcto diagnóstico ni habrá seguimiento del tratamiento por parte de un dentista, con el peligro que ello supone”, explica el experto.

PROS Y CONTRAS

Por lo tanto, antes de decidirse por un tratamiento de ortodoncia con alineadores invisibles, es importante consultar con un ortodoncista para determinar qué opción es mejor para cada caso específico, ya que los alineadores invisibles pueden estar indicados en casos **leves a moderados**, mientras que los **brackets** suelen ser más efectivos para **casos severos**. Según explican los expertos, la elección depende de la **gravedad de la maloclusión, las preferencias estéticas y el presupuesto**. Si se busca una opción estética, cómoda y relativamente rápida para casos leves a moderados, los alineadores invisibles pueden ser una buena opción. Si se tiene una maloclusión severa o se necesita un control más preciso sobre el movimiento dental, en ese caso los **brackets** son más adecuados.



PROS

ALINEADORES
INVISIBLES

- Son prácticamente **invisibles**.
- Son más **cómodos y no causan irritación** en las encías.
- Se pueden quitar para comer y cepillarse, facilitando la **higiene**.
- Las **citas al dentista son más espaciadas** y cortas.

BRACKETS

- Son **más efectivos** para corregir maloclusiones severas.
- Los **brackets** fijos ejercen un **control constante** sobre el movimiento dental.
- Las **citas son más exhaustivas**.



CONTRAS

- Menos efectivos en caso** de maloclusiones severas o movimientos dentales específicos.
- Mayor riesgo de pérdida.**
- Más compromiso del paciente.**
- Son más visibles.**
- Son **menos cómodos** y pueden causar irritación en las encías y mejillas al principio.
- La **limpieza** alrededor de los brackets puede ser más difícil.
- Se **pueden despegar**.

El precio de un tratamiento de ortodoncia con alineadores invisibles suele oscilar entre 2.000€ y 6.500€, dependiendo de la complejidad del caso. Los **brackets** metálicos tradicionales pueden costar entre 2.000€ y 4.500€, mientras que los **brackets** estéticos (como los de cerámica o zafiro) pueden oscilar entre 3.000€ y 5.000€.



OTOMICOSIS

Hongos en el oído

La otomicosis es una infección del oído causada por hongos que afecta principalmente al conducto auditivo externo, aunque en ocasiones puede extenderse al oído medio. Su principal síntoma es el picor, aunque también puede causar dolor, pérdida de audición y secreción.



Esta afección, provocada por hongos como *Candida albicans* y *Aspergillus niger*, puede presentarse en forma aguda, subaguda o crónica. Su aparición está estrechamente ligada a condiciones que alteran el entorno natural del oído: la **humedad persistente**, los **microtraumatismos por rascado** o el **uso de dispositivos como audífonos**, así como los **cambios en el pH** del canal auditivo, pueden facilitar la proliferación de hongos. Los **climas cálidos y húmedos** también crean un ambiente propicio para su aparición.

PRINCIPALES SÍNTOMAS

1. El signo más característico de la otomicosis es un **picor constante** en el oído, a menudo descrito como intenso y persistente.
2. Sensación de **bloqueo o plenitud** en el oído.
3. **Dolor** leve a moderado (otalgia).
4. **Descamación** del epitelio del conducto auditivo.
5. **Pérdida parcial de la audición** (hipoacusia).
6. **Secreciones** (otorrea) que pueden variar en color -blanca, amarilla, verdosa o incluso negruzca- dependiendo del hongo presente.
7. En infecciones causadas por *Candida*, el epitelio suele presentarse **húmedo e inflamado**, con presencia de pequeñas manchas blancas. En casos más severos o mal tratados, la infección puede evolucionar y extenderse a estructuras más profundas del oído.

TRATAMIENTO EFICAZ

El abordaje terapéutico de la otomicosis se centra en dos pilares: la **limpieza minuciosa** del oído y la aplicación de **medicamentos antifúngicos**. La higiene del conducto auditivo permite eliminar los restos micóticos y epiteliales, mejorando la acción de las gotas óticas que contienen sustancias como **clotrimazol**, **nistatina** o **ácido acético**. En situaciones más resistentes o recurrentes, puede ser necesario recurrir a **tratamientos por vía oral**. Durante todo el proceso, es crucial evitar la humedad en el oído para favorecer la recuperación y prevenir recaídas. Aunque pueda parecer un mal menor, si no se trata adecuadamente puede derivar en complicaciones más serias.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Prevenir esta infección es posible si se toman algunas precauciones simples pero efectivas:

1. **No introducir objetos** en el canal auditivo, especialmente bastoncillos de algodón.
2. **Secar cuidadosamente** los oídos tras nadar o ducharse.
3. **Usar tapones** durante actividades acuáticas si se tiene tendencia a padecer otitis.
4. **Evitar el uso innecesario de antibióticos**, ya que alteran la flora natural del oído.
5. **Mantener una dieta equilibrada**, rica en vitaminas y proteínas, evitando alimentos con alto contenido de azúcares, almidones y alérgenos.



RETINOGRAFÍA

Estudiar el fondo del ojo

La retinografía es una técnica diagnóstica no invasiva, rápida, indolora y muy eficaz que permite capturar imágenes de alta resolución del fondo del ojo, brindando a los especialistas una herramienta clave para la detección y seguimiento de numerosas enfermedades oculares.

Esta prueba, que constituye un pilar fundamental de las revisiones oftalmológicas, especialmente en pacientes de riesgo y mayores de 45 años, permite obtener fotografías digitalizadas de la **retina**, la **mácula** y el **nervio óptico**, estructuras fundamentales para una visión saludable. La versión convencional, conocida como **retinografía central**, requiere dilatar la pupila mediante gotas oftálmicas que tardan entre 15 y 20 minutos en hacer efecto. Esto provoca visión borrosa y sensibilidad a la luz durante unas horas. En cambio, la **retinografía de campo amplio** no necesita dilatación, lo que la convierte en una opción más rápida y cómoda para el paciente. Ambos procedimientos son breves, duran entre 5 y 10 minutos por ojo, y destacan por su **sencillez y ausencia de dolor**. Además, no es necesario suspender el uso de lentes de contacto ni realizar una preparación previa.

¿QUÉ PATOLOGÍAS PUEDE DETECTAR?

La utilidad de la retinografía radica en su capacidad para detectar alteraciones estructurales en el fondo ocular antes de que aparezcan síntomas visibles. Entre las principales enfermedades que pueden diagnosticarse o controlarse mediante esta prueba, destacan:

1. **Retinopatía diabética y edema macular diabético**, especialmente en pacientes con diabetes.
2. **Degeneración macular asociada a la edad (DMAE)**, una de las principales causas de pérdida de visión en personas mayores.
3. **Retinopatía hipertensiva**, derivada de la presión arterial elevada.
4. **Glaucoma**, mediante el análisis del daño en las fibras nerviosas de la retina y la observación del nervio óptico.
5. **Desprendimiento de retina, retinosis pigmentaria, uveítis, melanomas, distrofias hereditarias** como la enfermedad de Stargardt y **problemas retinianos por miopía magna**.
6. Además, es útil para el seguimiento de **lesiones pigmentadas** como nevos o tumores, y para controlar la evolución de tratamientos en curso.

LOS CANDIDATOS

La retinografía está indicada especialmente en ciertos grupos de riesgo, como **personas con diabetes; pacientes hipertensos**, debido a los posibles efectos en los vasos sanguíneos de la retina; personas con **miopía alta**, ya que pueden presentar más complicaciones retinianas; pacientes con **antecedentes familiares** de enfermedades oculares y **mayores de 45 años**, que, con la edad, tienen más probabilidad de desarrollar patologías como la DMAE o el glaucoma.

Los especialistas recomiendan realizar esta prueba como parte de los controles oftalmológicos anuales, ya que muchas enfermedades oculares se desarrollan de forma silenciosa y detectarlas en fases iniciales permite aplicar tratamientos más eficaces e incluso evitar pérdidas visuales significativas.

ANTONIO OROZCO

“Cuando alguien entra en una farmacia ve que hay alguien que está mirando por ti. Es bonito”

Por Bárbara Fernández

Hay voces que curan, que abrigan, que sanan. La del reconocido artista Antonio Orozco es una de ellas. Con más de dos décadas de carrera, sus canciones han marcado generaciones y ahora nos abre las puertas, no sólo de su estudio, sino también de su vida. Con el lanzamiento de su nuevo trabajo, *El tiempo no es oro* (Universal Music), y su documental *El método Orozco*, nos invita a reflexionar sobre el autocuidado, la importancia de parar a tiempo y de reencontrarse con uno mismo, algo que también forma parte del espectáculo. Porque para seguir cantando la vida... primero hay que estar bien.

El tiempo no es oro, título de su décimo álbum, es una reflexión personal y profesional sobre el valor de cada minuto de nuestra vida. Si se tuviera que quedar con un solo mensaje, ¿cuál sería?

Que el tiempo es la única cosa con la que no puedes negociar, no se puede discutir, es inevitable, incontestable. Te recomiendo que hagas del tiempo un modo de vida, y si eres capaz de gestionarlo, te juro que serás más feliz.

Algo complicado hoy en día con tanta tecnología, compromisos, trabajo...

Supongo que ese es el verdadero reto.

Háblenos de *El Método Orozco*, el documental que no solo narra su proceso creativo del disco, sino que muestra su crecimiento personal en una situación crítica por una depresión. ¿Considera que la salud mental sigue siendo un tema tabú?

El 85 % de las personas en España no se gustan cuando se miran. Cuando *El Método Orozco* llega a las pantallas, yo creía que iba a durar una semana, pero se ha convertido en uno de los más vistos. Ha sido una sorpresa muy grande. La gente no está bien y muchas veces no lo cuentan. Ese es el problema más grave. En la sociedad aún hay cosas de las que no se habla. Si tu problema es emocional o mental y lo comentas a un profesional se suele solucionar. Pero si no lo hablas te puedes pasar toda la vida con ese problema, sin contar con que además suelen desencadenar otro tipo de desórdenes en el cuerpo: engordas, no duermes... un millón de cosas. En realidad, cuando descubres que algo es así haces lo que yo hice: vas a un terapeuta y empiezas a encontrar el camino y la solución. Todo parte de un punto emocional y de asumir que tienes un problema.



“Qué importante es cuidarse para seguir cantando a la vida”



PARA CONOCERLE MEJOR

Un leitmotiv:

Mis hijos. Son el principio y el final de cada día. Mi inspiración absoluta.

Una canción:

Me quedo con una de este disco que se llama *El problema fue la solución*.

El mejor consejo que le han dado y el que ofrece a sus hijos:

Que no escuchen ningún consejo.

Un libro:

La supraconciencia existe. Da mucho que pensar.

Canceló una gira de 111 conciertos por una depresión...

Me dijeron que había llegado a un punto en el que me podían pasar 5 cosas y ninguna me iba a gustar. Me rodeé de profesionales para recuperar al Antonio Orozco de siempre y, gracias a ello, ahora soy más reflexivo, más consciente de la vida y de lo que nos rodea. Ya se sabe. En uno de los libros más importantes para mí, *El Principito*, se dice que todas las cosas importantes no se ven. La gente solo habla del peso que ha perdido. Solo importa lo que se ve. A priori lo que importa es eso y ¡qué quieres que te diga! el peso es solo una consecuencia. Al final si eres capaz de controlar el tiempo, todo lo demás se convierte en algo más amable.

Al ser un referente ¿cree que hablar de vulnerabilidad ayuda a otros a cuidarse más?

Yo no lo hice con esa intención. Yo quería contar una historia de superación personal. El otro día me escribió un WhatsApp alguien influyente en mi vida y me dijo: ¡Este documental deberían recetar-lo en la Seguridad Social! Y es que está compuesto solo de una cosa: de verdad, no he puesto ningún filtro a nada. Lo que se cuenta es tan verdad como que lo he vivido. Las cosas son como son.

¿Ha aprendido a escucharse más con el tiempo?

Ahora sí. De hecho, escucho más a la vida y por eso voy a hacer menos conciertos este año. Escucharse a uno mismo es lo fundamental.

¿Qué lugar ocupa la música en su salud emocional?

Todo. La música es el aire que respiro. Es como la barandilla del metro cuando viajas y te agarras a ella cuando frena o acelera. Cuando algo no va bien me sujeto a ella, cuando

algo me calma, me sujeta. Sirve para todo: dormir, disfrutar... hasta para hacer el amor (*entre risas*). Sirve para todo lo bueno y todo lo malo.

Ha anunciado la gira “de su vida”. ¿Qué podemos ver de distinto y cómo logra prepararse para ella manteniendo el equilibrio físico y mental?

Actúo en 25 ciudades. Y ya en la mayoría no hay entradas. ¡Es una pasada! Gracias a todas las personas que lo han hecho posible. Es la gira de mi vida, en primer lugar porque es la última.

¿Y cómo se prepara físicamente para dar lo mejor?

Todos los días hago gimnasia, me centro en la fuerza y cardio, he mejorado mucho la alimentación.

¿Tiene alguna farmacia de referencia? ¿Algún consejo que le hayan dado los farmacéuticos?

El farmacéutico es tu mejor amigo. Yo les estoy muy agradecido. Yo vivo en Sitges, en una población medianamente pequeña, donde los farmacéuticos son tus amigos. Un farmacéutico es una persona de confianza. Cuando alguien entra en una farmacia de alguna forma ve que hay alguien que está mirando por ti. Es bonito.

¿Qué le diría a alguien que no se siente del todo bien, pero no sabe por dónde empezar?

Si lo sabes, enhorabuena, porque ya has descubierto el núcleo y eso se vuelve solución. Lo que me preocupa es la gente que no lo sabe. Yo he estado con depresión y no lo sabía. Nunca he sido consciente. Querer mi soledad, estar conmigo mismo, pasar de todo el mundo, no querer estar con nadie... Resulta que tenía una depresión y no lo sabía.



PROCINÉTICOS ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Nos escribe... Paula (Cádiz)

“Últimamente siento que me lleno muy rápido al comer y termino con sensación de plenitud y náuseas.

En la farmacia me mandaron unas gotas a base de hierbas, y aunque mejoré un poco, la realidad es que me encuentro prácticamente igual. Mi farmacéutica me ha enviado al médico y allí me han recetado cinitaprida. ¿Qué es y cómo actúa?”

Cuando tienes una sensación de saciedad rápida y náuseas al comer, es posible que estés experimentando un trastorno de motilidad gástrica, como **gastroparesia** o retraso en el vaciamiento gástrico. En estos casos, los **medicamentos herbales**, como los que te recomendaron en la farmacia, pueden ofrecer alivio temporal de los síntomas, pero no siempre son suficientes para tratar el problema de fondo, que es la **lentitud en el vaciamiento del estómago**. Este trastorno podría estar influenciado por algunos factores como:

1. **La dieta:** una dieta baja en fibra puede retrasar la motilidad intestinal y contribuir al estreñimiento.
2. **El estrés:** el estrés emocional puede afectar la motilidad, causando alteraciones como el síndrome del intestino irritable.
3. **Algunos medicamentos:** como los opiáceos, los antidepresivos o los antiácidos, pueden afectar la motilidad intestinal.
4. **Determinadas enfermedades:** como la diabetes o el hipotiroidismo también pueden afectar la motilidad intestinal.

ASÍ ACTÚAN

La **cinitaprida** es un **medicamento procinético** que actúa específicamente para mejorar el vaciamiento gástrico, estimulando la motilidad del estómago y favoreciendo el tránsito de los alimentos hacia el intestino delgado. Al tomar cinitaprida ayudas a que tu estómago vacíe el contenido de manera más eficiente, lo que reduce la sensación de plenitud y las náuseas que se presentan tras comer.

Este medicamento actúa sobre los receptores de serotonina (5-HT4) en el sistema nervioso del tracto gastrointestinal, lo que promueve contracciones más efectivas de los músculos gástricos. Además, al bloquear los receptores de dopamina, también ayuda a evitar espasmos musculares que pueden empeorar la sensación de malestar.

En cuanto a la **duración del tratamiento**, no es común que la cinitaprida se tome durante largos períodos. Su uso generalmente está indicado a **corto o medio plazo**, dependiendo de la respuesta del paciente. Su objetivo es mejorar la motilidad gástrica y aliviar los síntomas en un período razonable. Sin embargo, el tiempo exacto que necesitarás tomarlo dependerá de cómo reacciones al tratamiento y de las **recomendaciones de tu médico**. Algunos pacientes pueden requerir un tratamiento más prolongado si los síntomas persisten y por lo general, el uso debe ser monitorizado por el médico para evitar efectos secundarios y asegurar su efectividad. También es importante acompañar el tratamiento con **cambios en la dieta y otros hábitos que favorezcan la digestión**, lo que puede contribuir a reducir la necesidad de tomar estos medicamentos.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

¡NUEVO SORTEO!



Rellena tus datos de contacto en el cupón adjunto y envíanoslo a Consejos de tu Farmacéutico. Avda de los Descubrimientos, 11. 41092 SEVILLA o al correo electrónico sorteo@consejosdetufarmacéutico.com

¡Sorteamos 5 fantásticas lotes de productos MartiDerm!

SPF 50+ ACTIVE [D] HYDRA GEL: Fotoprotector facial en textura gel, ideal para la práctica deportiva. Su fórmula oil control es de rápida absorción, no comedogénica y resistente al agua y al sudor. Apto para zonas pilosas y con un envase cómodo y ligero, perfecto para llevarlo siempre contigo y aplicarlo durante la actividad física.

PROTEOS SCREN SPF 50+: Crema anti-aging diaria con protección 50+ de fácil absorción que previene y ayuda a reparar los signos del envejecimiento cutáneo prematuro. La combinación de proteoglicanos y el complejo de ácido hialurónico y silicio, ayuda a mantener una piel con aspecto joven, fresco y uniforme.

DSP-CREMA FPS 50+: Crema con FPS 50+ que previene la aparición de manchas al mismo tiempo que protege la piel de las radiaciones solares. Entre sus activos, destacan el ácido tranexámico y la vitamina C, que reducen las hiperpigmentaciones actuando en distintas etapas de su formación.

DSP-COVER: Stick con FPS 50+ y activos despigmentantes que actúa sobre las manchas. Formulado con ácido kojico que reduce las hiperpigmentaciones y ácido salicílico que favorece la renovación celular. Con efecto camuflaje para prevenir y disimular las manchas.

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 Vichy del mes de mayo han sido:

1. Marina Resina Bermejo, de Farmacia Cristina Soto, c/ Fermín Caballero, 51, 28034 MADRID.
2. Amália Coelho, de Farmacia Santos Estévez Pilar, c/ David Cal, 6, 36945 Cangas (PONTEVEDRA).
3. María José Fernández Mendoza, de Farmacia Muro, 8, 47004 VALLADOLID.
4. Alexandra Rau Tutunaru, de Farmacia c/ de la Libertat, 70, 17820 Bañolas (GERONA).
5. Débora Robles Sánchez, de Farmacia Avda. Santas Mártires, 1, 18820 Puebla de Fadrique (GRANADA).

CONSEJOS de tu farmacéutico



FARMACIA
Luis Corbi

www.farmacialuiscorbi.com

Esta revista es una cortesía de



BALANCE
SkinCor
"Tu micro gesto
de Belleza"



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



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

Sábados: de 9:00 a 14:00 h.

Ldo. Luis Corbi
C/ Ruzada nº 48
46006 Valencia

Tlf. 963 746 273

www.farmacialuiscorbi.com



ANTONIO
OROZCO



ANTIEMÉTICOS

¡Viaja sin mareos!

¡FUERA
BARRIGA!

Con la dieta antiinflamatoria

PREVENIR EL
MELANOMA

En pieles tatuadas

CELULITIS

Los ejercicios más TOP

¡Participa
y gana!

EN JUNIO

Nuevo sorteo
de productos MartiDerm

Información en pág. 35

"Cuando alguien entra en una farmacia ve que hay alguien que está mirando por ti. Es bonito"