

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

HERIDAS Y CORTES

3 ¿Cuándo vacunar del **TÉTANOS**?
PISTAS para salir de dudas

ALERGIA Y ANAFILAXIA

La adrenalina, un salvoconducto

ESTE VERANO

¡Broncéate comiendo!

CIÁTICA

La lumbalgia más temida



NATALIA

¡Participa y gana.

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

"Soy una persona muy sana, ¡con buena has dado!"

Estrenamos nuevo formato personalizado PREMIUM

Más
tuya
que
nunca

tu CONTRAPORTADA

- 01 Logotipo de tu farmacia
- 02 Promociones Servicios
- 03 Datos de tu farmacia

tu PORTADA

- 04 Nombre de tu farmacia
- 05 Logotipo de tu farmacia

01

FARMACIA LOS NARANJOS

02

CREMA DE NOCHE
Crema Facial de Vitamina C con ácido Hialurónico.
Crema Facial Natural
Antienvejecimiento y Arrugas de día y Noche para Mujeres y Hombres.
Aumenta el Colágeno.
Productos Cosmética Natural Calidad, variedad y respeto al medio ambiente.

LÍNEA COSMÉTICA
Gama de productos cosméticos 5 Elementos. En Los Naranjos lanzamos la línea de cosmética natural 5 Elementos, que brinda una amplísima gama de productos para el cuidado y la belleza, en la que integramos elaboraciones con aceite de oliva extra y otros ingredientes totalmente naturales.

PACK REGALOS
Pack Gama de productos cosméticos 5 Elementos. En Los Naranjos lanzamos la línea de cosmética natural 5 Elementos, que brinda una amplísima gama de productos para el cuidado y la belleza, en la que integramos elaboraciones con aceite de oliva extra y otros ingredientes totalmente naturales.

03

FARMACIA LOS NARANJOS
Avenida de la Constitución, 28
41002 Sevilla
losnaranjosfarma@gmail.com
654 586 625
Guardias junio: del 15 al 20, 24 horas

Ejemplar Gratuito Obsequio de tu farmacéutico

CONSEJOS
de farmacia Los Naranjos

04

05

PREVENIR las MANCHAS SOLARES ¡Es el MOMENTO!

OPERACIÓN BIKINI GÁNALE LA GUERRA A LA CELULITIS

LIPOTIMIA Así EMPIEZA y así ACABA

DÍA DE LA MADRE ¡REGÁLELE FLASH!

TOSFERINA ¡SALTAN LAS ALARMAS!

CANDIDIASIS En MASCULINO

BOTICARIA GARCÍA

¡Participa y gana! EN MAYO Nuevo sorteo de productos CANTABRIA Labs Información en pag. 35

"Los farmacéuticos somos los profesionales sanitarios más cercanos a la población y también podemos serlo en las pantallas"

¡Añade valor a tu farmacia!



Contenido relevante

Con el aval del **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España**.



Diseño atractivo

Cuidado diseño, ligero y dinámico, **que agiliza** su lectura sin restarle profesionalidad.



Herramienta de fidelización

El **77% de los lectores acude todos los meses** a la farmacia para pedir su ejemplar.

Solicita tu ejemplar personalizado GRATIS



674 026 203



suscripciones@consejosdetufarmacaceutico.com



04 EN AGOSTO
El botiquín. Tu tabla de salvación

05 EN AGOSTO
Alergias y anafilaxia. La adrenalina un salvoconducto

06 EN AGOSTO
Ahogamientos. Reacciones que salvan vidas

08 FAMILIA
Ante un corte sucio, ¿cuándo vacunar?

10 SALUD
Ciática. La lumbalgia más temida

12 SALUD VISUAL
Gafas y lentillas. No son para el verano

14 SALUD BUCODENTAL
Implantes dentales. Riesgos y beneficios

15 BUENOS HÁBITOS
Envejecer bien. La fórmula que “hace magia”

18 NUTRICIÓN
Un bronceado saludable empieza en la cocina

21 RECETAS

22 BELLEZA
Ante el inminente fin de temporada. Ve haciendo la ITV pre-vuelta

26 FICHAS DEL MES
Uña encarnada. Un mal corte

27 FICHAS DEL MES
Pterigión. Carnosidad ocular

28 RINCÓN DEL LECTOR
Amaxofobia. Miedo al volante

30 ENTREVISTA
a Natalia

34 MEDINOTICIAS
Breves de salud



EDITORIAL

EDITORIA María Benjumea Rivero
cartas-director@consejosdefarmacéutico.com

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

DIRECTORA MÉDICA Doctora Elisa Bono López

GERENTE DE ADMINISTRACIÓN
Araceli Jiménez García

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

PRODUCCIÓN Y DISEÑO
M^a Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS NATALIA:
Raúl Rodríguez

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

ISSN 1575-5134

info@consejosdefarmacéutico.com
www.consejosdefarmacéutico.com

Tel. 674026203

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

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

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

SUSCRIPCIONES (SÓLO FARMACÉUTICOS)
suscripciones@consejosdefarmacéutico.com

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

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

www.anefp.org



Asociación de la Salud

Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»

EL BOTIQUÍN TU TABLA DE SALVACIÓN



Tener un botiquín muy completo pero con casi todo caducado o en mal estado es algo más habitual de lo que pensamos. Este verano, asegúrate de que, además de tener los medicamentos y material de cura imprescindibles, estén todos en perfecto estado de conservación y con la fecha de caducidad lejana.

¡A REVISIÓN CADA 6-12 MESES!

1. Sigre recomienda guardar siempre los medicamentos perfectamente identificados, con su **prospecto y envase original**.
2. No olvides que el botiquín debe ubicarse en un **lugar fresco y seco**, nunca en el baño o en la cocina, ya que son espacios donde se genera humedad y cambios bruscos de temperatura.
3. Retira los **medicamentos caducados o en mal estado de conservación** y aquellos que no vayas a necesitar en el futuro y llévalos al Punto SIGRE de la farmacia para que reciban un correcto tratamiento medioambiental.
4. Los **envases vacíos** (frascos, blísteres, aerosoles, ampollas, etc.) y las cajas de cartón, hay que llevarlos también al Punto SIGRE. Esto es muy importante porque los envases pueden contener aún restos del fármaco.
5. No almacenes **dosis sobrantes** y sobre todo ¡presta especial atención a los antibióticos para evitar las resistencias antimicrobianas!
6. Mantén los medicamentos **fuera del alcance y vista de los niños**, preferentemente en armarios o cajones cerrados con llave.
7. En caso de duda, **consulta a tu farmacéutico**, quien te asesorará adecuadamente sobre cómo debes hacer una buena gestión de tu botiquín doméstico.

¡SIEMPRE PRESENTE!

La **Vocalía Nacional de Oficina de Farmacia del CGCOF** cita como **medicamentos imprescindibles los analgésicos y antipiréticos, antiinflamatorios no esteroideos, antihistamínicos, antidiarreicos y sales de rehidratación oral, antiácidos y/o protectores gástricos o medicación para el mareo**. A estos, hay que sumar **productos sanitarios y material de cura**, como **apósitos, tiritas, antisépticos para la piel, entre otros, así como repelentes de insectos, lociones postsolares y postpicaduras**. Y, si el paciente toma medicación habitualmente, es aconsejable que lleve consigo un **informe clínico u hoja de medicación** que justifique su uso. La **cartilla de vacunación, la tarjeta sanitaria e información de contacto de centros sanitarios en destino** (clínicas, hospitales y farmacias de guardia) también es recomendable llevarlos en la maleta, subrayando también la importancia de **programar con antelación las vacunas necesarias**, si el destino lo requiere; comprobar que los medicamentos que se usan habitualmente y el botiquín se mantengan a la temperatura adecuada y en las condiciones de almacenaje correctas, prestando especial atención a los medicamentos termolábiles, ya que necesitan conservarse en frío y, en caso necesario, utilizar **neveras portátiles para su transporte**.



ANAFILAXIA LA ADRENALINA, UN SALVOCONDUCTO

Ante una anafilaxia o reacción severa de alergia, quedarte de brazos cruzados puede convertirte en testigo de una muerte segura. Te enseñamos a actuar adecuadamente para desbloquear el “shock”.

En los últimos años se ha producido un aumento de los casos de anafilaxia en menores de 4 años (afortunadamente con baja mortalidad), así como un repunte de las hospitalizaciones por anafilaxia a alimentos en adolescentes. Así lo ha explicado la **doctora Montserrat Berrocal Castañeda, médica adjunta y especialista en alergias del Servicio de Pediatría del Complejo**

Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela (CHUS), quien durante las **I Jornadas de Educación para la Salud patrocinadas por laboratorios Ozoaqua**, ha dado las claves para reconocer un caso de grave de reacción alérgica, así como las pautas de actuación y los tratamientos más efectivos para tratarla (como la adrenalina) y evitar la muerte por shock anafiláctico.

LOS ALIMENTOS LIDERAN EL RANKING

Los desencadenantes más habituales de esta reacción súbita y potencialmente mortal que es la anafilaxia son los **alimentos** (66% de los casos), sobre todo la **leche, huevo, pescado, legumbres y frutos secos**; las **picaduras de himenópteros** (abejas y avispas) y los **medicamentos**, especialmente la **amoxicilina, el ácido acetilsalicílico y el ibuprofeno**, aunque en el 20% de los casos se desconoce la causa (idiopática). Los **betalactámicos** pueden provocar reacciones de hipersensibilidad inmediata y las **sulfonamidas**, incluso, reacciones cutáneas graves y los **AINEs** pueden desencadenar urticaria, angioedema o anafilaxia e intensificar el asma. Algunos excipientes incluidos en la composición de medicamentos pueden producir reacciones alérgicas, aunque son menos comunes. Es el caso de la proteína del huevo presente en determinadas **vacunas**.



PONTE EN GUARDIA ANTE:

1. **Síntomas muco-cutáneos**, como urticaria, prurito, o eritema; hinchazón de labios, cara, lengua o garganta. Cambios en la piel.
2. **Síntomas respiratorios**, como dificultad respiratoria, sibilancias, tos, o disfonía.
3. **Síntomas cardiovasculares**, como taquicardia, bradicardia y/o dolor torácico; síncope, arritmias, o hipotensión.
4. **Problemas digestivos**, como náuseas, vómitos y/o dolor abdominal intenso.
5. **Síntomas neurológicos**, como ansiedad, confusión, sensación de muerte inminente, mareos, visión borrosa y, en casos graves, pérdida de conciencia o convulsiones.

SIEMPRE EN LA MOCHILA

Tras sufrir un cuadro de esta relevancia, según explica la experta, “el niño deberá ser remitido al hospital, donde permanecerá unas horas en observación. Tras el alta será enviado a una unidad de alergia pediátrica de modo preferente para ser evaluado”. La doctora incide en la necesidad de prescribir al niño al menos **dos autoinyectores de adrenalina intramuscular y enseñarle su manejo**, un método fácil, rápido y seguro que no tiene contraindicaciones para su uso dentro de una urgencia de esta magnitud y que incluso puede ser autoinyectable. El niño y la familia deberán llevarlos siempre consigo, con el objetivo de actuar lo antes posible ante otro episodio y evitar complicaciones o desenlaces fatales. A partir de ahí, el niño alérgico ha de estar siempre identificado y controlado en el colegio y en su entorno, que también debe ser instruido e el manejo de estos autoinyectores de adrenalina. La reciente aprobación por parte de la EMA de la adrenalina por vía intranasal supone un avance importante, junto con las investigaciones en marcha sobre otras vías de administración, como la sublingual o los dispositivos sin aguja. No obstante, la SEAIC subraya que el autoinyector de adrenalina intramuscular sigue siendo el tratamiento de referencia, y que todo paciente en riesgo debería disponer de **dos dispositivos accesibles en todo momento**.



AHOGAMIENTOS

REACCIONES QUE SALVAN VIDAS

Cuando vayas con niños a la playa o la piscina, ante todo, no te fíes: no les quites la vista de encima y mantén siempre con ellos la distancia de una brazada.

En caso de ocurrir una desgracia en tu presencia, estas son las maniobras que hay que poner en marcha. Recuerda que como dice la Asociación Española de Pediatría, “cada minuto cuenta”.

No hay verano en el que las estadísticas arrojen datos escalofriantes sobre ahogamientos de niños en piscinas y playas españolas. De hecho, constituyen la segunda causa de fallecimiento accidental en menores de 14 años. Pero no hablamos únicamente de fallecimientos, ya que se considera que por cada muerte de ahogamiento puede haber de uno a cuatro ahogamientos no mortales que requieren hospitalización y pueden dejar secuelas con distintos grados de daño neurológico. Lo peor de todo es que, según la **Asociación Española de Pediatría**, más del 80% de los casos ocurren en presencia de un adulto que no sabe cómo reaccionar. Otro dato a tener en cuenta es que mientras que los ahogamientos de **menores de 4 años** suelen producirse en **aguas dulces**, sobre todo en piscinas particulares, los **adolescentes** tienden a sufrir este tipo de accidentes en el **mar, canales, ríos y lagos**, asociándose **el alcohol y las drogas** como causas desencadenantes.

“AL RESCATE”

Todo ello ha llevado a la **Asociación Española de Pediatría (AEP)** a lanzar una **guía breve** con recomendaciones clave y algoritmos prácticos para ayudar a prevenir siniestros y salvar vidas.

1. “El único sistema que previene el ahogamiento infantil son tus brazos”.

Aunque lleven sistemas de flotación como manguitos o flotadores, no pueden dejarse nunca sin la supervisión de un adulto. Estos dispositivos no garantizan que las vías respiratorias queden fuera del agua en todo momento, salvo en el caso del chaleco salvavidas. Incluso aunque haya socorrista, no debemos dejar de vigilar a los menores, pues son responsabilidad de los padres.

2. “No hay cantidad de agua segura”.

2 cm de agua pueden ser una trampa mortal para un lactante: un cubo de fregona, una bañera, una piscina hinchable o una zona de chapoteo en una piscina son de hecho lugares en los que se producen ahogamientos.

3. “Las vallas incompletas o las lonas flojas que recubren las piscinas no protegen”.

La AEP recomienda siempre el cercado completo de las piscinas, a una altura mínima de 122 cm desde el suelo y con una distancia entre barrotes y el suelo de menos de 10 cm, para evitar que se puedan colar por ellos. Las lonas deben ser firmes y capaces de soportar un peso de hasta 100 kilos, sin que haya espacios libres en los bordes donde un niño podría caer.

4. “Evita que se tiren de cabeza”.

Es mucho más seguro que los niños se tiren al agua de pie que de cabeza, para evitar posibles accidentes en la columna vertebral y la médula espinal.

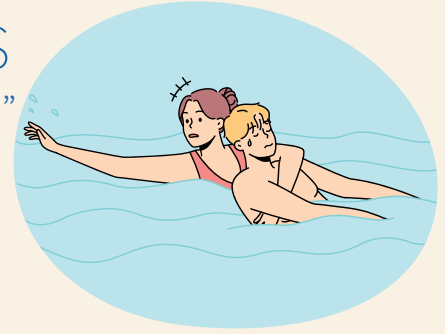
Las normativas de las piscinas prohíben tirarse de cabeza cuando la profundidad no supera los 1,20 metros, pero en ríos, pantanos o en el mar no se puede conocer a ciencia cierta la profundidad.

5. “Siempre hay que tapar los desagües”.

que deben contar con rejillas u otro mecanismo que evite el atrapamiento por succión.

“MENTIRAS ARRIESGADAS”

Entre las “fakes” más peligrosas que circulan por las redes, la Asociación Española de Pediatría cita las siguientes:



1. Creer que las banderas rojas por fuerte oleaje o viento no afectan a deportistas:

“contar con un alto nivel de experiencia en deportes náuticos, practicar surf, nadar en aguas abiertas o realizar cualquier disciplina acuática no exime del cumplimiento de las normas ni garantiza inmunidad frente a posibles incidentes en el agua.

2. Pensar que la persona que se ahoga pide ayuda:

al contrario, quien se está ahogando centra todos sus esfuerzos en intentar mantener la cabeza fuera del agua para poder respirar y no suele gritar ni pedir ayuda.

3. Creer que hay que lanzarse al rescate:

lo primero que hay que hacer es alertar a los servicios de emergencia y, si es posible, lanzar o acercar un objeto flotante para que la víctima pueda sostenerse y mantenerse a flote hasta la llegada de ayuda especializada. No se debe entrar al agua para intentar un rescate, ya que esto **podría poner en peligro también su vida y generar una segunda emergencia.**

4. Pensar que hay que colocar a la víctima boca abajo.

En la actualidad, la recomendación es clara: si una persona rescatada del agua no respira, debe **aplicarse de inmediato el protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP)**, combinando ventilaciones y compresiones torácicas.

DESPUÉS DE COMER, ¿ESPERAR O NO ESPERAR A BAÑARSE?

El llamado “corte de digestión” es, en realidad, un mito muy arraigado y difundido. Tradicionalmente se aconsejaba esperar unas dos horas tras una comida antes de bañarse para evitar este supuesto riesgo. Sin embargo, el término correcto para el fenómeno que preocupa es **síncope por hidrocución**, un choque térmico que afecta a la circulación sanguínea y puede producirse tanto dentro como fuera del agua. “Para prevenirlo, se recomienda **aclimatarse** de forma gradual al agua, mantenerse **bien hidratado**, evitar **comidas copiosas y la exposición prolongada al calor**, así como estar **alerta** ante cualquier signo de **mareo, debilidad o malestar**”, explican los expertos de la AEP.

FRENTE A UN CORTE “SUCIO” VACÚNATE DEL TÉTANOS

Tras un corte o una herida hechos con un objeto visiblemente deteriorado, viene la pregunta lógica que todos nos hacemos: ¿me tengo que vacunar del tétanos?

UNA NEUROTOXINA REALMENTE PELIGROSA

La bacteria *Clostridium tetani* es un bacilo que se localiza en forma de esporas en el suelo, el polvo y los excrementos humanos y animales, siendo responsable del tétanos. Sus esporas penetran a través de heridas y cortes en la piel, proliferando en condiciones de anaerobiosis en tejidos desvitalizados y necróticos, algo común en heridas por **desgarro, incisocontusas, por aplastamiento, mordeduras o quemaduras**. El mecanismo es el siguiente: cuando nos hacemos un corte o una herida con alguno de estos elementos contaminados, este bacilo entra al organismo, donde produce una neurotoxina que afecta a los nervios, causando **espasmos** musculares en la mandíbula, la espalda y el cuello, aunque estos síntomas no suelen aparecer hasta 5 y 10 días después de la infección, pudiendo tardar en aparecer incluso hasta 50 días en algunos casos. En realidad, este bacilo provoca dos toxinas (tetanolisina y tetanospasmina), siendo esta última la realmente peligrosa y provoca una clínica de rigidez muscular generalizada que puede conducir a la muerte.



El riesgo tetánico puede existir también ante mordeduras de animales, cirugía intestinal, broncoaspiración de heces o de tierra contaminada, por uso de jeringuillas contaminadas e incluso en tatuajes y perforaciones corporales (*piercing*). Igualmente, la utilización de material no esterilizado en los cuidados del cordón umbilical puede provocar tétanos en hijos de madres no inmunizadas.

PARA SALIR DE DUDAS

Cuando te haces un corte con algún objeto oxidado o abandonado en malas condiciones, es muy común dudar sobre la necesidad de ir a que te pongan la vacuna antitetánica. La fórmula que nos propone el **Comité Asesor de Vacunas e Inmunizaciones de la Asociación Española de Pediatría** para tomar la decisión correcta y saber cómo actuar se basa en tres claves que hay que tener en cuenta:

1. Contemplar su **aspecto**, teniendo en cuenta que las heridas que con mayor frecuencia se asocian a tétanos son aquellas contaminadas con **tierra o heces humanas o de animales** y las que muestran grandes áreas de necrosis tisular.
2. El **número de dosis de vacuna antitetánica recibidas** con anterioridad.
3. Y el **tiempo transcurrido desde la última dosis de vacuna antitetánica** recibida.

EDUCAR PARA LA VACUNACIÓN

Tras un corte, es recomendable vacunar si han pasado más de 5 años desde la última dosis de refuerzo, especialmente si la herida es profunda, está sucia o contaminada. A modo de guía, el **Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría** nos aclara en qué casos es necesaria la profilaxis antitetánica.

1. La pauta vacunal recomendada para la **infancia** consiste en la administración de **5 dosis de la vacuna frente a la difteria, el tétanos y la tosferina (DTPa/Tdpa)**: 2 dosis (a los 2 y 4 meses) y refuerzo a los 11 meses (3.ª dosis) con vacuna DTPa-HB-Hib-VPI (hexavalente); a los 6 años (4.ª dosis) con el preparado de carga estándar (DTPa-VPI), preferible al de baja carga antigénica de difteria y tosferina (Tdpa-VPI) y a los 10-12 años (5.ª dosis) con Tdpa.

2. Igualmente **recomienda Tdpa en cada embarazo** entre las semanas 27 y 36 de gestación, preferiblemente en la 27-28. En caso de parto prematuro probable, se

puede administrar a partir de la semana 20, tras haber realizado la ecografía de alta resolución.

3. Para la **población adulta**, la vacunación con 5 dosis en la infancia y adolescencia, y con una dosis de recuerdo a partir de los 60-65 años, o 5 dosis a lo largo de toda la vida, es suficiente para estar bien protegidos frente al tétanos. No existen límites superiores de edad para la inmunización contra el tétanos, y hasta las personas mayores, de 75 o más años, deben recibir inmunización primaria y refuerzos cada 10 años, puesto que son precisamente los que presentan la máxima mortalidad cuando contraen tétanos.

RIGIDEZ PROGRESIVA

Esta enfermedad se manifiesta por contracciones musculares dolorosas, primero en los músculos de las mandíbulas y en los músculos del cuello y rigidez abdominal, aunque a veces se limita a la zona de la lesión. Entre los signos que pueden ser indicativos de infecciones graves como la septicemia, la meningitis o la encefalitis, están la **fiebre alta persistente, somnolencia excesiva y/o manchas en la piel**.





CIÁTICA

LA LUMBALGIA MÁS TEMIDA

Que se te “pille el nervio ciático”, como se dice coloquialmente, puede chafarte unas vacaciones e invalidarte por completo para hacer la más mínima actividad.

Esto ocurre cuando existe una lesión de las raíces nerviosas que salen de la columna lumbar y que hace que el dolor se irradie hasta el talón o el pie, descendiendo por el muslo.

“Pasamos cada vez más tiempo sentados y realizamos menos actividad física y esto influye en el debilitamiento de los músculos de la espalda, aumentando el riesgo de sufrir dolor lumbar. Además, factores como el **sobrepeso**, la **obesidad**, el **estrés**, ciertos trabajos donde se realizan **esfuerzos físicos intensos** y las **malas posturas o movimientos repetitivos**, también influyen en su aparición”, advierte el **doctor David Castro**, reumatólogo del Hospital General Universitario de Ciudad Real. La **Fundación Española de Reumatología** explica cómo se producen las lesiones en esta región lumbar: “la columna vertebral está formada por una serie de huesos superpuestos que son las vértebras, separadas entre sí por discos vertebrales que actúan como una

especie de almohadillas que las unen fuertemente y actúan como amortiguadores. Esta columna vertebral se divide en tres partes: la **columna cervical**, que se ocupa de los movimientos y sostén del cuello; la **columna dorsal** que con las costillas forma el tórax; y la **columna lumbar**, que es el segmento final y por lo tanto el que soporta mayor peso: de ahí que las lesiones en esta zona lumbar sean especialmente frecuentes y se conozcan como **lumbalgia** o **lumbago**, definido como un dolor de la zona baja de la espalda (columna lumbar) situada entre las últimas costillas y la zona glútea, causado por alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral a ese nivel, como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras”.

“ECHARSE A MORIR”

En esta zona lumbar, entre cada dos vértebras salen las raíces nerviosas responsables de distribuir la sensibilidad en el miembro inferior y de dotar de movilidad a los músculos de la pierna. Cuando estas raíces se dañan, como por ejemplo ante una hernia discal, aparece la **ciática o lumbociática**, en la que una parte del disco intervertebral se desplaza y sobresale, comprimiendo al nervio que pasa a su lado, lo cual produce un **dolor agudo por la parte posterior del muslo y la pierna hasta el pie o el talón**. Este dolor puede ir acompañado de sensación de **hormigueo** unas veces y otras de **falta de fuerza** en la pierna dañada.



LA TRIADA QUE TE AYUDA

1. Reposo, pero no más de 2 días. Pasado este tiempo es imprescindible comenzar a levantarse y a realizar una actividad física suave y progresiva según se vaya notando menos dolor. En estas fases, es muy eficaz la aplicación de calor local varias veces al día y realizar un masaje después de la aplicación de calor (sobre todo si notamos que los músculos de la zona están contracturados).

2. La práctica regular de ejercicios de rehabilitación y de deportes como la natación son de gran ayuda para prevenir y evitar recurrencias de ciática.

3. Cuando el dolor persiste, el tratamiento puede requerir **analgésicos simples, como paracetamol o metamizol** como primer paso, pero en casos de dolor intenso o crónico, puede ser necesario el uso de **fármacos antiinflamatorios, relajantes musculares** o incluso otro tipo de medicamentos con otras dianas. Siempre es importante que el tratamiento farmacológico sea supervisado por un profesional sanitario para evitar efectos secundarios y asegurar la eficacia y la adherencia. Cuando el dolor y la pérdida de función persisten después de un tratamiento conservador (no quirúrgico) o cuando hay déficits neurológicos progresivos, como debilidad severa o pérdida del control de esfínteres, la **cirugía** puede ser necesaria.

PREVENIR SUSTOS

1. Mantén una **higiene postural adecuada**. Camina con la espalda recta y utiliza calzado adecuado (de tacón ancho y bajo, puntera redondeada y con suelas adecuadas). Mantén los pies en el suelo y las rodillas dobladas y situadas a la altura de las caderas. Utiliza una butaca cómoda, con el respaldo recto o ligeramente inclinado y con un soporte para la cabeza, a ser posible.

2. Evita coger pesos y cuando lleves equipaje o bolsas de la compra reparte la carga entre ambas manos. Siempre que vayas a coger algo del suelo, dobla ambas rodillas y nunca las rotas mientras recoges el peso.

3. Respeta la higiene del sueño: comprueba que el colchón es el adecuado y evita las almohadas excesivamente altas o dormir sin almohada. Las posturas aconsejadas para dormir son de lado o con la cara hacia arriba.

4. Haz ejercicio: son muy aconsejables la natación (sobre todo el estilo de espalda), la bicicleta estática suave con el manillar elevado y caminar al menos una hora diaria, por terrenos llanos y regulares. Dedica al menos 30 minutos al día a actividades que fortalezcan la espalda, como caminar, practicar yoga o realizar ejercicios de estiramiento de espalda. Es importante tener en cuenta que los ejercicios no deben producir dolor. Si bien es cierto que el ejercicio hay que realizarlo con cuidado y adaptado a la limitación física de la persona en ese momento.

5. Los **especialistas de la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER)** también recomiendan evitar el sedentarismo, **aplicar calor localizado (usando mantas térmicas o parches de calor para relajar los músculos de la zona lumbar)**, y **consultar a un especialista o fisioterapeuta** si el dolor persiste o es recurrente para evaluar la columna.



GAFAS Y LENTILLAS “NO SON PARA EL VERANO”

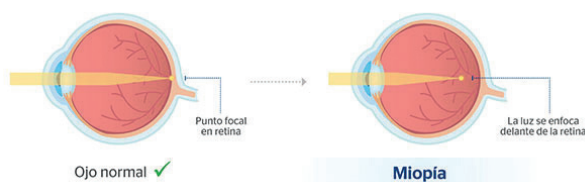
Casi la mitad (el 47%) de los jóvenes de entre 18 y 34 años tiene miopía, un defecto visual que impide ver de lejos y obliga a llevar gafas o lentillas. Entre los que usan lentillas, más de la mitad se baña con ellas, una costumbre peligrosa que puede provocar infecciones oculares, al actuar como reservorios de virus y bacterias, irritaciones o reacciones alérgicas a sustancias como el cloro, que se adhieren a ellas.

Para los miopes jóvenes, bañarse con gafas y lentillas (o sin ellas) puede convertirse en un auténtico reto: visión borrosa, molestias provocadas por el cloro o la arena y limitaciones para disfrutar del baño. “Si olvidas las gafas, no ves bien; pero tampoco hay que bañarse con lentillas y, si lo haces, debes evitar mojar la cabeza para no irritar los ojos con cloro o sal”, explica el **doctor Jorge Navalón**,

oftalmólogo y director médico de Clínica Baviera Valencia. En este sentido, “es importante recordar que no se debe nadar con lentillas, ya que el agua de playas, piscinas, ríos o pantanos puede arrastrar gérmenes o sustancias como el cloro que se adhieren a ellas y pueden causar **infecciones oculares, irritaciones o reacciones alérgicas**. Además, el contacto con el agua puede dañar la propia lente”, advierte el experto.

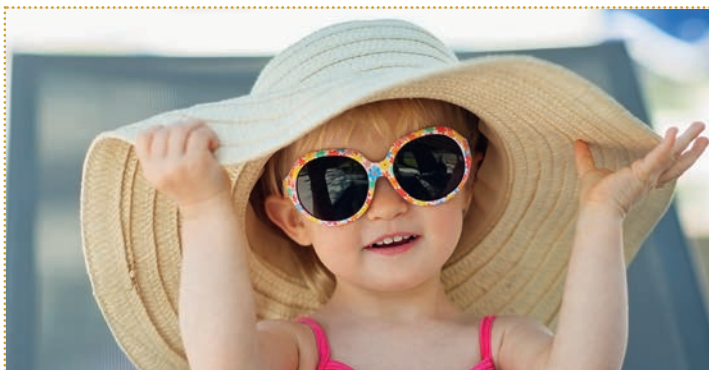
OJO SANO VERSUS OJO CON MIOPIA

Según explica el **doctor Fernando Llovet, cofundador de Clínica Baviera y Cirujano de la Unidad de Cirugía Refractiva, Cataratas y Presbicia**, “en el caso de un ojo sano, la luz entra a través de la córnea, la pupila y el cristalino y se enfoca directamente sobre la retina, en la parte posterior del globo ocular. Sin embargo, en un ojo miope la imagen se forma delante de la retina, bien porque la córnea, el cristalino o ambos son muy potentes, o bien porque el ojo es más largo de lo normal. Esto es lo que diferencia un ojo sano de un ojo con miopía, defecto que se manifiesta cuando el paciente percibe **borrosos los objetos lejanos** y puede afectar a ambos ojos, aunque no necesariamente en el mismo grado”. En cuanto a tipos de miopía, hablamos de **miopía simple** cuando no se llega a las 6 dioptrías de miopía y de **miopía magna o patológica** cuando la graduación del paciente supera las 6 dioptrías. Otros síntomas indicativos de miopía son la **necesidad de entornar los ojos** para ver los objetos lejanos; **acercarse** a los objetos para verlos; **fatiga visual y dolores de cabeza o migrañas**, explica el experto.



AL QUIRÓFANO... ¡Y OLVÍDATE DE GAFAS Y LENTILLAS!

Para salvar las molestias asociadas al uso de gafas y lentillas, la **cirugía refractiva** (con técnicas como el lasik, PRK/Lasek, implante de lente intraocular en función de las características fisiológicas de cada paciente) es una opción muy codiciada, “ya que permite volver a ver bien de lejos sin necesidad de llevar este tipo de lentes. Para muchas personas supone un cambio significativo en su día a día, especialmente en verano, cuando actividades como ir a la playa o practicar deporte al aire libre se disfrutan mucho más sin la incomodidad de llevar gafas”, afirma el doctor Navalón. Para ser **candidato** a la cirugía hay que cumplir una serie de requisitos, como **ser mayor de 18 años, mantener estable la graduación, disfrutar de una buena salud ocular**, independientemente del problema refractivo (miopía, hipermetropía y/o astigmatismo) y tener **una graduación adecuada para la intervención**.



CONSEJOS ESTIVALES

- 1. Protege tus ojos del sol con gafas homologadas:** deben llevar el marcado “CE” y el distintivo UV, que certifican su eficacia frente a la radiación ultravioleta.
- 2. Elige el tipo de filtro solar y el color de los cristales** más adecuado para tu caso, y adquiérelas en **tiendas especializadas** que garanticen estándares de calidad. El **color gris** es ideal para uso general, actividades diarias y conducción, ya que reduce el deslumbramiento sin distorsionar los colores. El **verde** es el mejor para deportes acuáticos y de invierno, ofrece buena protección contra el deslumbramiento y minimiza la distorsión del color. El **marrón** es el ideal para personas sensibles a la luz y para días nublados o con luz tenue. El **naranja y amarillo** aumenta el contraste en situaciones de baja luminosidad. El **azul** es perfecto en eventos, ya que reduce el brillo y el **rojo o el borgoña** atenúan el brillo y son ideales para actividades al aire libre. Por último el **rosa** proporciona buena visibilidad en la carretera.
- 3. Mantén una correcta hidratación ocular:** la utilización de lágrimas artificiales ayuda a mantener hidratados los ojos y también a recuperar la superficie ocular expuesta a irritantes como el cloro.
- 4. Evita bañarte con lentillas:** las lentes pueden actuar como reservorios de virus y bacterias y facilitar que se produzcan infecciones. **Emplea gafas de natación** es preferible no introducir la cabeza debajo del agua para evitar que algunas sustancias entren en contacto con los ojos, pero, de hacerlo, es recomendable llevar gafas de buceo, graduadas en el caso de los miopes.
- 5. Revisa la graduación antes del verano:** las gafas deben tener la graduación adecuada, sobre todo si se van a realizar largos desplazamientos en coche.
- 6. Reduce la exposición directa al aire acondicionado:** para evitar la sequedad ocular, sobre todo si eres usuario de lentillas.

*Por Clínica Baviera

IMPLANTES DENTALES SUS RIESGOS



En los últimos años estamos asistiendo a un boom en la colocación de implantes dentales, algunos realizados en clínicas de dudosa reputación. Entre quienes lo portan, pocos saben que hay muchos factores que pueden poner en riesgo su éxito y desencadenar periimplantitis, una seria amenaza para la salud bucodental.

Los implantes dentales han revolucionado la odontología ofreciendo una solución eficaz para la pérdida de piezas dentales. Sin embargo, no todos los casos son sencillos y puede ocurrir que pacientes con pérdida ósea severa, sobrecarga masticatoria o bruxismo o fracasos previos de implantes, entre otros factores, encuentren más dificultades a la hora de someterse a este tratamiento. Entre las causas que pueden hacer fracasar un implante está la presencia de **periimplantitis**: una afección inflamatoria mediada por disbiosis que se caracteriza por la pérdida ósea progresiva y la inflamación de los tejidos que rodean los implantes dentales, y compromete la longevidad de estos dispositivos orales. De hecho, uno de cada cuatro portadores de implantes dentales en

España padece **periimplantitis** y más de tres millones de españoles están en riesgo de perder un implante a causa de esta infección que los expertos consideran ya un "tsunami. Aunque la principal causa de periimplantitis es la **placa bacteriana**, hay otros factores que tienen una gran influencia en su aparición o desarrollo, como el **tabaco**, la **diabetes no controlada** o la **presencia de periodontitis**. Afortunadamente, según recoge el estudio **Delphi Sepa-Ticare**, realizado en colaboración con la **Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (Sepa)** y liderado por los doctores **Alberto Monje y Ana Molina**, "nos enfrentamos a una enfermedad prevenible, en la que el paciente y el profesional pueden hacer mucho para minimizar su riesgo de aparición".

LA PLACA BACTERIANA Y OTRAS CAUSAS

1. La principal causa de la periimplantitis es la **placa bacteriana**. Según el doctor Monje, "una vez que un implante dental o sus componentes conectados se exponen al ambiente oral, la acumulación de biopelícula puede desencadenar un proceso inflamatorio que puede resultar en enfermedad periimplantaria".

2. También están implicados otros factores como el **tabaco**, la **diabetes mellitus no controlada**, la **falta de mantenimiento** o la **existencia de un historial de periodontitis**.

3. Más factores que pueden influir están relacionados con el tipo de **prótesis** (como el hecho de que las prótesis no sean lavables); con la **posición del implante** (que sea inadecuada); con las **características del hueso alveolar** (la densidad ósea o la dimensión bucolingual); y/o con las **características del implante** (la superficie o el diseño macroscópico, por ejemplo). El estudio también recoge las **ventajas que ofrecen las prótesis atornilladas sobre las cementadas** en la prevención de la periimplantitis. "También es muy importante que la posición del implante esté **protésicamente guiada**", aclara la doctora Ana Molina.

HIGIENE... Y RESPONSABILIDADES

1. En pacientes con implantes, el uso de **cepillos interproximales** es mejor que el hilo dental para el control de la placa. También es preferible el **uso de cepillo de dientes eléctrico** al manual.

2. En cuanto a la frecuencia de las **visitas de mantenimiento** recomendada para pacientes con implantes que tienen **riesgo alto de periimplantitis** (pacientes con mal control de placa y/o factores sistémicos/ locales no controlados) es de **3 a 4 veces al año**, mientras que en pacientes con **bajo riesgo** es de **1 a 2 veces al año**.

Casi una cuarta parte de los implantes dentales colocados (el 24%) está en riesgo de perderse a causa de la periimplantitis.



ENVEJECER BIEN

LA FÓRMULA QUE “HACE MAGIA”

Rejuvenece comiendo (Editorial Hestia), el nuevo libro de la farmacéutica y divulgadora María José Cachafeiro, nos “abre el apetito” a una alimentación y un ritmo de vida mediterráneos, fundamentales para envejecer de manera saludable. Porque como explica su autora, envejecer bien “no es solo cuestión de genética o cosméticos: también se cocina, se saborea, se digiere”.

“Dirigido a todas esas personas que un día se miran al espejo y no buscan borrar arrugas, sino ganar luz, a quienes quieren cuidarse sin obsesiones, pero con conciencia”, el libro de la **farmacéutica María José Cachafeiro** *Rejuvenece comiendo* (Editorial Hestia) es una invitación a cuidarnos de una vez por todas, a coger un poquito de aquí y un poquito de allá, a elaborar un plan y armarse de paciencia. “No es un libro de promesas imposibles, sino de verdades útiles y ejemplos reales, de explicaciones sencillas, pero con base científica y de consejos aplicables desde el minuto uno a nuestro día a día. Lo escribí porque quise poner por escrito lo que tantas veces explico cara a cara. Y porque cada día veo desde el mostrador y la consulta cómo la alimentación puede ser una herramienta poderosa para frenar el envejecimiento y cómo, por el contrario, los mensajes confusos, las dietas absurdas y el miedo a envejecer nos alejan de lo esencial: vivir más y mejor”, explica. Adentrémonos en su teoría y llevémosla a la práctica, para que envejecer de manera natural y saludable no se quede solo en una declaración de intenciones.

EL EJE INTESTINO- CEREBRO-PIEL: AL SERVICIO DE LA JUVENTUD

En su libro, Cachafeiro hace referencia al eje intestino-cerebro-piel y nos explica cómo se produce esta conexión y por qué es tan importante tenerla en cuenta a la hora de alimentarnos correctamente: “imagina una autopista de doble sentido entre tus tripas, tu mente y tu piel. Así funciona el eje intestino-cerebro-piel. La **microbiota intestinal** produce neurotransmisores que afectan al estado de ánimo, modula la inflamación y también influye en cómo responde la piel a agresiones externas. Cuando ese eje está alterado (por **estrés, tabaco, alcohol, mala alimentación o disbiosis**) la piel puede inflamarse, brotar acné o perder luminosidad. Por eso, cuidar el intestino es también una forma de mimar la piel”, explica.

¿Y cómo se daña la microbiota? “Con una **dieta pobre en fibra y rica en azúcares, con estrés crónico, falta de sueño** y con el **uso repetido de antibióticos u otros medicamentos**. Cuando la microbiota intestinal se desequilibra, aumentan los procesos inflamatorios y toxinas que afectan a la piel: la apagan, la irritan, favorecen el acné o los brotes de rosácea. En cambio, una **microbiota equilibrada** modula la inflamación, refuerza el sistema inmunitario y mejora la respuesta de la piel ante agresiones. En casos de acné o rosácea, esto se traduce en menos brotes, menos enrojecimiento y mejor tolerancia a los tratamientos. Además, mejora el estado de ánimo, el tránsito intestinal y la absorción de nutrientes. Vamos, que cuando cuidamos a nuestras bacterias buenas... ellas también nos cuidan. Por eso en el libro le dedico un buen espacio al intestino: lo que pasa dentro, se nota fuera”, explica la farmacéutica.





M^a José Cachafeiro es farmacéutica divulgadora y autora del libro *Rejuvenece comiendo* (Editorial Hestia).

EN PIE DE GUERRA CONTRA LOS FACTORES PRO-ENVEJECIMIENTO

Según explica la farmacéutica, “el **estrés crónico**, el **sedentarismo**, el **exceso de azúcar**, los **ultraprocesados**, la **falta de sueño** o una **mala salud intestinal** aceleran el envejecimiento celular. En cambio, **moverse a diario**, **dormir bien**, **reír más**, **comer alimentos reales** combaten la inflamación silenciosa y son claves para ralentizar ese proceso. En definitiva, la inflamación crónica junto con el estrés oxidativo son como **fuegos silenciosos** que deterioran la piel desde dentro, pero **se pueden modular comiendo más alimentos ricos en antioxidantes (frutas, verduras, especias como cúrcuma), omega 3, fibra... y evitando ultraprocesados, azúcares añadidos y grasas trans**. Envejecer no se puede evitar, pero hacerlo con salud y energía sí se puede entrenar”, apostilla.

LA GLICACIÓN, UN ARMA DESTRUCTIVA PARA LA PIEL

En su libro, María José Cachafeiro menciona el proceso de la glicación como algo que perjudica a la piel. La experta nos explica qué es exactamente y cómo podemos protegernos de ella: “la **glicación es un proceso por el cual el exceso de azúcar en sangre se une a las proteínas** (como el colágeno o la elastina) y forma los llamados **productos de glicación avanzada o AGEs**. Estos AGEs rigidifican las fibras de la piel, disminuyen su elasticidad y favorecen las arrugas y la flacidez. Los AGEs son como ‘residuos’ que se forman cuando el azúcar se pega a nuestras proteínas. En la piel, esto afecta especialmente al colágeno y la elastina, haciendo que se endurezcan y pierdan flexibilidad. Imagínate los como caramelo que rodea un muelle, se endurece e impide que el muelle continúe siendo elástico. El resultado: más arrugas, menos firmeza, piel más apagada. Además, los AGEs favorecen el estrés oxidativo e inflamación. Para **prevenirlo hay que tomar menos azúcares, menos fritos a altas temperaturas y más antioxidantes**. Por eso en el libro los explico con detalle... y con ejemplos fáciles para saber cómo evitarlos sin volverse loco. Cocinar con mimo también es una forma de cuidar la piel”, dice la experta.

1. ALIMENTOS + INFLAMATORIOS:

los que más inflamación silenciosa generan son los **ultraprocesados**, **azúcares añadidos**, **harinas refinadas**, **grasas trans** y un **exceso de carnes rojas procesadas**. Recuerda que una **dieta proinflamatoria** se traduce en **más arrugas**, **pérdida de firmeza**, **acné** o **incluso rosácea**.



2. ALIMENTOS – INFLAMATORIOS:

los alimentos que apagan ese fuego interno y ayudan a que la piel esté más luminosa, hidratada y protegida son los que están en la base de la dieta mediterránea: **frutas, verduras, legumbres, pescado azul, frutos secos, aceite de oliva virgen extra...**



AYUNO INTERMITENTE: TAMBIÉN BUENO PARA LA PIEL

“Tanto la restricción calórica como el ayuno intermitente, bien planteados, ayudan a **reducir inflamación**, **mejorar la sensibilidad a la insulina** y **activar procesos de reparación celular como la autofagia**. Todo esto se traduce en una piel más luminosa, menos propensa a la inflamación y con mejor regeneración. Pero no se trata de dejar de comer, sino de comer mejor y dejar descansar al cuerpo de vez en cuando”, concluye la experta.



UN BRONCEADO SALUDABLE

EMPIEZA EN LA COCINA

Cuando pensamos en el verano, muchas personas imaginan piel dorada, días al sol y esa sensación cálida de bienestar. Sin embargo, lo que pocos saben es que un bronceado saludable y duradero no comienza en la playa, sino en la cocina.



Por Álvaro Román, farmacéutico cotitular de la Farmacia Puerta de Carmona en Sevilla.

El sol es fuente de vida y bienestar. Gracias a él sintetizamos vitamina D, regulamos nuestro estado de ánimo y marcamos los ritmos del sueño. Pero también es una fuente de radiación que, en exceso, puede dañar las células de la piel, generar envejecimiento prematuro y aumentar el riesgo de cáncer de piel. Por ello siempre me gusta decir que el sol es bueno, pero en su justa medida, y que más allá de protegernos con crema solar y ropa adecuada, es

inteligente preparar nuestro cuerpo desde dentro con una alimentación que fortalezca nuestra piel, estimule una pigmentación bonita y uniforme, y actúe como defensa natural. Y aquí es donde entra en juego la maravillosa batería de colores que nos ofrece la naturaleza. Como nutricionista y farmacéutico, puedo asegurarte que lo que comes influye no sólo en tu salud interna, sino también en cómo luce tu piel por fuera. Y es que los alimentos iluminan nuestra piel desde dentro.

LOS PIGMENTOS, ANTIOXIDANTES Y NUTRIENTES QUE HAY QUE BUSCAR

Algunos alimentos, gracias a sus pigmentos, antioxidantes y nutrientes específicos, pueden ayudarte a preparar tu piel para la exposición solar, mejorar tu tono y, al mismo tiempo, protegerte del daño causado por los rayos UV. Este verano, atrévete a llenar tu cesta de la compra con:

1. Alimentos de colores intensos, especialmente naranjas, rojos y verdes, ricos en carotenoides. Estas

sustancias son pigmentos naturales con propiedades antioxidantes y fotoprotectoras que se acumulan en la

piel, dándole un tono más luminoso y saludable. El más conocido es el **betacaroteno**, precursor de la vitamina A, esencial para la salud de la piel, la visión y el sistema inmunitario. Pero también existen otros como la **luteína, la zeaxantina o el licopeno**, cada uno con funciones distintas y complementarias. Cuando consumes alimentos ricos en carotenoides como la zanahoria, estos se acumulan gradualmente en la piel, proporcionándole un tono más cálido y atractivo, y ayudando a prevenir el daño solar. Por eso la **zanahoria** es un coadyuvante a la protección solar y uno de los alimentos más efectivos para potenciar el tono dorado de la piel. Puedes consumirla cruda en ensaladas, en zumos, al vapor o incluso rallada en preparaciones dulces. Su versatilidad y su sabor dulce la hacen ideal para introducir en cualquier dieta.

Mi consejo: para mejorar la absorción del betacaroteno, acompaña la zanahoria con una pequeña cantidad de grasa saludable, como aceite de oliva.

2. Otras frutas que son auténticas joyas nutricionales son la **papaya y el mango**, ricas **betacaroteno, vitamina C y enzimas** que ayudan a la digestión y a la renovación celular. La **papaya**, además, contiene papaína, una enzima con efectos antiinflamatorios y regeneradores, ideal para mantener la piel suave y libre de imperfecciones. El **mango**, por su parte, además de **betacaroteno**, aporta **vitamina E** y una buena dosis de **antioxidantes** que retrasan el envejecimiento cutáneo.

Mi consejo: un batido de papaya, mango y yogur natural, además de delicioso, es un auténtico cóctel de belleza para la piel.

3. Frutos secos como los **pistachos** son una fuente interesante de **vitamina E**, un antioxidante liposoluble que protege las membranas celulares del daño oxidativo que le ha hecho ganar un puesto

en el ranking de alimentos protectores frente al sol. Contienen **grasas saludables**, necesarias para que la piel retenga humedad y elasticidad, así como **luteína y zeaxantina**, carotenoides que también se depositan en la piel. Además de sabrosos aportan energía y son un recurso fácil y cómodo para tomar en verano.

Mi consejo: prueba a comerlos como *snack* o añádelos picados en ensaladas, yogures o cremas frías. Solo recuerda moderar la cantidad, ya que pueden ser calóricos y un puñado al día es suficiente.



4. Las **espinacas** también son una fuente excelente de **luteína y zeaxantina**, dos pigmentos que, además de proteger los ojos de la luz solar, también se acumulan en la piel y contribuyen a fotoprotegerla. Contienen **vitamina C, ácido fólico y magnesio**, nutrientes clave para la regeneración celular y la reducción de la inflamación.

Mi consejo: Si no te entusiasman crudas, prueba a saltearlas ligeramente o mezclarlas con frutas en batidos verdes. Combinadas con piña o manzana quedan deliciosas.

5. El **huevo** es un alimento completo, rico en **proteínas de alta calidad, colina, vitaminas del grupo B y biotina**, un nutriente esencial para la salud de la piel, el cabello y las uñas. Pero lo más interesante en este contexto es que la **yema** contiene **luteína y zeaxantina**, que, como ya vimos, son aliados del bronceado saludable

Mi consejo: puedes consumir huevo cocido, en tortilla o pasado por agua. No tengas miedo a incluirlo con frecuencia en tu dieta: salvo contraindicación médica, es un alimento muy valioso.

6. El **licopeno** es otro carotenoide, presente sobre todo en el **tomate**, que ha demostrado tener efectos protectores frente a la radiación solar. Estudios científicos han mostrado que una dieta rica en licopeno puede reducir el enrojecimiento de la piel tras la exposición al sol. Curiosamente, el licopeno se absorbe mejor cuando el tomate está cocinado, por lo que las salsas caseras, el gazpacho o incluso el tomate asado son opciones excelentes.

Mi consejo: suma puntos si los combinas con aceite de oliva, ya que mejora aún más su biodisponibilidad.


7. Frutas como las **fresas, framboesas, arándanos, naranjas y kiwis** no solo están llenas de sabor, sino también de **vitamina C y polifenoles**, potentes antioxidantes que neutralizan los radicales libres generados por la exposición solar. La **vitamina C**, además, es esencial para la producción de **colágeno**, la proteína que da estructura y firmeza a la piel.

Mi consejo: inclúyelas en el desayuno, como tentempié o en postres saludables. Tu piel y tu sistema inmunitario te lo agradecerán.

8. Y aunque no sea un alimento, no podemos hablar de belleza cutánea sin mencionar el **agua**. Una piel hidratada refleja mejor la luz, se broncea de forma más uniforme y mantiene su elasticidad. Teniendo en cuenta que en verano las pérdidas de agua aumentan, es fundamental que bebas suficiente líquido a lo largo del día.

Mi consejo: además de **agua** toma **infusiones frías, caldos o frutas** ricas en agua como el melón o la sandía. Son aliados clave para una total hidratación.





4 CLAVES “CULINARIAS” PARA UN BRONCEADO DURADERO

1. Para preparar tu piel, empieza a tomar estos alimentos con antelación al momento “bronceado”: los carotenoides necesitan tiempo para acumularse en la piel, por lo que debes empezar a incluir estos alimentos al menos 3-4 semanas antes de exponerte al sol.

2. Sé constante: no se trata de hacer una dieta milagro, sino de integrar estos alimentos de forma regular.

3. Evita excesos y no abuses del sol. Incluso con una dieta rica en carotenoides, la exposición solar debe ser progresiva y responsable.

4. Protege tu piel desde fuera: no dejes de usar protector solar, gafas de sol y ropa adecuada.

“Un bronceado bonito no es solo una cuestión estética: también es una señal de salud. Y como todo lo que realmente vale la pena, se construye desde dentro. Comer bien, hidratarse, dormir lo suficiente y moverse son piezas de un mismo puzzle que se refleja en tu piel.”

TU MENÚ FOTOPROTECTOR

LUNES

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen.

Almuerzo: Lentejas con verduras, chorizo y morcilla. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Hojaldre de crema de espinacas con bacalao. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Huevos revueltos al gusto.

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

Cena: Revuelto de setas con parmesano, puntas de espárragos trigueros y perejil. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MIÉRCOLES

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Yogur con frutas de temporada.

Almuerzo: Combinado de entrecot, arroz y guisantes. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Ensalada de escarola con granada, queso fresco y nueces. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Huevos revueltos al gusto.

Almuerzo: Gazpacho/salmorejo andaluz. Pimientos asados rellenos de carne y

verduras con queso gratinado. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Tortilla de patatas, calabacín y cebolla. Puerros gratinados con ajitos laminados en salsa de pesto o hierbas provenzales. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Tostadas integrales con aceite de oliva virgen.

Almuerzo: Queso camembert y huevos a la mallorquina (con sobrasada). Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Carpaccio de mango y aguacate. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SÁBADO

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Yogur con frutas de temporada.

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

Cena: Jamón serrano y queso de Burgos. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

DOMINGO

Desayuno: Te/café/infusión/agua. Zumo de pomelo y kiwi.

Almuerzo: Gazpacho/salmorejo andaluz. Macarrones al tofu con berenjenas y tomate. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Hamburguesa con jamón, queso, cebolla y boniato al horno. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

UNA CENA DE VERANO DIVERTIDA

Mini quiches de verduras



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

| 300 ml de nata | 100 gr de guisantes congelados | 100 gr de zanahoria congelada | 40 gr de cebolla congelada
| 20 gr de tomate | 40 gr de pimiento verde congelado | 40 gr de pimiento rojo congelado | 1 diente de ajo | 4 huevos
| 1 plancha de masa quebrada | 100 gr de mozzarella | Sal y pimienta | 8 moldes de magdalenas



ELABORACIÓN

Cortar en porciones la masa quebrada y colocarla sobre los moldes cubriendo la base y paredes. Pinchar la base de la masa y dorar en el horno durante 10 minutos a 180 grados. Mientras tanto, picamos las verduras y las colocamos en un bol. Añadimos los huevos y mezclamos todo bien. Añadimos la mozzarella (reservamos un poco para gratinar), la nata, salpimentamos al gusto y volvemos a mezclar el conjunto.

Rellenamos los moldes con la mezcla y ponemos encima unas hebras de queso. Horneamos a 180 grados durante 30 minutos.

Flash vegetal de guisantes



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

| 400 gr de guisantes congelados | 100 ml de leche de coco | 1 lima | 1 cucharada de azúcar | 1 pizquita de cúrcuma
| 4 fundas de polo flash



ELABORACIÓN

Poner una olla con agua a hervir, echar los guisantes congelados y cocerlos durante 5 minutos. Cuando estén listos, escurrir y poner en un vaso batidor. Añadir la leche de coco, el zumo de una lima, una cucharada de azúcar y una pizca de cúrcuma. Triturar todo bien hasta que quede fino y luego colar. Poner en un vaso alto 4 fundas de polo flash. Con ayuda de un embudo ir vertiendo la mezcla en cada una hasta 1 cm antes de acabar.

Cerrar bien las fundas y meter al congelador durante 5 horas aproximadamente.



FIN DE TEMPORADA ITV PRE-VUELTA

Con las vacaciones en tiempo de descuento, toca hacer “recuento de daños” y reajustar la rutina diaria para enfatizar los beneficios estéticos del verano y atajar a tiempo los efectos colaterales. Así se consigue una operación retorno “triumfal”.

Más sequedad, menos elasticidad, hiperpigmentación, labios agrietados, pelo encrespado... Son algunos de los daños colaterales del verano que pueden “hacer sombra” al favorecedor bronceado, que es la seña de identidad de las vacaciones. Tanto si aún se está disfrutando del descanso veraniego como si ya estamos de vuelta, es un momento en el que hay que incluir nuevos “elementos” en la rutina de cuidados diarios, para reparar y/o minimizar los posibles efectos colaterales.

UNA RUTINA AFTER-SUN “POTENTE”

La farmacéutica Pilar Pérez, CEO de Albalab Bio, ofrece un plan integral de cuidados post-jornadas playeras y pre-vuelta en tres fases que permite minimizar los efectos de la exposición a los factores externos estivales:

FASE 1 1. CALMAR Y REPARAR:

- **Duchas con agua tibia:** Para eliminar cualquier resto de sal, cloro o arena sin agredir la piel.
- **Fundamental e insustituible: aplicar un producto after-sun.** Pilar Pérez aconseja optar por fórmulas naturales, que incluyan ingredientes como el **aloe vera puro, caléndula, aceite de rosa mosqueta o manteca de karité** “ya que calman, reducen la inflamación y favorecen la regeneración celular”.
- **Evitar la exfoliación:** La experta recomienda no utilizar estos productos inmediatamente después de la exposición solar: “Es preferible **esperar unos días** y utilizar **exfoliantes suaves y ecológicos** una vez por semana”.



La farmacéutica Pilar Pérez es CEO de Albalab Bio

FASE 2 2. MENÚ PRO-REPARACIÓN:

“Una alimentación rica en **antioxidantes** ayuda a proteger la piel del estrés oxidativo producido por el sol.

- **Frutas ricas en vitamina C (naranja, kiwi, fresa)**, para estimular la producción de colágeno.
- **Verduras de hoja verde y tomates**: “Son fuente de betacarotenos y licopeno, que actúan como protectores solares naturales”.
- **Frutos secos y semillas (nueces, almendras, chía)**, que aportan vitamina E y ácidos grasos esenciales.
- **Aceite de oliva virgen extra**: “Es fundamental para mantener la elasticidad y el brillo de la piel”.

FASE 3 3. DESCANSAR:

Pilar Pérez hace hincapié en la importancia de un **descanso adecuado** y de tomar medidas que aseguren una **buena rutina nocturna**: “Dormir bien es esencial para la regeneración cutánea. Durante el verano, el calor y los cambios de horario pueden afectar al descanso, de ahí la necesidad de adoptar hábitos que favorezcan un sueño reparador, contribuyendo así a una piel saludable”.



OBJETIVO: RECUPERAR EL COLÁGENO PERDIDO

El colágeno es “la proteína” por antonomasia cuando se habla de firmeza, elasticidad y una piel en buen estado. De hecho, es la proteína más abundante en el cuerpo humano (representa aproximadamente entre el 25% y el 30% del contenido proteico total) y es un componente vital del tejido conectivo, desempeñando un papel crucial en el mantenimiento de la estructura, elasticidad y resistencia de diversos tejidos.

Sin embargo, no todo el mundo sabe que el sol es uno de los peores enemigos de esta sustancia. Así lo explica el **doctor Vicente Mera, experto en antiaging y asesor médico de Kobho Labs**:

“Entre los factores que aceleran la **pérdida de colágeno** tiene un papel protagonista la **exposición al sol**. El daño causado por los radicales libres, resultante del estrés oxidativo, provoca la degradación de las fibras de colágeno y elastina, algo que a su vez está inducido fundamentalmente por la contaminación ambiental y la radiación UV”. “Además, -añade el experto-, **los rayos UV, especialmente los UVA**, penetran profundamente en la dermis, descomponiendo el colágeno y **activando enzimas como la MMP-1 (metaloproteinasas)**, que destruyen el colágeno y provocan arrugas profundas, cambios de pigmentación y pérdida de

Juventud en tu piel



1. **Germal Radiance Collagen & Elastin**, de Germal. Serum antiedad que combate la pérdida de firmeza y de elasticidad y el descolgamiento.

2. **Crema Colágeno**, de Camaleon Cosmetics. Crema de base hidratante con dos activos: colágeno y ácido hialurónico, aportando vitalidad, flexibilidad, elasticidad y firmeza.

3. **Liftactiv Pigment Specialist B3 SPF 50**, de Vichy. Crema de día formulada para combatir los signos de edad y reducir las manchas cutáneas. Para todo tipo de piel.



elasticidad de la piel”. En la misma línea, los **especialistas de Germal** inciden en que la exposición solar durante el verano acelera la degradación del colágeno natural de la piel, favoreciendo la aparición de arrugas, la pérdida de firmeza y el envejecimiento. “Por eso, reforzar los niveles de esta proteína en esta época del año es clave para mantener una piel saludable y luminosa. Y para conseguirlo, hay que adoptar tres enfoques complementarios: la **suplementación, la cosmética diaria y un serum de refuerzo**”.



MANCHAS: EL “SOUVENIR” MÁS INDESEADO

Aunque pueden aparecer y/o estar presentes en la piel en cualquier momento del año, es al final de las vacaciones cuando la mayoría de las personas reparan más en ellas. Esto es debido al estrecho **nexo que existe entre la hiperpigmentación y la exposición solar**. Los **especialistas de Laboratorios Vichy** explican que la radiación solar, tanto la UVA como la UVB, es la principal causante de las manchas, ya que los rayos solares penetran profundamente en la piel, estimulando la producción de melanina, el pigmento que, en exceso, provoca hiperpigmentación y manchas oscuras. De hecho, y de acuerdo con un estudio publicado en el *Journal of the American Academy of Dermatology*, la **hiperpigmentación postinflamatoria (HPI)**, un tipo común de mancha oscura directamente relacionada con la exposición solar, es una de las principales causas de consulta dermatológica, afectando a personas de todas las edades y etnias.

Tanto para prevenir su aparición como para minimizar su apariencia, hay tres aspectos que se deben cuidar especialmente en este momento del año:

1. No bajar la guardia con la fotoprotección:

“Usar protector solar los **365 días** del año es el pilar esencial para preservar la salud y la belleza de la piel, independientemente de la estación o las condiciones climáticas”, señalan los expertos de Vichy.

2. Por la noche, retinol.

Para potenciar el efecto reparador de la rutina *beauty* durante el sueño (momento “álvido” de la renovación celular), especialmente cuando se trata de minimizar las manchas, es importante utilizar una **crema de noche que incluya ingredientes como el retinol**, uno de los principios activos más efectivos para reducir la apariencia de las manchas y, también, de las arrugas.

3. Un *skincare* a medida.

Desde **laboratorios Viñas** recuerdan la importancia de adoptar una **rutina despigmentante, adaptada al tipo de piel y a las características de la mancha o manchas**, y proponen seguir un ritual (diurno y nocturno) que incluya distintos productos específicos (serums, fluidos, cremas...) para unificar el tono y proporcionar un efecto *glow* a la piel.



Y LOS LABIOS, TAMBIÉN

No todo es “darles color” y/o volumen: como recuerdan desde **Camaleon**, la piel de los labios es más fina que la del resto del cuerpo: “Sólo tiene 5 capas de células en comparación con las 16 de la piel del rostro. Además, tampoco posee glándulas sudoríparas sebáceas y apenas tiene melanina, lo que los vuelve más vulnerables a los efectos del sol, favoreciendo que se quemen con más facilidad, que pierdan hidratación y que se resequen”.

A esto hay que añadir que cuando los labios se exponen al sol sin protección, el **colágeno que contienen puede verse alterado**. “El colágeno es la proteína que proporciona elasticidad y volumen a los labios, a la vez que previene la formación de arrugas, por lo que su degradación les afecta visiblemente, haciendo que luzcan más finos y envejecidos”.

Los expertos advierten sobre algunos de los **errores** más frecuentes que cometemos con esta zona durante el verano y que aún estamos a tiempo de enmendar y reparar: “Por ejemplo, **muchas veces aplicamos vaselina o gloss para sentirlos hidratados, pero es una acción contraproducente**, puesto que los productos brillantes actúan como un efecto espejo que atrae los rayos del sol”. La solución pasa por utilizar los **productos adecuados** para reparar estos y otros posibles daños: **labiales que hidraten** en profundidad, tengan un **efecto calmante** y protejan esta zona con factores **solares superiores a 15**, para así evitar posibles quemaduras. “Lo ideal es que estos productos contengan también **vitamina E**, para proteger los labios del daño oxidativo y regenerarlos”, apuntan los expertos de Camaleon.

MELENA EN REPARACIÓN

Según un reciente estudio sobre el cuidado capilar en verano en mujeres españolas llevado a cabo por la firma **Pantene**, el 69% protege su piel, pero no su pelo en esta época del año. Entre las razones aportadas por las encuestadas para explicar este dato están el no encontrar productos adecuados o el desconocimiento sobre la importancia de la protección capilar frente a la radiación solar. En esta línea, sólo el 44% utiliza productos protectores para el pelo antes de exponerse al sol. Ante esta tendencia tan generalizada, **Mario Esquivias, farmacéutico titular de la Farmacia Chamberí para Naturadika**, recuerda que así como el sol daña la piel, también produce daños en el pelo. “Sin embargo, hay que considerar que, en pequeñas dosis, el sol es excelente para todo tipo de cabello: a través de la vitamina D, actúa sobre el ciclo de vida capilar y permite que la queratina crezca más rápido y más fuerte. Pero hay que evitar una exposición prolongada, pues es ahí donde nacen los riesgos”, apunta el experto, quien enumera los principales efectos colaterales que la temporada estival tiene a nivel capilar:

1. Fragilidad: Los rayos ultravioleta interfieren con aminoácidos esenciales como **cisteína, tirosina** y **triptófano**, que son vitales para la fuerza y resistencia del cabello.

2. Encrespamiento: “La exposición a los rayos UV daña los lípidos protectores de la superficie, aumentando la probabilidad de encrespamiento”.

3. Sequedad: La exposición prolongada puede despojar al cabello de sus aceites naturales, reseándolo.

4. Rotura: Según el farmacéutico, los rayos ultravioleta del sol pueden debilitar los enlaces estructurales del cabello, haciéndolo más

propenso a romperse y propiciando que se vuelva más quebradizo.

5. Quemaduras en el cuero cabelludo: “Así como la piel del cuerpo se quema, también puede hacerlo nuestro cuero cabelludo, especialmente en aquellas áreas en las que el cabello es más fino o está dividido”.

6. Alteración del color: “Los pigmentos protectores de la melamina capilar, además de añadir color, protegen el cuero cabelludo de la luz solar excesiva. Sin embargo, los rayos UV pueden degradar estos componentes de la melanina, reduciendo su eficacia y alterando el brillo y el color”.

Calma inmediata



4



5

6

4. Tanit Crema de Noche Despigmentante, de Laboratorios Viñas. Diseñada para el cuidado nocturno, tanto para el rostro como para cuello y escote (zonas en las que son visibles manchas y otros signos de la edad).

5. Bálsamo Dermo-Suavina Helianthus, de Laboratorios Calduch. Nueva versión de este labial que incorpora aceite de girasol, SPF 15 y protección UVA.

6. Protector Capilar, de Nuggela & Sulé. De fácil aplicación, actúa como triple escudo frente a los rayos ultravioleta, la contaminación y las herramientas térmicas (planchas, secadores, etc.).



¿CORTAR Y SANEAR? EVÍTALO

1. Entre las pautas que Mario Esquivias nos recomienda están la **hidratación máxima**, no sólo “cosmética” sino también interior: “Beber suficiente agua mantiene el cabello fuerte y el cuero cabelludo hidratado, proporcionándole los nutrientes que necesita”.

2. Usar un champú adecuado. El experto aconseja optar por uno **orgánico**, que respete el equilibrio del cuero cabelludo y, si es posible, que esté **formulado para apoyar el cuidado anticáida** (más frecuente en otoño). Utilizar siempre acondicionador después de lavar el cabello con champú.

3. Cepillar el cabello de forma suave y no inmediatamente después de la ducha. Evitar recogidos muy apretados y gomas de pelo que aprieten en exceso.

4. El calor, al mínimo. “Si no es posible evitar el secador, al menos se debe mantener la temperatura al nivel mínimo, aunque lo mejor es, en los días más cálidos, dejar que el cabello se seque al aire libre”. **Incluir en los cuidados diarios un protector solar capilar**, y seguir usándolo durante las semanas siguientes a la vuelta de vacaciones.

UÑA ENCARNADA

Un mal corte

La uña encarnada, científicamente *onicriptosis* o popularmente *uñaero*, es una afección frecuente que afecta principalmente a los pies, aunque en ocasiones aparece en las manos. Se produce cuando la uña penetra en la piel circundante, provocando dolor, inflamación y, en algunos casos, infección.

La causa más habitual es un **mal corte de uñas**, especialmente si se recortan demasiado o se les da forma redondeada. Esto favorece que los extremos se claven en la piel al crecer. También influyen factores como el uso de **calzado estrecho**, **traumatismos repetitivos** (por ejemplo, al correr o practicar deporte), **alteraciones en la forma de la uña** o del pie, una **higiene deficiente**, **sudoración excesiva**, o **enfermedades sistémicas** como la diabetes o la artritis. Aunque en principio es un problema menor, si no se atiende adecuadamente puede complicarse.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

El dedo gordo del pie es el más afectado y los síntomas iniciales incluyen **enrojecimiento**, **dolor al tacto**, **inflamación y sensibilidad** en el área donde la uña penetra en la piel, generalmente cerca de la cutícula. Si no se trata a tiempo, puede desarrollarse una **infección**, caracterizada por la presencia de pus, aumento del dolor, cambio de color en la uña e incluso fiebre. Las personas con diabetes deben extremar las precauciones, ya que una simple uña encarnada puede derivar en complicaciones graves como **úlceras o infecciones de difícil curación** debido a la mala circulación.

PREVENCIÓN: LA MEJOR ESTRATEGIA

Para evitar este problema, es importante adoptar buenos hábitos de cuidado de las uñas:

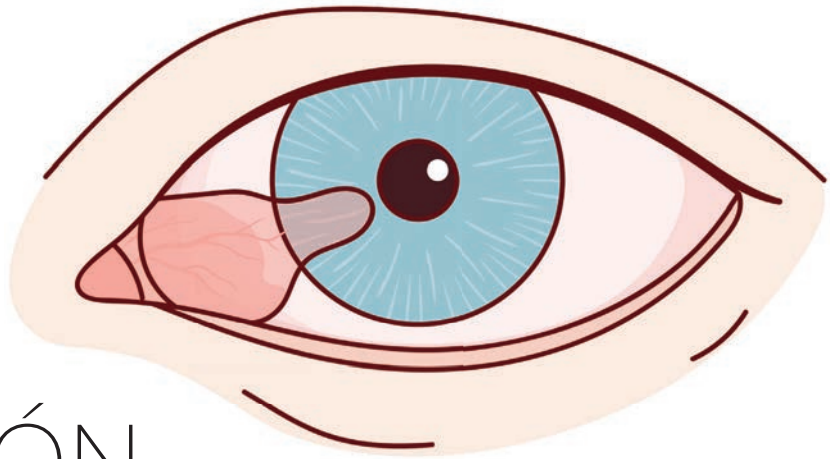
1. Córtalas siempre de **forma recta**, sin redondear los bordes, y no apures demasiado, deben quedar a nivel del borde del dedo.
2. Usa zapatos que se ajusten bien y que no **aprietan** los dedos.
3. Si realizas actividades de riesgo, emplea **calzado de seguridad**.
4. **Revisa tus pies** con regularidad, especialmente si tienes alguna enfermedad crónica.

TRATAMIENTO Y CUIDADOS

Los casos leves se pueden tratar en casa: se recomienda sumergir el pie en **agua tibia con sal** de tres a cuatro veces al día durante unos 15 minutos y después, secarlo bien. Hay que mantener el pie limpio y aplicar **antisépticos** como **povidona yodada** para evitar infecciones. No cortes la parte de la uña encarnada, ya que podría empeorar la lesión y utiliza calzado abierto o amplio. Si tras dos o tres días no mejora, el dolor aumenta o aparecen signos de infección, hay que consultar al médico. En algunos casos, se requerirá eliminar la espícula (el



fragmento de uña que se ha incrustado en la piel) o realizar una pequeña intervención quirúrgica ambulatoria para retirar la parte afectada. En situaciones más graves, puede ser necesario retirar un fragmento del tejido blando o incluso la totalidad de la uña, (volverá a crecer entre dos y cuatro meses después).



PTERIGIÓN

Carnosidad ocular

Se trata de un crecimiento anómalo de la conjuntiva (tejido fino y transparente que cubre el ojo) de forma triangular y color rojo y blanquecino, que avanza desde la parte blanca del ojo hasta invadir la córnea. Aunque es benigno, puede comprometer la visión si no se trata adecuadamente.

Aunque la causa exacta no está completamente definida, se ha observado una clara relación entre el pterigión y la exposición prolongada a los **rayos ultravioleta (UV)**, así como a ambientes con **polvo, viento o contaminantes**. También se ha relacionado con la **sequedad ocular**, ya que ésta debilita la película lagrimal y deja desprotegido el ojo frente a agresiones externas. Estas condiciones explican por qué el pterigión, también llamado carnosidad en el ojo, es más común en personas que viven en climas cálidos, secos y soleados.

¿PINGÜÍCULA O PTERIGIÓN?

La pingüícula es otra lesión benigna de la conjuntiva muy similar al pterigión. La diferencia principal radica en su localización: mientras la primera es una pequeña masa amarillenta que no invade la córnea, el pterigión sí lo hace y puede afectar seriamente a la superficie ocular. Ambas lesiones suelen presentarse en las posiciones horarias 3 y 9 del globo ocular, más habitual en el lado más cercano a la nariz y pueden afectar a ambos ojos.

PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y CUIDADOS

La mejor forma de prevenir esta alteración ocular es proteger los ojos de la radiación solar utilizando **gafas de sol con filtros UV certificados y gorras con visera**. Además, es recomendable usar **lágrimas artificiales** para mantener la superficie ocular hidratada, especialmente en personas con ojo seco. Cuando el pterigión es pequeño y no causa síntomas relevantes, el tratamiento suele ser conservador, con **colirios lubricantes o antiinflamatorios**. Sin embargo, si el crecimiento compromete la visión o resulta muy molesto, puede indicarse su **extirpación quirúrgica**. Aunque se logre una extracción exitosa, existe riesgo de recurrencia, especialmente en casos avanzados.

SÍNTOMAS FRECUENTES

Inicialmente, el pterigión puede no causar molestias. Sin embargo, a medida que avanza, suele generar:

1. Sensación de **cuerpo extraño**.
2. **Irritación o ardor**.
3. **Ojo seco** o lagrimeo excesivo.
4. **Enrojecimiento**.
5. **Dificultades para parpadear** o molestias estéticas.
6. En casos avanzados, **distorsión visual** causada por astigmatismo.
7. El crecimiento del tejido puede llegar a **cubrir el eje visual** afectando a la visión.

CALOR Y SOL ¡CUIDADO CON TU PERRO!



La exposición prolongada al sol, además de exponer a tu mascota a un golpe de calor, aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel, especialmente en perros mayores y de pelaje claro o blanco o con poco pelo en la zona del abdomen.

Uno de cada 220 perros desarrolla tumores cutáneos cada año, el cáncer más frecuente en estos animales (un tercio de todos los casos de cáncer en perros), muchos de ellos vinculados a la radiación solar. Algo que preocupa mucho a los expertos, ya que se estima que hasta un 40% de los tumores cutáneos caninos son malignos, con capacidad de invadir tejidos cercanos o hacer metástasis. Además, la edad, ciertas enfermedades o características anatómicas específicas, como ocurre con muchas **razas braquicéfalas** (bulldogs franceses, pugs o gatos persas), incrementan el riesgo de que tu mascota experimente un golpe de calor, ya que, debido a su fisionomía, tienen mayor dificultad para respirar y regular su temperatura.

SU PELO, SU PROTECCIÓN

Gracias a la protección natural del pelo, los perros están mejor adaptados que los seres humanos a las radiaciones solares. Pero la costumbre de pelarlos y ponerlos “fresquitos” en verano les expone a los rayos solares más de lo debido, eliminando parte de esta barrera natural. Así, la exposición prolongada y frecuente al sol puede causarles **dermatitis actínica**, una infla-

mación causada por los rayos UV, que si no se tratan a tiempo pueden evolucionar a un tipo de cáncer de piel: el **carcinoma**. Otras enfermedades de la piel que no son causadas por el sol, pero que pueden empeorar con la exposición solar, es el **lupus discoide**, una enfermedad en la que el sistema inmunológico ataca la propia piel del perro.

BLANCOS Y MAYORES, MÁS SUSCEPTIBLES

Aunque cualquier perro puede desarrollar tumores, los **perros mayores** son los que presentan mayor riesgo, así como aquellos **perros con pelaje claro o blanco** y aquellos que tienen **poco pelo en la zona del abdomen**. Ante esta situación, la **Real Sociedad Canina de España** ha emitido una alerta, recomendando a los dueños extremar precauciones y realizar revisiones veterinarias regulares:

1. Evita la **exposición solar directa** entre las 12h y las 18h aproximadamente. Cambia los horarios de paseo a horas tempranas por la mañana o al atardecer.

2. Busca la **sombra** cuando estés al aire libre. Nunca los dejes sobre asfalto caliente (puede superar los 50 °C y causar quemaduras), ni los encierres en habitaciones sin ventilación o en vehículos cerrados, aunque sea poco tiempo.

3. Ofréceles **agua fresca** de ma-

nera constante y alimentos con alto contenido en agua, como sandía o verduras frescas.

4. En interiores, **ventila bien las habitaciones o usa ventiladores y/o aire acondicionado**, aunque nunca apuntándoles directamente. Los golpes de calor a menudo se dan en interiores con ventilación deficiente.

5. Usa **protector solar específico para perros**, sobre todo en las zonas más sensibles de su piel, como la nariz, las orejas y el abdomen, especial-

mente si tiene pelaje claro o corto.

6. Revisa su **piel regularmente para detectar bultos, manchas o cambios sospechosos**, y consulta al veterinario si notas algo inusual. Aunque la mayoría de los tumores en la piel pueden tratarse con éxito mediante una intervención quirúrgica, es fundamental actuar con rapidez para evitar complicaciones.

7. **Visita periódicamente al veterinario:** mantén un control regular con el veterinario.

AMOXOFOBIA

Miedo al volante

Nos escribe... Mar, (Toledo)



“Mi hija se sacó el carné de conducir hace un par de años, pero tuvo un pequeño accidente y desde entonces, sólo la idea de coger el coche le produce una ansiedad enorme. ¿Hay alguna terapia a la que se pueda someter o existen medicamentos que le ayuden a controlar los nervios y no produzcan somnolencia?”

La **amaxofobia** es el miedo irracional o excesivo a conducir. Afecta tanto a personas que están aprendiendo a conducir como a conductores con experiencia, y suele aparecer tras experiencias negativas como un accidente, una situación de estrés al volante o incluso sin ninguna causa evidente. Aunque es más frecuente en personas que han tenido algún susto o accidente, como el caso de tu hija, también puede darse por falta de práctica o inseguridad, en cuyo caso, el cuadro de ansiedad puede limitar seriamente la vida cotidiana. Los **síntomas** pueden aparecer antes de conducir o durante la conducción y son básicamente: **taquicardia, sudoración excesiva, sensación de ahogo o falta de aire, temblores, mareo o sensación de desmayo, pensamientos catastróficos** (“me voy a chocar”, “no controlo el coche”) y evitación progresiva del acto de conducir.

¡A TERAPIA!

Mi consejo para tu hija es que combine **terapia psicológica con una reintroducción progresiva a la conducción**, siempre con apoyo y sin presión. También puede consultar con su médico sobre el **uso puntual de algún medicamento** que no afecte la atención ni produzca somnolencia. Lo más importante es que **no se “autoetiquete”** como incapaz de conducir, ya que, con ayuda, puede superar este miedo. Estas son las opciones para tratar la amaxofobia, que han demostrado excelentes resultados:

1. La **terapia cognitivo-conductual constituye el tratamiento más efectivo**. Se trabaja en técnicas de relajación y respiración; exposición gradual al coche y a la conducción; y reestructuración de los pensamientos negativos. Esta terapia incluye también **técnicas de control de la ansiedad y reeducación vial con un profesional especializado**. De hecho, algunas autoescuelas tienen programas específicos para personas con miedo a conducir.

2. Entre las **opciones farmacológicas** que se pueden valorar, siempre con ayuda médica están: **los betabloqueantes** (por ejemplo, el propanolol en dosis bajas), que reducen los síntomas físicos de ansiedad (taquicardia, temblores) sin provocar sueño en la mayoría de los casos. Otra opción far-

macológica válida para este problema son los **ansiolíticos** de acción muy breve y baja sedación: son medicamentos de acción rápida, pero su uso debe estar muy controlado y sobre todo hay que tener en cuenta que no todos son seguros si se va a conducir. Muchos ansiolíticos tradicionales como las benzodiacepinas pueden producir somnolencia o afectar los reflejos y deben ser siempre prescritos por un médico, indicando claramente que el objetivo es reducir la ansiedad sin que llegue a afectar la capacidad de conducir.

3. Los **suplementos naturales** a base de **valeriana, pasiflora o L-teanina** se usan para reducir la ansiedad leve, pero su eficacia es variable y también deben usarse con precaución antes de conducir.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

NATALIA

Por Bárbara Fernández

“Soy una persona muy sana, ¡con buena has dado!”

Su paso por *Operación Triunfo* hace más de 20 años lanzó a la artista Natalia a la fama. Ahora, con una trayectoria de más de dos décadas en la música, celebra 23 años de carrera con un himno a la libertad y el empoderamiento con *Tu Diosa*, un tema vibrante que fusiona pop, merenguetón, afrobeat y electrónica. Según nos desvela, más que una canción, es “un canto a la libertad, al amor propio y a la ruptura con los prejuicios que nos permite conectar con nuestra versión más auténtica y poderosa”. En definitiva, este tema representa un nuevo paso en la evolución de la artista, que apuesta por sonidos actuales sin dejar de lado su identidad pop. Acompañada del artista Rasel, Natalia invita a sus oyentes a moverse, a celebrar la vida y a recordar que cuidar de uno mismo es también dejarse llevar por la música. Y que la música puede ser salud: una vía de expresión, liberación y conexión con lo mejor de nosotros mismos. Aprovechando que este año la cantante se embarcará en una gira por España recorriendo festivales y ciudades, charlamos con ella sobre su nuevo show lleno de energía, en el que combinará sus nuevos lanzamientos con los grandes éxitos de siempre.

Desde aquellos años de *Operación Triunfo* hasta hoy han pasado más de 20 años. ¿Qué puede contarnos de esta nueva etapa que se abre con el estreno de *Tu Diosa*?

Se trata de una canción muy sexy, que viene muy bien para el veranito. Y encierra un mensaje con el que creo que muchas personas se

pueden sentir identificadas: soy una Diosa, pero no soy TU Diosa, porque no soy de nadie, hago lo que considero.

¿Qué balance hace de estos años?

No me arrepiento de nada, la verdad. He compuesto, he hecho giras, he doblado películas,





“Creo que con las redes sociales siempre hay que tener cuidado, porque en ellas todo el mundo opina sin saber lo que hay detrás. Tendría que haber un poco más de empatía, que creo que se está perdiendo”.



he presentado programas de TV... la verdad es que si echo la vista atrás puedo sentirme muy orgullosa y satisfecha de lo que he hecho durante todos estos años.

¿Y qué más le gustaría hacer? Actuar, escribir un libro...

Pues no me gustaría actuar, porque lo de ser actriz es algo muy vocacional y es una profesión a la que tengo mucho respeto. Soy una persona muy creativa, eso sí. Tengo una mente que no deja de hacer cosas. Me encanta decorar, los eventos, crear vestuarios... por ejemplo, si en mi mente he visto un vestido de flecos, blanco, con unos detalles dorados, cuando me levanto, busco los flecos y me hago ese vestido que he imaginado para cantar esa noche. También hago cosas para las bailarinas, porque lo visualizo y soy muy creativa. Está muy bien vivir tantos años de la música, pero también es importante trabajar para conocerme más a mí misma y buscar tranquilidad, aprender a escucharme, que no todo es trabajo profesional. También me encanta estar en casa, limpiar, ordenar, planchar... es como una terapia para mí. Ah, y me gusta mucho coser.

La imagen que proyecta es la de ser una persona muy vital y saludable. ¿Qué importancia le da a la salud y el bienestar en su día a día?

Soy una persona muy sana. ¡Con buena has dado (*entre risas*)! Nunca entenderé cómo hay gente que no cuida su cuerpo, que es la única garantía de vida que tenemos. Aunque tengas dinero... el cuerpo es lo que te hace vivir, por eso intento cuidarlo mucho en todos los aspectos: hago mucho deporte (aunque no entrenamientos duros que te puedan jugar una mala pasada), pesas, *body balance*... Gracias a eso, ahora, con 42 años me siento con más energía que nunca, y eso que actualmente me exijo más que a los 18 años. También intento tomar alimentos de calidad, evito los ultraprocesados, tomo mucha fruta, verdura, carne, pescado y queso. Me privo de muchas cosas para tener una muy buena alimentación. En lugar de comer en un restaurante prefiero comprarme un buen producto y cocinarlo en casa. El gluten y los lácteos me inflaman mucho. Me hice un test genético nutricional para ver qué alimentos me iban peor y así evitarlos, lo que me ha ayudado muchísimo a la hora de hacer bien las digestiones. Además, si no hago deporte algún día por lo que sea, camino más de los 10.000 pasos recomendados. Me encanta también la naturaleza, conectar con la tierra...

**¿Es fan del cuidado facial?
¿Tiene algún producto de farmacia que no pueda faltar en su neceser?**

Soy de cuidarme bastante, tanto el pelo (que es mi debilidad) como la cara. Tengo un montón de cremas al lado en mi mesita de noche y me encanta usar una distinta cada día. Un día con retinol, otro día con vitaminas... voy probando. También cuido mucho la zona del cuello y el escote, a menudo tan abandonada... Y me encanta usar vaselina en algunas partes de la cara. Me gustan mucho también los productos naturales y en la farmacia suelo comprar aceites puros para la piel y el pelo, de coco, de almendra...

Más allá de la salud física, ¿cómo cuida la salud mental y cómo gestiona el estrés y los momentos de presión?

Pues cuando estoy agotada intento salir al campo y relajarme, me reduce el cortisol y es muy bueno para la salud mental... es lo que me baja a tierra y me conecta. También leo y hago deporte. Es lo que mejor me viene.

“No se puede ser apolítico, porque las decisiones que toman los políticos nos afectan”.

¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?

Pues es algo que tiene sus cosas buenas y sus cosas malas. Creo que son una herramienta buena para dar a conocer lo que tú quieres que la gente conozca de ti: tu trabajo, un nuevo *single*, cómo llevas tu día a día...), porque al final mostramos sólo lo que queremos. Soy partidaria de ofrecer una cara positiva y alegre, ya que luego, cada uno, tiene sus problemas.

Pero a veces, las redes sociales también me suben el cortisol, porque no es fácil controlar los comentarios de la gente. Por eso siempre hay que tener cuidado, porque en las redes sociales todo el mundo opina sin saber lo que hay detrás. Tendría que haber un poco más de empatía, que yo creo que se está perdiendo.

¿Qué consejo daría a los jóvenes que se quieran dedicar a la música?

Que tuvieran un plan B. La música hoy avanza muy rápido. Te piden canciones cada mes, hay una inversión muy grande. Si tienes discográfica, genial, pero no siempre es así. La música es maravillosa, es una forma de expresar tus sentimientos, pero si tuviera una niña o un niño y me dice que quiere ser cantante, aunque por supuesto le apoyaría, también le diría que tuviera una carrera aparte, porque es un mundo en el que hay luces y sombras. Hay momentos en los que te va genial, pero también otros en los que las cosas no salen como quieres.

¿Qué hubiera sido Natalia si no fuera cantante?

Yo entré en la carrera de Periodismo. También soy súper creativa, así que igual me hubiera dedicado a la moda, o a la creación de videoclips... Creo que tendría una productora.

¿Y a qué personaje le gustaría entrevistar?

A diferentes perfiles. Me encanta la política, y estar enterada de lo que pasa en el mundo. No se puede ser apolítico, porque las decisiones que toman los políticos nos afectan. Es muy importante conocer lo que ocurre a tu alrededor. También me gustaría entrevistar a artistas como Lady Gaga, por ejemplo, ya que es muy creativa, lleva todo al extremo... y además, el arte me apasiona.



**PARA
CONOCERLA
MEJOR**

¿Algún talento secreto?

Me gusta coser y pintar. Y sé hacer nudos con la lengua.

Un libro:

Yo antes de ti, de Jojo Moyes.

¿Viaje al pasado o futuro?

Al pasado a día de hoy no, quizá porque no he perdido a nadie fundamental. Quizá al futuro para ver cómo es el mundo que se aproxima, porque creo que no pinta nada bien, no me gusta hacia donde va.

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

No hay mal que por bien no venga y al final todo sale.

¿Su mayor complejo?

Desde los 14 años, ha sido el acné. Tuve uno muy severo con 17, y cuando estás en plena adolescencia, te hace sentir una inseguridad muy grande. De hecho, ese complejo lo sigo llevando hoy en día. Y nunca voy con el pelo recogido, porque me siento desnuda. Si me recojo el pelo en una coleta me siento súper vulnerable.

¡NUEVO SORTEO!



HD
COSMETIC
EFFICIENCY

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

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

SÉRUM NOX 3C SPF30: tratamiento iluminador con protección solar. Combina tres tipos de vitamina C (encapsulada, estabilizada y libre) para una acción antiedad profunda, duradera y luminosa. Con ácido hialurónico, ginkgo, vitamina E y aceite de jojoba. Protege frente a UVA, UVB, IR, luz azul y contaminación.

BLUMOIST AQUAGEL: ideal tras la exposición solar. Aporta hidratación intensiva gracias a su triple ácido hialurónico (alto y bajo peso molecular + activador endógeno), factor hidratante natural y complejo hidratante 72. Aumenta la hidratación un +140% tras 1h y +78% tras 8h. Incluye Blue Light Shield contra radiación digital.

MASK CALM&RESTORE: mascarilla calmante y regeneradora para piel sensible o expuesta al sol. Con textura evanescente, Epigencur® y activos como centella asiática, bisabolol, ramnosa y karité para reparar, hidratar y proteger del estrés oxidativo.

SUNCARE AQUA EMULSIÓN: fotoprotector ligero para todo tipo de pieles, con Epigencur® que trata signos del envejecimiento. Protege frente a UVA, UVB, IR, VIS y HEV (solares y digitales). Con activos hidratantes, antioxidantes y perfume suave. Absorción rápida.

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 Neutrogena del mes de julio han sido:

1. **Yolanda Martín Mata**, de Farmacia Avda. Juan Carlos, 37, 28400 Collado Villalba (MADRID).
2. **Carmen López Escarihuela**, de Farmacia Paloma Pascual, Plaza 2 de mayo, 3, 50007 ZARAGOZA.
3. **Teodora Pélaez Pérez**, de Farmacia Javier Atienza Manrique, c/ Mayor, 21, 34001 PALENCIA.
4. **María Dolores Camacho Vico**, de Farmacia Avda. Moris Marroclan, 68, 23600 Martos (JAÉN).
5. **Rosa M. Munté Díaz**, de Farmacia c/Escultor Roca Mora, 1, 43204 REUS (TARRAGONA).

¡Bienvenido verano!



ilustración: Freepik

Cuidar de tu salud digestiva es nuestra prioridad



C.N. 221295.4

ION QUICK ADULTOS

Cuidados en casos de necesidad

- + Electrolitos y glucosa
- + 10 sobres de 7 g
- + A partir de 12 años
- + Sin gluten y sin lactosa



C.N. 220552.9

ION QUICK INFANTIL

Cuidados en casos de necesidad

- + Electrolitos y glucosa
- + 9 sticks de 50 ml
- + A partir de 3 años
- + Sin gluten y sin lactosa



C.N. 217031.5

LAIBIOTIC

Prevención y complementación

- + Más de 9 millones de fermentos lácticos
- + 20 cápsulas
- + A partir de 12 años
- + Sin gluten y sin lactosa

IMPRESINDIBLES PARA UN VERANO SIN PROBLEMAS DIGESTIVOS

lainco
pharma

www.lainco.com/pharma • [@laincopharma](https://twitter.com/laincopharma) • [company/laincopharma/](https://www.facebook.com/laincopharma/)

SÍGUENOS
EN LAS REDES SOCIALES