

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


INSECTOS
Y MEDUSAS
No hay enemigo
pequeño

TODO
AL SOL
Broncéate
con cabeza

HERPES
ZÓSTER
Todo sobre
"la culebrilla"

VERANO
DE RELAX
Tu guía para
desconectar

SÍNDROME
PREMENSTRUAL
La regla en
vacaciones



MERCHE

*¡Participa
y gana.*

EN JULIO
Nuevo sorteo de
productos Neutrogena
Información en pág. 35

"Para las cosas del día a día, la farmacia está siempre".

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

30% **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.

25% **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.

30€ **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 GÁÑALE LA GUERRA A LA CELULITIS

LIPOTIMIA Así EMPIEZA y así ACABA

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

DÍA DE LA MADRE ¡REGÁLELE FLASH!

TOSFERINA ¡SALTAN LAS ALARMAS!

CANDIDIASIS En MASCULIN

BOTICARIA GARCÍA

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@consejosdetufarmaceutico.com



04 EN JULIO Diarrea del viajero. “Reveses de verano”

06 EN JULIO Golpe de calor. Los niños, especialmente vulnerables

08 FAMILIA Mosquitos y medusas. David contra Goliat

10 MUJER Síndrome premenstrual. Sobrellevar la regla en vacaciones

12 SALUD Herpes zóster. Todo sobre la “culebrilla”

14 BUENOS HÁBITOS Este verano, relájate y disfruta. Tu guía para desconectar

16 NIÑOS Enuresis. No lo hacen queriendo

18 NUTRICIÓN Alimentación estoica. Comer bajo un enfoque psico-nutricional

21 RECETAS

22 BELLEZA Todo al sol. Broncéate con cabeza

26 BELLEZA Gimnasia facial. Atrévete a quitarte años

27 RINCÓN DEL LECTOR Hemorroides anales. El calor hace estragos

28 FICHAS DEL MES Eccema de contacto. La rebelión de la piel

29 FICHAS DEL MES Acné. ¿Mejora o empeora en verano?

30 ENTREVISTA a Merche

33 VETERINARIA Esterilización temprana. Sus riesgos

34 MEDINOTICIAS Breves de salud

EDITORIAL

EDITORA 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 MERCHE: Portada: cedida por
Arriba Los Corazones. Entrevista: Nerea Arenas

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



Síguenos   

«Recoja y recicle el papel usado»

DIARRREA DEL VIAJERO “REVESES” DE VERANO



HABLA
la
experta

Por Paula Nieto Trillo,
farmacéutica adjunta de Farmacia
Cepeda Vidal CB (O Burgo).

Todo va perfecto: clima ideal, buena comida, rutas de aventura inesperada... hasta que tu intestino decide rebelarse. Sí, hablamos de la temida diarrea del viajero: ese “souvenir” inesperado que nadie quiere traer de vuelta. En este artículo te contamos cómo prevenirla, qué llevar en el botiquín y qué hacer si aparece.

La diarrea del viajero, también conocida como “**diarrea del turista**” o “**gastroenteritis del viajero**”, es el problema de salud más común durante los viajes que afecta a millones de personas cada año, especialmente cuando visitas un lugar en el que los hábitos de higiene son diferentes a los tuyos. Este trastorno se adquiere principalmente por la ingestión de **alimentos y bebidas contaminadas** con **bacterias, virus o parásitos** que causan diarrea. A nivel mundial, los microorganismos patógenos más frecuentes asociados a la diarrea del viajero son ciertas cepas de **Escherichia Coli** y **Campylobacter**, que varían según el área geográfica visitada.

MUY “DESAGRADABLE”

Afortunadamente, la diarrea del viajero no suele ser grave en la mayoría de las personas, aunque sí desagradable. Los síntomas pueden empezar repentinamente durante el viaje o varios días después del viaje, cuando ya se ha regresado a casa. La mayoría de las personas mejoran sus síntomas en 1 o 2 días sin tratamiento y se recuperan completamente en una semana.

Solo los casos más graves en los que se produce una **infección bacteriana**, suelen requerir atención médica y tratamiento con antibióticos. En la mayoría de las personas, los síntomas más comunes son una frecuencia de **tres o más deposiciones blandas al día; necesidad urgente de defecar; calambres estomacales; náuseas; vómitos y/o fiebre.**

CUIDADO CON DESHIDRATARTE

Aunque no sea una enfermedad grave, sí que hay que tener cuidado con algunas de sus consecuencias, ya que la diarrea del viajero puede causar la **pérdida abundante de líquidos y electrolitos**, lo que puede llevar a la **deshidratación**, sobre todo en los meses de verano y especialmente en **niños, ancianos y personas con sistemas inmunitarios debilitados**. Los síntomas de una posible deshidratación son: **sequedad de boca; sed intensa; micción escasa o nula; mareos o fatiga; cansancio extremo; calambres musculares; y/o piel seca, tirante o arrugada**.



RESOLVER EN 5 PASOS

1. Reponer líquidos: con **agua** o **soluciones de rehidratación oral**, algo fundamental para evitar la deshidratación.

2. Seguir una dieta astringente: comer alimentos blandos y astringentes, como **arroz, pescado blanco, pan blanco**, etc. Intentaremos **evitar la fibra** presente en **frutas, verduras** y **legumbres** durante algunos días.

3. Evitar alimentos grasos, café, alcohol, lácteos y picantes: estos alimentos pueden empeorar la diarrea.

4. Descansar: evitar actividades que nos hagan sudar mucho y enfocarnos en la recuperación.

5. Consultar al médico: si la diarrea dura **más de 2-3 días**, aparece **fiebre** y sus síntomas no van remitiendo.

CONSEJOS PARA NO AMARGARTE EL VIAJE

1. Con respecto al agua: evita el agua del grifo y bebe sólo **agua embotellada** o hervida; no uses **hielo**, a menos que sepas que está hecho con agua segura; cepíllate los dientes con agua embotellada y evita **bebidas con leche no pasteurizada**.

2. Con respecto a los alimentos: tómalos siempre bien **cocidos o cocinados**; evita las **ensaladas y frutas** que no puedas pelar tú mismo; no comas alimentos comprados a **vendedores ambulantes**, a menos que veas buenas prácticas de higiene; evita los **mariscos** y las **carnes crudas o poco cocinadas**.

3. Respecto a la higiene personal: lávate las **manos** frecuentemente con **agua y jabón**; lleva gel **hidroalcohólico** cuando no tengas acceso a agua limpia; evita **tocarte la cara** cuando hayas estado en contacto con superficies o alimentos dudosos; evita los **baños en ríos, lagos o piscinas** que carezcan de garantía de calidad higiénica.

4. Lleva un botiquín de viaje: que contenga **sales de rehidratación oral** para reponer sales y minerales perdidos y prevenir la deshidratación; medicamentos **antidiarreicos** para ayudar a controlar la diarrea en caso necesario; y **probióticos** para ayudar a restablecer la flora intestinal después de la diarrea.



5. Ponte al día de las vacunas recomendadas en el país que vas a visitar: recuerda que varias de las enfermedades de transmisión por alimentos y agua como la **hepatitis A, la fiebre tifoidea, el cólera y/o diarrea por Escherichia Coli enterotoxigénico**, pueden prevenirse con vacunas. Antes de viajar, consulta siempre en tu **Centro de Vacunación Internacional** más cercano.

Un buen viaje empieza con una buena preparación. No olvides acudir a la farmacia antes de hacer la maleta. Te ofreceremos el mejor consejo farmacéutico para que lo único urgente en tus vacaciones sea... ¡pasarlos bien!

GOLPE DE CALOR

LOS NIÑOS, MÁS VULNERABLES

Por desgracia, el estrés y las prisas de hoy en día han hecho de los olvidos de bebés y niños en los coches algo que se repite eventualmente cada año. Con las altas temperaturas que se alcanzan en verano, esto puede tener consecuencias dramáticas y provocar la muerte de los pequeños de manera fulminante por golpe de calor.

Un golpe de calor puede causar la muerte de un bebé o de un niño si no se actúa a tiempo. La explicación por la que se produce un golpe de calor, según explican desde la **Asociación Española de Pediatría**, está en que la pérdida de agua y sales minerales asociada a la deshidratación que provocan las altas temperaturas termina por alterar el sistema de regulación térmica del organismo,

sobrecalentándolo y comprometiendo el correcto funcionamiento de los órganos vitales. Especialmente los niños **menores de 4 años** y, en particular, los **menores de 1 año** son los más vulnerables a este fenómeno, debido a que la temperatura de los niños sube más rápidamente que la de los adultos, a que tienen una menor reserva de agua y menor capacidad de sudoración y a que su sistema respiratorio es aún inmaduro.

CÓMO RECONOCERLO

Cuando se produce un golpe de calor, los síntomas pueden ser muy variados y de distinta gravedad: desde **mareos, vómitos, elevación de la temperatura corporal** por encima de los 40° C y **cefalea**, hasta **irritabilidad** y **taquicardia** (aumento de las pulsaciones). En los

casos más graves, se pueden producir **desmayos o pérdida de conciencia y convulsiones**. Otros síntomas a los que hay que prestar atención son **piel seca y muy caliente, fatiga** o **cansancio** excesivo, **debilidad, respiración superficial y rápida** o **calambres musculares**.

MEDIDAS QUE LO EVITAN

1. En los días de mucho calor, conviene ofrecer a los **lactantes leche materna o de fórmula repetidamente**, así como agua a sorbitos para asegurar una adecuada hidratación a partir de los 6 meses. No existe una cantidad exacta de líquido recomendada, pero es esencial ofrecerles leche materna o fórmula de manera frecuente, sobre todo en los días de altas temperaturas. En cuanto al agua, puede introducirse en pequeñas cantidades.

2. Los niños **de 6 a 12 años** deberían tomar de **750 mililitros a 2 litros de agua al día** para evitar deshidratarse.





A TENER EN CUENTA...
Nunca dejes a un niño en un coche por poco que tiempo que sea. En un **vehículo cerrado, la temperatura puede aumentar 20°C en menos de 1 hora**. Con una temperatura ambiente de **39°C, existen zonas en el interior del coche donde la temperatura puede alcanzar los 70°C**.

3. Busca siempre la sombra, pero no te confíes. “Un golpe de calor se produce cuando aumenta la temperatura corporal hasta un punto en el que nuestro organismo no puede disipar el calor acumulado. Esto no implica necesariamente que tenga que existir exposición solar. Es decir, aun bajo la sombrilla, la temperatura corporal puede ser muy alta”, explican los pediatras.

4. Evita hacer ejercicio en las horas centrales del día o cuando el ambiente es de calor extremo.

5. Viste a los niños con **ropa ligera, fresca y de colores claros que evite la absorción excesiva de calor**. Y no te olvides del **sombrero o gorra y de las gafas de sol** a partir de los seis meses. Recuerda aplicar y reaplicar **protección solar** y refréscalos con un **baño o una ducha** de agua fresca si las temperaturas son muy altas.

6. Ofréceles siempre agua. Las bebidas energéticas no son útiles para reponer líquidos. Suelen contener cafeína, azúcares y otros aditivos como taurina o guaraná, que actúan como estimulantes del sistema nervioso central y no son adecuadas para reponer líquidos y electrolitos. La mejor opción es siempre el agua.

CÓMO ACTUAR PASO A PASO

**Por el Comité de Soporte Vital de la AEP.*

1. Coloca al niño **tumbado boca arriba a la sombra**, en un sitio fresco y ventilado.

2. Afloja su **ropa** y quítale las prendas innecesarias.

3. Coloca **compresas de agua fría** en su cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.

4. Si el niño está consciente, dale de beber **agua fría o una bebida isotónica**.

5. Si está inconsciente, **avisa al 112** y, si es preciso, inicia las **maniobras de reanimación**.

6. Traslada al niño al **hospital** lo antes posible, para que sea valorado por los sanitarios.



INSECTOS Y MEDUSAS DAVID CONTRA GOLIAT

No hay enemigo pequeño, sobre todo si amenaza con desencadenar una enfermedad. Es el caso de la garrapata, cuya picadura puede provocar la enfermedad de Lyme, del mosquito *Aedes aegypt* que puede provocar dengue, o del mosquito tigre, cuya “estocada” puede desarrollar la enfermedad del virus del Nilo Occidental. Usar repelente, y evitar los olores fuertes y los colores brillantes ayuda a mantenerlos “a distancia”.

DE LA MOLESTIA AL PELIGRO

1. La **picadura del mosquito** suele provocar **inflamación, picor y dolor**. “Estas reacciones pueden adquirir dimensiones **alérgicas** en algunas personas o, tras la picadura de especies especialmente agresivas, como el **mosquito tigre**, desencadenar la **enfermedad del Virus del Nilo Occidental**”, explica el **doctor Julio Maset, experto de Cinfa**. Esta enfermedad se manifiesta con **fiebre, dolor de cabeza, dolor corporal, vómitos, diarrea, sarpullido** y en casos más graves, **encefalitis** (inflamación del cerebro) o **meningitis** (inflamación del tejido que rodea el cerebro y la médula espinal). En este último caso, la infección afecta el sistema nervioso central y puede ser fatal. Las personas con **factores de riesgo** de desarrollar la enfermedad son las mayores

de 60 años; personas con cáncer, diabetes, presión arterial alta o enfermedad de los riñones; y/o que hayan recibido un trasplante de órgano.

2. “Protegerse de los mosquitos es especialmente importante cuando viajamos a destinos exóticos donde sean endémicas enfermedades tropicales como la **malaria** (provocada por un parásito que transmite el **mosquito Anopheles**, cuyos síntomas suelen incluir **fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, vómitos y, en algunos casos, complicaciones graves como hemorragia cerebral o insuficiencia rena**); el **dengue** (provocado por el **mosquito Aedes aegypt**, cuyos síntomas pueden variar desde **fiebre leve a fiebre alta, dolor de**

cabeza, dolor muscular y articular, erupción cutánea y en casos más graves, **fiebre hemorrágica con hemorragias**; o la **fiebre amarilla**, una enfermedad aguda de carácter hemorrágico provocada por un virus que se transmite a través de la picadura de mosquitos **Aedes o Haemagogus** infectados, que puede ser mortal. Los síntomas más comunes son **fiebre, dolor muscular con prominente dolor de espalda, dolor de cabeza, pérdida de apetito y náuseas o vómitos**", explica el doctor Maset.

3. Por su parte, las picaduras de **garrapatas** pueden constituir un serio peligro para la salud, ya que pueden transmitir infecciones como la **enfermedad de Lyme**, entre otras. Generalmente causa síntomas como un **sarpullido en la piel, fiebre, dolor de cabeza y fatiga**, pero si no se trata temprano, la infección puede **extenderse a las articulaciones, el corazón y el sistema nervioso**. Como aclara el doctor Maset, "no todas las garrapatas pican al ser humano ni todas transmiten enfermedades, pero, si nos picara una, es fundamental actuar con celeridad, ya que infecciones como la de Lyme solo pueden contraerse si el parásito permanece varias horas adherido a la piel de la persona. En el caso de que se haya producido una picadura de garrapata, es necesario **extraerla cuanto antes** usando unas pinzas de punta fina y roma para tirar de ella suavemente hacia arriba, evitando aplastarla. Posteriormente, se debe lavar la zona con agua, jabón y antiséptico e introducir el parásito en un bote cerrado con un papel húmedo, para llevarlo al centro de salud por si fuera necesario analizarlo", explica el experto.

4. Las **avispas y abejas (himenópteros)** no transmiten enfermedades, pero sus picaduras sí pueden resultar **muy dolorosas**, ya que inoculan con su aguijón un veneno que produce una reacción local caracterizada por un **dolor intenso, hinchazón, prurito, escozor y enrojecimiento** de la zona en torno a una **pápula blanca**. "El mayor riesgo ante una picadura de estos insectos lo sufren las **personas alérgicas**, que pueden experimentar una **reacción generalizada** que puede incluir dificultades para respirar, tos y silbidos en el pecho, urticaria generalizada, inflamación en ojos y boca, mareo y hasta pérdida de la conciencia. En casos excepcionales, puede producirse un **shock anafiláctico**, lo que puede causar la muerte", explica el doctor Maset.

La picadura de medusa provoca dolor y picor intenso, enrojecimiento e inflamación. También producen habones urticariales, que, en los casos más graves, pueden evolucionar a ulceración y necrosis.

“CHIQUITOS PERO MATONES”: ASÍ SE EVITAN

1. Cuando viajes a destinos exóticos, usa **mosquiteras**. También **ropa que cubra toda la piel** como manga larga, pantalones largos y calcetines; evita los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos. Especialmente en zonas de hierba alta o matorral hay que llevar ropa que cubra piernas y brazos y, al volver a casa, revisar el cuerpo con detenimiento, ducharnos y lavar la ropa a 60°. Un truco para evitar que las garrapatas entren en contacto con tu piel es introducir la pernera del pantalón dentro del calcetín. Camina por el centro de los senderos y evita las zonas prohibidas y los horarios desaconsejados. No salgas, en la medida de lo posible, entre el anochecer y el amanecer. El olor de la comida y las bebidas atrae a las avispas, sobre todo el de las azucaradas.

2. "Usa **repelentes que contengan DEET (dietiltoluamida)**, así como, y antes del viaje, acude a un **Centro de Vacunación Internacional** para informarte acerca de las vacunas y los tratamientos preventivos necesarios", puntualiza el doctor Maset.

3. No te bañes si hay aviso de **medusas**, ni pasees por zonas de la playa o de rompeolas donde pueda salpicarte el agua, que puede arrastrar fragmentos de medusa con células todavía activas. "Nunca limpies la picadura de medusa con agua dulce. Hazlo con **agua salada** o suero fisiológico para evitar romper las células urticantes de la medusa, lo que podría producir una nueva picadura. Luego se debe **aplicar frío** y, si hubiera algún resto de tentáculo adherido a la piel, retirarlo con pinzas, no con las manos. Quienes tienen alergia a cualquier picadura han de llevar alguna identificación visible sobre su problema como un brazalete de alerta médica, además de portar siempre consigo una jeringa precargada con adrenalina que su médico les podrá prescribir", finaliza el doctor Maset.



LA REGLA

UN “ROLLO” EN VERANO

Estando de vacaciones, la mayoría de las mujeres, y sobre todo las que sufren “síndrome premenstrual”, preferirían evitar el momento “regla” a toda costa. Más allá de las opciones para retrasarla, (que las hay, pero implican una sobrecarga hormonal con medicamentos anticonceptivos), hay métodos que permiten sobrellevarla con la mejor cara.

Además de las incomodidades que supone el sangrado, muchas mujeres se pasan el verano temiendo que llegue el “momento regla”, sobre todo las que padecen el llamado **síndrome premenstrual**, un trastorno ligado a la fase lútea del ciclo, que implica bruscos **cambios de humor, hinchazón de pecho y abdomen, retención de líquidos, dolor de cabeza, fatiga, insomnio y/ o cambios de apetito, dolor en las articulaciones, dolor de espalda, estreñimiento o diarrea**, entre otros síntomas. Durante esta fase, el cuerpo, al no ser fecundado el óvulo, comienza a prepararse para el sangrado, el revestimiento del útero se engrosa y los niveles de progesterona aumentan para preparar el útero. Ante la ausencia de embarazo, al final de esta fase, caen los niveles hormonales, sobre todo de progesterona y estrógeno, lo que propicia el

malestar general propio del síndrome premenstrual. Este ciclo oscila entre cinco y ocho días y se corresponde con la fase de la menstruación que tiene lugar **entre el día 16 y el 28 del mes**. La intensidad de los síntomas del este síndrome puede variar con la edad, siendo más comunes en mujeres jóvenes y de mediana edad. Factores como el **estrés**, la **falta de ejercicio**, la **mala alimentación**, y la ingesta de **cafeína** o **alcohol** pueden empeorar los síntomas.

La copa menstrual, cuya demanda se ha triplicado en el último año, es el producto de higiene menstrual con mayor autonomía que existe.

A ella se suman los bikinis menstruales, diseñados con material impermeable que impide al agua entrar y a la sangre salir.



SI TE DUELE E INCOMODA...

1 . **Aplica calor local**, el “rey” a la hora de reducir el dolor o los calambres menstruales y aliviar la inflamación. El calor ayuda a calmar las molestias menstruales, ya que relaja los músculos del útero.

2 . **Bebe mucha agua para hidratarte correctamente**. Las altas temperaturas del verano pueden aumentar la necesidad de hidratación, por lo que debes beber suficiente agua durante el día.

3 . **Evita el exceso de sal**, que puede empeorar la hinchazón abdominal.

4 . Realiza preferentemente **ejercicios de bajo impacto** que no provoquen fatiga, sobrecalentamiento o deshidratación, como nadar, caminar, montar en bici o hacer yoga. El ejercicio físico mejora el nivel de azúcar en la sangre, reduce los niveles de cortisol y libera endorfinas, reduciendo el estrés. La meditación, realizar ejercicios guiados de *mindfulness* o actividades que

requieran concentración pero que relajen, como hacer puzzles, mandalas, leer o cualquier manualidad resultan beneficiosas contra la sensación de nerviosismo y presión de este síndrome premenstrual, incapacitante para muchas mujeres.

5 . Sigue una **dieta rica en fibra, frutas y verduras frescas y de temporada**.

6 . Evita el **azúcar, los alimentos procesados** y las **bebidas con gas**. El exceso de azúcar y las grasas no saludables están relacionados con aumento de peso y altos niveles de estrógeno en las mujeres.

7 . Evita el **alcohol y el tabaco**, que pueden empeorar los síntomas.

8 . No tomes **estimulantes como la cafeína o la teína**. La cafeína puede empeorar el dolor, al aumentar los niveles de catecolaminas.

9 . **Duerme** al menos **7-8 horas al día**, el **descanso** ayuda a mejorar los síntomas premenstruales.

10 . En algunos casos, se recetan **medicamentos** para aliviar los síntomas, como **analgésicos, antiinflamatorios o anticonceptivos hormonales**. Para aumentar las defensas pueden administrarse **probióticos** por vía oral o vaginal. Los **antibióticos** pueden provocar cambios en la flora vaginal y propiciar infecciones en la vagina o la vulva.

¿RETRASAR LA REGLA?

Algunos de los métodos que te permiten posponer la regla a un momento más conveniente son la ingesta de noretisterona o norentindrona.

Pero no olvides que estos tratamientos hormonales deben ser siempre prescritos por médicos especialistas en ginecología y obstetricia y no deben seguirse de manera caprichosa.

CUIDA TU HIGIENE ÍNTIMA

Utilizar **productos que respeten el pH ácido de la zona íntima** y **no contengan perfumes** es algo vital para mantener el **equilibrio de la microbiota o flora vaginal**, un potente sistema de defensa rico en acidófilos o lactobacilos, que son considerados los guardianes del ecosistema vaginal, al evitar la proliferación de infecciones y gérmenes que puedan causar **infecciones de orina o cistitis**, muy comunes en los meses de verano. Para prevenirlas también es conveniente utilizar **ropa interior holgada y 100% de algodón** que permita la **transpiración**, cambiarse el **bañador húmedo** para mantener la zona seca. Tampoco es recomendable usar **protege-slip** a diario. Y como siempre, “en el término medio está la virtud”: una higiene demasiado exhaustiva con el uso de **duchas vaginales** frecuentes también puede ser contraproducente. Según la **Miriam Al Adib Mendiries, ginecóloga obstetra**, “hay que mantenerse alerta y observar síntomas como el **picor, el ardor o una mayor secreción vaginal** que pueden ser signo de una infección causada por esa alteración en la composición de la microbiota. También hay que tener en cuenta que dentro de la **edad fértil** hay distintas situaciones que pueden alterar la flora vaginal como pueden ser el **ciclo menstrual**, las **relaciones sexuales**, el uso de **anticonceptivos** o la **lactancia**.”



La doctora Miriam Al Adib Mendiries es ginecóloga y obstetra, directora de las Clínicas MiriamGine y autora de libros como *Hablemos de nosotras* (Editoria Oberom) o *Cuando las hormonas se desmadran* (Editorial Alienta), entre otros.



HERPES ZÓSTER LA “CULEBRILLA”

El herpes zóster no es otra cosa que una activación del virus de la varicela que permanece latente en nuestro organismo y amenaza con reactivarse, sobre todo más allá de los 50 años. Vacunarse a partir de esta edad es la mejor manera de “no despertar al león dormido”.

El herpes zóster es una enfermedad producida por el **virus varicela zóster**, el mismo virus que causa la varicela en la infancia o adolescencia y que queda **latente en los nervios encargados de percibir los cambios de temperatura o el dolor**, para reactivarse años más tarde, causando lo que se **conoce como herpes zóster**.

BAJADA DE DEFENSAS

Su aparición responde al siguiente esquema: en circunstancias normales el sistema inmunitario evita que el virus se reactive, pero en algunas ocasiones, cuando bajan las defensas, dejamos de ser capaces de controlar al virus y éste se reactiva como herpes zóster. Sus **síntomas** son muy molestos y se describen como **dolor agudo, punzante, con sensación de ardor o similar a una descarga eléctrica**, seguido de la aparición de pequeñas **manchas rojas en la piel** que más tarde se convierten en **vesículas** (peque-

ñas ampollas llenas de contenido líquido) distribuidas como una **cinta**, de ahí el nombre de **“culebrilla”** (nombre que viene del latín y significa **“faja o cinta que se asemeja a una serpiente”**, generalmente en una zona concreta, principalmente en el **tronco**, pero también puede ocurrir en la **zona de la cabeza**) y en un solo lado del cuerpo. Puede aparecer también en lugares especialmente complejos, como, por ejemplo, en el **nervio trigémino**, lo que puede afectar al ojo del paciente y a la vista.

NEURALGIA POSTHERPÉTICA: MÁS ALLÁ DEL SARPULLIDO

En la mayoría de los casos, el sarpullido y el dolor se resuelven con el paso de los días, pero en otros (aproximadamente el 30% de las personas), el dolor puede persistir, dando lugar a una **neuralgia postherpética** en la región de la piel previamente afectada, que puede prolongarse durante más de 3 meses o incluso años. En muy raras ocasiones el herpes zóster puede causar una enfermedad diseminada grave con riesgo de muerte, principalmente en personas con inmunosupresión. También en casos extremos, el virus de la varicela-zóster también puede ser causante de encefalitis infecciosa.

SE PUEDE CONTAGIAR

1. Dado que el herpes zóster se puede contagiar a través del líquido que contienen las vesículas, es necesario **cubrir las lesiones con un vendaje limpio y seco** hasta que formen una costra, generalmente entre 7 y 10 días, para evitar que el líquido de las ampollas entre en contacto con otras personas.

2. Evitar el **contacto con personas inmunodeprimidas**: es importante evitar el contacto cercano con personas con sistemas inmunitarios debilitados, como niños pequeños o personas con enfermedades crónicas.

3. **Lavarse las manos con frecuencia con jabón y agua tibia** antes y después de tener contacto con personas o materiales que puedan estar contaminados.

4. **No tocar ni rascarse la erupción**: ya que esto puede aumentar el riesgo de infección secundaria y la propagación del virus.

5. El tratamiento **antiviral con aciclovir, famciclovir o valaciclovir**, puede ayudar a acelerar la curación y reducir la gravedad de la enfermedad.

6. Para aliviar el **dolor** se pueden utilizar **analgésicos** como el paracetamol o medicamentos recetados para aliviar el dolor asociado al herpes zóster.

7. También pueden aliviar la picazón, la irritación y el dolor el uso de **compresas frías y baños calmantes** de avena coloidal o de almidón.

CON DIABETES, MÁS RIESGO

Aunque cualquier persona puede desarrollar un herpes zóster, las personas con diabetes mellitus tienen un riesgo 1,6 veces mayor de desarrollarla que la población general, debido a alteraciones en el sistema inmune. De hecho, se calcula que 1 de cada 2 personas con diabetes desarrollará herpes zóster a lo largo de la vida mientras que el porcentaje entre los mayores de 85 años con diabetes alcanza el 80%, de ahí que la vacunación en este colectivo esté particularmente indicada. Además, según **José Lorenzo Bravo Grande, vocal de la Asociación Española de Vacunología (AEV)**, “una de las posibles complicaciones del herpes zóster si las lesiones se desarrollan en la cara, es que puede llegar a producir daños en el ojo, provocando incluso **ceguera**”.

LA VACUNA: GRATUITA A PARTIR DE LOS 65

Tal y como señala el doctor **Miguel Ángel Acosta, médico de familia del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS)**, “una de cada tres personas mayores de 50 años va a presentar un episodio de herpes zóster a lo largo de su vida, algo que puede prevenirse con la vacunación”. En España, la vacuna contra el herpes zóster y la neuralgia postherpética se comercializa con el nombre de Shingrix®, de GSK, y es una vacuna inactivada y producida por técnicas de recombinación de ADN que contiene la glicoproteína E del virus varicela zóster y un adyuvante. **La pauta de vacunación para la población general** consiste en dos dosis con un intervalo entre 2 y 6 meses entre dosis, que se administran por vía intramuscular. **En personas inmunodeprimidas**



se recomienda un intervalo de 1 a 2 meses. Aunque la vacuna está recomendada a la población general a partir de los 50 años, en España, la vacunación contra el herpes zóster **se ofrece de forma gratuita a personas mayores de 65 años** y, en algunos casos, **a personas a partir de los 18 años con condiciones de riesgo**. En 2025, la vacuna contra el herpes zóster está incluida en el calendario de vacunación de las comunidades de Andalucía, Madrid, Castilla y León, Cataluña, Galicia, Murcia, Baleares, Valencia y el País Vasco. En Andalucía, por ejemplo, se vacunan a las personas de 65 años (nacidas en 1960) y se prevé la ampliación a otras cohortes de edad en el futuro.



El 30% de las personas experimentan neuralgia posherpética tras la erupción, cuya manifestación es dolor en la región de la piel previamente afectada que puede prolongarse durante meses o incluso años.



EN VACACIONES ¿TE CUESTA DESCONECTAR?

Aprender a descansar no es fácil, sobre todo si sufres desgaste profesional o “burn out”. La clave para lograrlo, según los expertos, consiste en dejar las pantallas a un lado, disfrutar de los “momentazos” que brindan el mar, la montaña o la piscina, rodearse de amigos y dar salida a la risa, nuestra mejor fábrica de endorfinas.

El desgaste profesional, también conocido como “burn out”, se produce cuando una persona está sobrepasada por el trabajo y su capacidad de adaptación ya no funciona. Cuando ocurre, el estado de agotamiento mental, físico y emocional que provocan la sobrecarga de trabajo y la exposición prolongada a situaciones estresantes, impide al que lo sufre dormir adecuadamente, desconectar de la rutina y disfrutar del descanso que suponen las vacaciones. El

resultado: **cansancio físico y psicológico, dolores de cabeza, problemas digestivos, problemas para dormir, irritabilidad, negatividad** ante la propia percepción y la ajena, **ansiedad, depresión, falta de concentración, actitudes negativas** y de **cinismo**, dificultad para tomar **decisiones**, cambios en el **comportamiento, aislamiento social** y cambios en la interacción con los demás. Ante semejante elenco de consecuencias, ¿no merece ponerse manos a la obra?

EL INSOMNIO, UN GARBANZO NEGRO

Una de las patologías que impiden disfrutar al 100% de los momentos de relax que nos brindan las vacaciones es el **insomnio**. La **Alianza del Sueño** lo define como “la dificultad que se mantiene a lo largo del tiempo en el inicio del sueño, su duración, consolidación o calidad y que ocurre a pesar de la existencia de circunstancias adecuadas y oportunas externas para un buen descanso. Se acompaña al día siguiente, de algún tipo de repercusión diurna en áreas importantes del funcionamiento humano como: la social, la laboral, la educativa, la académica y la conductual, y es crónico cuando se prolonga más allá de los 3 meses de duración”.

“SOLTAR EL ESTRÉS”, QUÉ DIFÍCIL

Y como un camino de ida y vuelta, el **estrés** también puede provocar falta de sueño y de descanso e influir negativamente en la calidad de vida de quien lo padece, impidiendo la realización de las actividades diarias con normalidad y volviendo al insomne todavía más irritable. Todo ello puede provocar **ansiedad** y en algunos casos incluso **depresión**. Si el insomnio es crónico, además de no poder dormir bien, la capacidad de concentración disminuye en el trabajo y fuera de él. Y cuando llegan las vacaciones, la falta de descanso se prolonga impidiendo la desconexión y el disfrute.

LOS ANTÍDOTOS

Para neutralizar ese “veneno” que nos impide “desconectar” adecuadamente del trabajo y disfrutar de las vacaciones podemos intentar **planificar con antelación la desconexión**: cerrando asuntos pendientes, delegando tareas, desconectando los dispositivos de trabajo y realizando **actividades diferentes, relajantes** y de interés personal como leer o escuchar música; fomentar los amigos; aparcar el móvil y reír mucho y bien.

LA RISA, UNA FÁBRICA DE ENDORFINAS



Este último apartado, el de la risa, es infalible, ya que ayuda de manera natural a **combatir la depresión, la ansiedad, el estrés** y los **problemas de sueño**. Además, según afirman desde la **Fundación Española del Corazón**, es buena para la **circulación, el corazón** y el **sistema respiratorio**.

El efecto de la risa en nuestro sistema cardiovascular es **vasodilatador**, ya que cuando reímos, el endotelio (la capa interior de los vasos sanguíneos) se relaja, mejorando así la circulación de la sangre y disminuyendo la presión arterial. Reír reduce también los niveles de **hormonas asociadas al estrés** como el **cortisol** y aumenta el nivel de **óxido nítrico**, una sustancia que mejora la circulación, reduce la inflamación de los vasos sanguíneos y previene la formación de placas de colesterol. Además, con la risa liberamos **endorfinas, dopamina y adrenalina**, sustancias bioquímicas que promueven un estado de ánimo positivo, reducen el estrés y fortalecen el sistema inmunológico. ¿Qué más se puede pedir?

DORMIR, ¡QUÉ IMPORTANTE!

Entre las recomendaciones imprescindibles para la “vuelta a casa” del sueño, la Alianza cita las siguientes:

1. Define un horario regular para dormirte y levantarte. “Permitirá al organismo iniciar los procesos que desencadenan el sueño con antelación, además de optimizar el reloj interno y, por tanto, mejorar la calidad del sueño”, explican los expertos.

2. Desconecta de las pantallas: “la exposición a la luz azul de las pantallas dificulta la producción de **melatonina**, la hormona encargada de regular el sueño. Evita el uso del **teléfono móvil, la tablet** o el **ordenador** al menos dos horas antes de irte a la cama”.

3. Crea un entorno adecuado: “duerme sobre un colchón cómodo, con una almohada adecuada y en una habitación tranquila, con poca luz y una temperatura agradable”.

4. Cuida tu alimentación: “evita cenas copiosas y el consumo de alcohol o bebidas estimulantes como refrescos azucarados, té o café antes de irte a dormir”.

5. Practica ejercicio físico: hacer deporte de manera regular ayuda a las personas a dormir mejor y descansar por las noches. Evita practicar deportes de alta intensidad unas horas antes de irte a dormir.

6. No te automediques: el **doctor Lorenzo Armenteros, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y de la Alianza por el Sueño**, subraya que “las **benzodiazepinas**, comúnmente recetadas para tratar la ansiedad o el insomnio, no son una solución por sí sola para conciliar el sueño. Adquiridas en muchos hogares sin receta y sin supervisión médica, facilitadas por familiares o conocidos, representan un grave riesgo para la salud pública, ya que pueden causar dependencia, deterioro cognitivo, accidentes de tráfico, caídas y un empeoramiento del insomnio a largo plazo”.

7. Acude a un especialista si es necesario: el insomnio puede ser síntoma de un trastorno psicológico como la depresión o la ansiedad o una señal de que algo no va bien en tu organismo.

ENURESIS NO LO HACEN QUERIENDO

Medio millón de menores españoles mojan la cama de forma involuntaria por las noches. Los expertos advierten de la probable vinculación de este trastorno con el TDAH, con problemas de sueño como la apnea o con el estreñimiento, entre otras conexiones. Actuar a tiempo es fundamental para que no se prolongue a la adolescencia o incluso a la edad adulta.

Cuando llega junio y las inscripciones a los campamentos de verano empiezan a formalizarse, difícilmente van en las listas de “apuntados” aquellos niños que más allá de los cinco años siguen mojado la cama. Este trastorno, conocido como **enuresis**, consiste en la pérdida involuntaria de orina durante la noche en niños sanos **a partir de los 5 años** y que en España tiene una incidencia aproximada del 15 %. Acudir al pediatra si pasados los 5 años el niño sigue mojado la cama por las noches, es el primer paso para entender las causas y encontrar soluciones.

MODERADA o GRAVE

Existen dos tipos de enuresis: **moderada** (cuando se moja la cama 3-6 noches por semana) o **grave** (diaria) y en cualquiera de los dos casos, si no se llevan a cabo medidas de control, la enuresis puede persistir incluso más allá de los 15 años, afectando a entre el 1 y el 3% de los adolescentes. Este trastorno también puede ser **primario**, cuando nunca se han controlado esfínteres, y **secundario**, cuando tras un tiempo de control de esfínteres (unos seis meses), el menor vuelve a mojar la cama.

CAUSAS MÚLTIPLES

1. Según los criterios del **DSM-5** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5ª edición) y de la **ICCS** (Sociedad Internacional de Continencia de los Niños), las causas de la enuresis nocturna pueden ser diversas: **fallo en el mecanismo del despertar**, por lo que el niño no despierta cuando tiene sensación de vejiga llena; **alteración del ciclo circadiano de la hormona antidiurética (vasopresina)**; **inestabilidad**

vesical con contracciones involuntarias del músculo detrusor (parte de la vejiga urinaria), u otras.

2. También puede haber comorbilidad o vinculación con otros problemas como el **trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)**, **dificultades respiratorias al dormir** (como la apnea del sueño), **estreñimiento** o **incontinencia fecal** (encopresis).



PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

Tal como explican los expertos de la **Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y atención primaria (SEPEAP)**, en su guía *Manejo y diagnóstico terapéutico de la enuresis infantil*, este trastorno se relaciona “con situaciones de **ansiedad crónica, problemas de autoestima y retraso en la esfera social**, afectando también al **rendimiento escolar**”. Sin embargo, según la **doctora Isabel Lostal, pediatra de Atención Primaria del centro de salud Amparo Poch, en Zaragoza**, “los padres e incluso los profesionales sanitarios infravaloramos este problema porque no tenemos en cuenta la repercusión psicológica que tiene para el niño; el niño no tiene fiebre, ni acude a urgencias, pero debemos entender que es importante tratar al niño de esto, por la repercusión psicológica que tiene para ellos”, explica. De hecho, los padres de hasta un 22,7 % de los niños afectados afirman que no quieren dormir fuera de casa, viajar o ir de campamento o a colonias durante el verano y, tanto los pediatras como los expertos en salud mental, afirman que este trastorno puede ser una vía de alimentación bidireccional con el **acoso escolar**.

NI CULPAR NI REGAÑAR

Dado que la detección de los casos está en manos del entorno más cercano al niño: familia, pediatras y enfermería, educadores, etc., los especialistas aconsejan no culpar ni regañar al niño que moja la cama, ya que es algo que no puede controlar. Al contrario, el **apoyo** y la **paciencia** del entorno son determinantes, como así se expone en un artículo publicado en la revista *Journal of Pediatric Urology*: “el uso de lenguaje duro o castigo por parte de la madre en respuesta al fracaso del niño para lograr la sequedad nocturna puede afectar el apego entre la madre y el niño y hacer que el niño experimente emociones negativas como **vergüenza, ansiedad, frustración y soledad**.” En cambio, con el apoyo adecuado, es posible minimizar el impacto de la enuresis y mejorar la calidad de vida tanto de los menores como de sus familias.

MEDIDAS QUE AYUDAN

1. Según explican desde el **Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF)**, la **restricción de líquidos** a la hora de acostarse puede ayudar en algunos niños, debido a que disminuye el volumen de orina en la vejiga, aunque esto no evita el problema por completo. También es conveniente **vaciar la vejiga** antes de acostarse y evitar las bebidas que contienen **café**.

2. El pediatra puede valorar la prescripción de **fármacos** que reducen la cantidad de orina que produce el cuerpo, como la **desmopresina**, que actúa sustituyendo a la vasopresina, una hormona que el cuerpo produce normalmente para equilibrar la cantidad de agua y sales, indicada para la enuresis primaria en niños mayores de cinco años. Este medicamento reemplaza la hormona anti-diurética que falta y reduce la cantidad de orina que produce el cuerpo.

3. Otras soluciones son las **alarmas de enuresis**, unos dispositivos que se colocan en la ropa interior del niño y emiten una señal cuando se moja, lo que ayuda al niño a despertarse y a aprender a controlar la vejiga.

La enuresis moderada (3-6 noches/semana) o grave (diaria) y la que persiste pasados los 9 años, difícilmente se resolverá sin buscar una solución. Es más, la frecuencia y la severidad de los episodios enuréticos aumentan.



“ALIMENTACIÓN ESTOICA”

UN ENFOQUE PSICO-NUTRICIONAL

En un mundo lleno de dietas milagrosas, alimentos ultraprocesados y una cultura de la inmediatez que nos empuja hacia el placer inmediato, encontrar una brújula que nos devuelva al centro puede parecer una tarea titánica. Una brújula cuyo “norte” apunta al “estoicismo”, una filosofía de vida que aplica al acto de comer un enfoque psicológico basado en el autocontrol y la templanza.

“ En mi experiencia como nutricionista y amante del “estoicismo”, he encontrado en esta filosofía antigua una guía poderosa para cultivar y nutrir mi vida en un entorno saludable, consciente y coherente, y como consecuencia de ello, la expongo siempre a mis pacientes en la consulta de nutrición”. Así comienza **Álvaro Román, farmacéutico nutricionista en Farmacia Puerta de Carmona de Sevilla** su alegato a favor de lo que él llama “estoicismo nutricional”:



Y así nos lo explica: “No se trata de una filosofía abstracta ni fría. Es, en esencia, una forma práctica de vivir. Fundada hace más de 2.000 años y cultivada por figuras como Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, esta escuela filosófica nos enseña a distinguir lo que depende de nosotros de lo que no, a actuar con virtud y a entrenar la mente para enfrentar los desafíos de la vida con serenidad”. Algo que Román aplica también al acto de comer: “Epicteto decía: ‘Hay algunas cosas que dependen de nosotros y otras que no’. No podemos controlar nuestro entorno al 100%: la publicidad, las presiones sociales, la genética, las emociones del día a día. Pero sí podemos elegir qué comemos, cuándo comemos y con qué actitud lo hacemos. Los nutricionistas sabemos que perder peso no es fácil, pero si hacemos ver a nuestros pacientes que esa lucha merece la pena, no solo por lo meramente estético, sino porque su salud mejorará radicalmente y su estado de ánimo y autoestima cambiarán a mejor, lo más probable es que lo consiga y que, en el proceso, disfrute mucho más. Por lo tanto, dar al acto de comer y perder peso un enfoque psico-nutricional es clave para conseguir diferentes objetivos a corto y largo plazo. Aplicar esta idea puede ayudarnos a dejar de buscar excusas externas y asumir el control de nuestras decisiones alimentarias”, puntualiza el experto.

EL RIGOR DE ESPARTA EN NUESTRA MESA

1. Álvaro Román nos explica cómo una de las virtudes centrales del estoicismo es la **templanza**, es decir, la moderación. “Séneca advertía sobre los peligros del exceso y la indulgencia afirmando que nada es tan perjudicial para el carácter como sentarse a menudo a una mesa rica”. Esta frase, explica Álvaro Román, aunque escrita hace siglos, podría estar dirigida directamente a nuestra sociedad de consumo. “La templanza aplicada a la nutrición nos enseña que **comer no es sólo un acto biológico, sino también ético**. Se trata de encontrar el punto justo, que es nutrirnos sin caer en la restricción extrema ni en el exceso. Comer con templanza es saborear los alimentos con gratitud, respetando las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo, sin dejarnos llevar por la ansiedad o el aburrimiento. Los estoicos hablaban del ‘askesis’, un tipo de entrenamiento filosófico que incluía prácticas diarias para fortalecer la mente y el cuerpo. Hoy podríamos traducirlo como ‘formación en hábitos saludables’ que se traducirían en **rutinas de alimentación consciente, planificación**

de comidas, ayuno intermitente con criterio profesional y elección consciente de frutas y verduras en lugar de ultraprocesados. Todas son formas modernas de entrenamiento estoico. Cada pequeña elección diaria es una piedra más en la construcción de nuestro carácter. Si, por el contrario, vemos nuestras comidas con apatía, no hacemos un buen *planning* semanal de menús ni tampoco incorporamos recetas nuevas y más palatabilidad a nuestros platos... nuestra cocina y nuestra alimentación se convertirán en algo agónico y aburrido”, concluye Román.



2. Otra de las virtudes centrales que persigue el estoicismo, según el farmacéutico, es la **contemplación del momento presente**. Aplicado a la nutrición esto se traduce a prácticas de alimentación consciente como: **masticar despacio, saborear los platos, observar nuestras emociones al comer...** y ello sin emitir juicio ni culpa. Otras prácticas que favorecen la alimentación consciente son: **comer sentado en un ambiente tranquilo**, evitar las **distracciones tecno-**





HABLA
el
experto

Álvaro Román es cotitular de la Farmacia Puerta de Carmona en Sevilla y está al frente de la Consulta de Nutrición y Dietética donde atiende de forma presencial, semi-presencial y on-line.

lógicas a nuestro alrededor, **disfrutar** de cada bocado... en definitiva, hacer del acto de comer un momento íntimo e importante para nosotros, teniendo en cuenta que comer con gratitud y atención es una forma de honrar nuestro cuerpo, de volver a lo simple, a lo esencial”, puntualiza.

3. Según Román, el estoicismo nos enseña también que los **errores no son fracasos, sino oportunidades de aprendizaje**. “A veces caemos en excesos, dejamos la dieta, abandonamos el gimnasio o simplemente nos sentimos desmotivados. Epicteto afirmaba: ‘No te preocupes si tropiezas. Lo importante es que vuelvas a ponerte de pie’. Cultivar la salud no es una carrera de velocidad, sino un camino de resistencia. **Aprender a perdonarnos**, a ser pacientes y a mantener la dirección aunque caigamos, es un acto profundamente estoico. Cada comida es una nueva oportunidad de actuar con virtud”, añade el farmacéutico nutricionista.

4. En definitiva, integrar el estoicismo en nuestra práctica nutricional no es renunciar al placer o vivir con rigidez, sino aprender a **elegir con sabiduría**. Se trata de cultivar una vida en la que **la disciplina no es castigo, sino libertad**; en la que **la templanza no es restricción, sino equilibrio**; y donde **la salud no es un fin estético, sino una virtud cotidiana**”, finaliza.

“Como nutricionista y amante de esta filosofía, os animo a mirar vuestro día a día como una oportunidad diaria de poder elegir y sentir qué alimentos son más beneficioso para vuestro interior y cuáles no. A mirar la comida no solo como combustible, sino como el eje primordial de nuestro bienestar general.”

UN MENÚ FRUGAL Y COMPLETO

LUNES

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

Almuerzo: Empedrado de garbanzos (con huevo, pimiento, tomate y atún en aceite). Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Salmón con queso fresco. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

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

Almuerzo: Gazpacho/salmorejo andaluz. Champiñones salteados con jamón serrano y huevo a la plancha. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Tortilla francesa y jamón serrano. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MIÉRCOLES

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

Almuerzo: Combinado de lomo de cerdo, berenjenas y queso mozzarella. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Espinacas salteadas con huevo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

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

Almuerzo: Espárragos trigueros y merluza a la plancha. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Revuelto de pimientos, cebollas y gambas. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

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

Almuerzo: Guisantes con jamón y huevo escalfado. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Salpicón de marisco. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SÁBADO

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

Almuerzo: Paella de pollo. 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. Atún fresco a la plancha. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Salpicón de marisco. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SALMÓN, EL REY DEL OMEGA-3

Tagliatelle con salmón al vino blanco y crema de parmesano



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

4 lomos de salmón MOWI | 350 gr de *tagliatelle* | ½ vaso de vino blanco seco | 200 ml de nata para cocinar | 80 gr de parmesano rallado | 2 dientes de ajo | Ralladura de limón | Aceite de oliva virgen extra | Sal y pimienta



ELABORACIÓN

En una sartén poner el ajo picado con un chorro de aceite de oliva y, cuando esté dorado, añadir el vino blanco. Reducir a fuego medio unos minutos.

Incorporar entonces la nata y el parmesano, removiendo hasta obtener una salsa cremosa. Añadir el salmón cortado en trozos y cocinar un par de minutos más. Cocer la pasta en agua con sal hasta que esté *al dente*. Escurrir, mezclar con el salmón y calentar todo junto, añadir un poco del caldo de cocción de los *tagliatelle* si es necesario, rectificar de sal y pimienta y servir con ralladura de limón.

Tacos de salmón con crema de chipotle y col encurtida



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

4 lomos de salmón MOWI | 8 tortillas de maíz | 1 yogur griego | 1 cucharadita de chipotle en adobo | ¼ de col morada | 1 lima | Cilantro fresco | Sal y pimienta



ELABORACIÓN

Cortar la col en tiras muy finas y mezclar con el zumo de la lima y un poco de sal.

Dejar reposar 15 minutos. Mezclar el yogur con el chipotle en adobo hasta obtener una crema homogénea.

Cocinar el salmón a la plancha, sazonado con sal y pimienta, hasta que esté dorado por fuera y jugoso por dentro.

Separar el salmón en lascas y montarlo en las tortillas con la col encurtida y la crema de chipotle.

Decorar con cilantro.



TODO AL SOL APUESTA POR UN BRONCEADO SALUDABLE

Los datos revelan que aún hay muchas cosas que seguimos haciendo mal a la hora de broncearnos.

Te damos las claves para lucir un moreno con todas las garantías.

Buenas noticias. Según los datos del último **Observatorio Heliocare by Cantabria Labs**, (que este año ha ampliado su campo de estudio a Italia y Portugal), a nivel global, un 92% de los encuestados utiliza protección solar, siendo España el país de Europa donde se utiliza la protección solar más alta (un 65% de la población española usa un SPF 50+). Pero estos datos, que indican que “progresamos adecuadamente” en el ámbito de la fotoprotección, no deben hacer que nos relajemos en nuestra rutina solar, especialmente cuando estamos en “modo vacaciones”, ya que el objetivo sigue siendo que el 100% de la población utilice protección solar, además de reforzar otras prácticas como la reaplicación del producto, la combinación de los solares con fotoprotección oral o el uso de gafas y ropa adecuada, entre otros.

ASIGNATURAS PENDIENTES...

Desde el punto de vista concreto de la prevención del cáncer de piel, el estudio de Heliocare refleja que la **regla ABCDE de los lunares** es aún poco conocida: “A pesar de que se trata de una regla básica y sencilla para recordar los cinco aspectos que hay que observar en los lunares y otras manchas de la piel (**asimetría, bordes, color, diámetro y evolución**), una amplia mayoría de la población del sur de Europa (el 74%) y de la española (el 78%) aún desconoce este método de autoevaluación, que es una herramienta clave para detectar signos tempranos de melanoma”.

...Y ERRORES “REINCIDENTES”

Otros elementos más “prácticos” que reducen la capacidad protectora de los productos solares y a los que **Begoña Gómez, experta en tratamiento de Yves Rocher**, se refiere como “los seis pecados capitales de la fotoprotección” son:

1. Usar el mismo producto para cara y cuerpo. La experta explica que ambos tienen peculiaridades que los convierten en productos distintos: “Los **protectores solares** faciales están enriquecidos con activos específicos para prevenir la aparición de manchas o frenar el fotoenvejecimiento. Asimismo, sus fórmulas se adaptan a cada tipo de piel (grasa, seca, sensible...). Los **corporales**, por su parte, suelen resistir mejor la fricción y se presentan en formatos que facilitan la aplicación en cualquier zona”.



2. Quedarse cortos de cantidad. Según recuerda Begoña Gómez, para que el fotoprotector sea efectivo hay que aplicar dos ml de producto por cada cm² de piel. “Hay que multiplicar la superficie cutánea y las veces al día que se debería reaplicar el producto y así calcular la cantidad a utilizar. El resultado de este cálculo refleja la mayoría de las veces que un envase no debería durar todo el verano”.



3. Tarde y mal. Otro error muy frecuente es aplicar el producto una vez en la playa, justo antes o después de poner la toalla sobre la arena. “Lo ideal es extender el fotoprotector **en casa**, antes de salir hacia la playa, ya que los filtros químicos necesitan ese plazo de tiempo (aproximadamente 15 minutos) para penetrar en la piel y comenzar a actuar”.

4. Waterproof si... pero con precaución. Begoña Gómez aconseja no “fiarse al 100%” de los productos **waterproof** y explica el porqué de esta advertencia: “La leyenda **waterproof** sólo hace referencia al tiempo que el fotoprotector es eficaz aun estando dentro del agua, pero a ello hay que añadir la acción de otros factores como las **olas o el roce de la arena**. Por eso, siempre hay que **reaplicar** el protector solar al salir del agua”.



5. Una vez no basta. En línea con lo anterior, la experta recuerda que si se pretende pasar mucho tiempo bajo el sol hay que **reaplicar el producto** al menos **cada dos horas**, aunque no nos bañemos ni nos duchemos.

6. ¿Piel mojada o seca? Otra práctica habitual: extender el producto sobre la piel mojada. “Hay que esperar a que la piel esté completamente seca antes de volver a extender el producto sobre ella ya que, de otro modo, es imposible que los activos penetren en la piel y sean efectivos”, dice Begoña Gómez.

Piel radiante y bronceada



1



2



3



4



5

- 1. Sun Flash, de Germinal.** Protector solar SPF 50 con doble efecto flash (para un efecto “buena cara” en la playa) y pro-vitamina D.
- 2. Helicore 360° Advanced Gel SPF 50, de Cantabria Labs.** Producto corporal para toda la familia que combina filtros solares, vitamina E y una tecnología (aspa-fermblock) que previene y repara el daño solar.
- 3. Ultra Fluid Invisible SPF 50, de Avène.** Con textura siete veces más fluida que otros productos (se absorbe en un segundo), ofrece protección diaria de amplio espectro frente al envejecimiento.
- 4. Proteos Screen SPF 50+ Color Fluid Cream, de MartiDerm:** la versión con microesferas de color de la crema Proteos Screen SPF 50+. De fácil absorción, previene y ayuda a reparar los signos del envejecimiento cutáneo prematuro.
- 5. Nuraderm®. Crema solar facial.** El equilibrio perfecto entre protección y comodidad para tu rutina diaria.



ANTES DE COMPRAR, ASEGÚRATE

La **doctora Cristina Corredera, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica de IMR**, es rotunda respecto a la “fórmula” más efectiva para fotoprotegerse: “el protector solar es clave para prevenir las quemaduras solares, reducir el riesgo de cáncer de piel y prevenir los primeros signos de envejecimiento cutáneo”, comenta la especialista, quien enumera cuáles son las condiciones que debe cumplir un producto con filtro UV para cumplir este “cometido”. Así, cuando vayas a comprar un fotoprotector ten en cuenta estos os aspectos:

La doctora Cristina Corredera es especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica de IMR

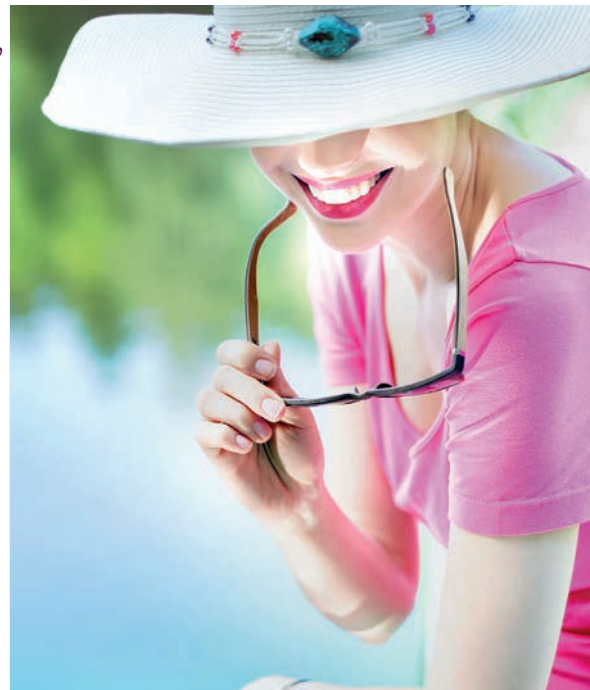
1. Que sea de amplio espectro: Debe proteger la piel de los rayos ultravioleta A (UVA) y ultravioleta B (UVB), ambos causantes del cáncer.

2. Con SPF 30 o superior: La **Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV)** recomienda utilizar un factor de protección solar mínimo de 30 y preferiblemente de 50. “Un protector solar con SPF +50 proporciona alrededor del 98% de protección de los rayos UVB, mientras que un SPF +30 ofrece aproximadamente el 96,7%.” Aunque en la mayoría de los casos, un SPF +30 brinda una protección adecuada si se aplica correctamente, el SPF +50 es la opción más segura para prevenir el daño solar en todas las pieles. En este sentido, es crucial entender que cuanto mayor sea el número del SPF, mayor será la protección solar y la resistencia frente a los rayos UV”, añade Cristina Corredera.

3. Resistente o muy resistente al agua: Los productos que tienen estas características **mejoran la protección solar con la piel mojada de agua o sudor.**

4. Cantidad recomendada: “Para la piel del rostro, la cantidad adecuada son dos líneas extendidas en dos dedos. En el cuerpo, sería la equivalente a dos cucharadas para toda la piel que se vaya a exponer al sol, incluidos los pies, las manos, las orejas y la cabeza”.

5. Otras formas de protección: Como señala la experta, la protección solar por sí sola no siempre es garantía de una fotoprotección completa, así que siempre que sea posible hay que buscar la sombra, utilizar ropa como barrera física y evitar la exposición en las horas centrales del día. “Lo ideal es combinar las medidas físicas, como el uso de gorros, camisetas o sombrillas; las medidas tópicas –fotoprotección solar– y los fotoprotectores orales”, añade la doctora Corredera.



PRIMERAS HORAS BAJO EL SOL: MANUAL EXPRÉS PARA NO QUEMARSE

“Al tomar el sol nos exponemos a la radiación ultravioleta (UV) que puede producir daño en nuestro ADN y la liberación de radicales libres de oxígeno. Para defenderse, la piel activa un mecanismo de defensa frente a esta radiación, produciéndose el bronceado. Asimismo, hay que tener en cuenta que la **piel tiene memoria**, y va a ir acumulando de forma progresiva toda esa radiación, dando lugar así a un daño celular que puede salir a la superficie años después en forma de manchas cutáneas”, comenta **Sebastián Podlipnik, dermatólogo especialista en cáncer de piel del Hospital Clinic de Barcelona y colaborador de Naturadika**. Teniendo en cuenta este proceso que se desencadena en la piel al contacto con el sol, hay una serie de pautas básicas que, sí o sí, hay que adoptar, especialmente durante los primeros días de exposición solar:

1. Imprescindible, protección en todos los frentes. “La regla principal para la preparación y la exposición al sol desde el primer día es utilizar un **protector solar de amplio espectro todos los días** y, a ser posible, combinarlo con un **protector solar oral**”, dice el doctor Podlipnik.

2. Exfoliación en los días previos. Los expertos de Naturadika recuerdan que la exfoliación previa a la exposición solar (unos días antes) permite que la piel se desprenda de las células muertas que se acumulan en su superficie, favoreciendo así un bronceado uniforme. Debe hacerse **con un producto suave** y, sobre todo, no olvidar nunca aplicar después un protector solar, ya que, tras la exfoliación, la superficie cutánea puede estar más vulnerable a los rayos UV.

3. Hidratación “a demanda”. Aunque la crema hidratante no protege de la misma forma que lo hacen los productos solares, sí puede, en cierto modo, ayudar a limitar los “estragos” de la radiación. Como indican los expertos, cuanto más se expone la piel al sol, más se reseca y, al secarse, se vuelve más vulnerable a los rayos UV. Por eso, nutirla con **una buena crema hidratante** ayuda a reconstruir su capa protectora.

4. Muy importante: la exposición progresiva. Por muchas ganas que tengamos de lucir bronce, hay que tener en cuenta que la mejor forma de preparar adecuadamente la piel para el sol es realizar **numerosas exposiciones breves** (siempre, con protección solar). Desde Naturadika nos recuerdan que **“la primera exposición sólo debe durar unos minutos**, ya que de lo contrario se corre el riesgo de sufrir una quemadura solar grave”.

5. La dieta también cuenta. Desde el punto de vista de la fotoprotección, la opción ganadora es seguir durante el verano una **dieta rica en carotenos y vitamina E**, nutrientes que gracias a sus propiedades antioxidantes, pueden tener una acción positiva en la protección cutánea frente a la radiación UV. Las mejores fuentes de carotenoides son las **zanahorias, la calabaza, los boniatos y las espinacas**. “Además, los alimentos ricos en carotenoides también aportan un tono anaranjado a la piel, potenciando su brillo natural”, apuntan los expertos.

Broncéate sin quemarte



6



7

8

6. Fusion Water Magic Repair, de Isdin. Incorpora con activos innovadores que además de proteger frente a la radiación solar, reparan el daño en el ADN y fortalecen la estructura de la piel.

7. Sun Oil Control SPF 50 +, de Eucerin. Formulado específicamente para ofrecer protección solar de amplio espectro y controlar la producción de sebo (ideal para las pieles grasas).

8. Crema Solar SPF 50 Sports, de Armonia. Sin nanopartículas y con textura ultraligera, acabado transparente y rápida absorción, ofrece una cómoda protección especialmente al hacer deporte al aire libre.

FOTOPROTECTORES con COLOR: ¿UNA BUENA OPCIÓN?

Resultan muy útiles durante los primeros días de vacaciones para “disimular” la transición entre el blanco invernal y el bronceado. Sin embargo, es una opción que no convence a muchos expertos, entre ellos **Ana Santamarina, experta en dermocosmética y formulación**: “El problema con los fotoprotectores solares con color es que, al **aplicarlos en la cantidad adecuada** (2 ml de producto por cm² de piel) es difícil lograr un acabado natural y favorecedor. Si usamos menos cantidad para evitar el efecto máscara, estaríamos comprometiendo la protección solar, reduciendo su eficacia”, dice la experta.

Otra dificultad que presentan estos productos es la **dificultad para dar con el tono**, ya que mientras el maquillaje “convencional” se elige según el tono y subtono de la piel (que puede ser cálido, neutro o frío), la mayoría de los protectores solares con color ofrecen

pocas posibilidades (generalmente dos o tres) en este sentido: “Como resultado, muchas personas lucen un tono demasiado oscuro, demasiado claro o un subtono que no les favorece”. En cuanto a las **pieles con manchas** (que son las que más se beneficiarían de estos productos), Ana Santamarina comenta que “es cierto que algunos expertos recomiendan los fotoprotectores con **color para las pieles con hiperpigmentación**, ya que los óxidos de hierro presentes en estos productos pueden absorber cierta cantidad de radiación ultravioleta, proporcionando una protección adicional frente a la luz visible”. “Sin embargo (añade la experta) mi opinión es que la mejor opción para este tipo de pieles es aplicar un SPF 50+ en cantidad adecuada y, una vez absorbido el producto, utilizar un maquillaje con el tono y subtonos correctos. De esta forma, no se sacrifica ni la protección ni el acabado estético”.



Iván Malagón es odontólogo especialista en ortodoncia, ortopedia y cirugía ortognática maxilo-mandibular

7 EJERCICIOS PARA “PARAR” EL TIEMPO

1. El Globo: Infla un globo varias veces para fortalecer los músculos buccinadores y mejorar la firmeza de las mejillas.

2. El “Cloc”: Haz un sonido de “cloc” con la lengua contra el paladar para estimular los músculos faciales profundos y ayudar a repositionar la lengua correctamente.

3. El beso y la “o”: Alterna entre un beso exagerado y una “O”. Ayuda a tonificar los labios y el orbicular de la boca.

4. Infla las mejillas: Mantén el aire en las mejillas y muévelo de un lado a otro para mejorar el control muscular y la tonicidad.

5. Elevación de cejas: Coloca los dedos sobre las cejas y empuja suavemente hacia arriba mientras intentas bajarlas. Repite 10 veces. Ayuda a fortalecer los músculos frontales y prevenir la caída de los párpados.

6. La lengua en el paladar: Coloca la lengua en el paladar y presiona suavemente durante 10 segundos. Relaja y repite. Ello contribuye a mejorar la postura de la lengua y la tonicidad del rostro.

7. Resistencia con las Manos: Coloca las manos en las sienes y empuja ligeramente hacia atrás mientras intentas mover la mandíbula hacia adelante. Este ejercicio fortalece la musculatura del tercio inferior del rostro y mejora la definición del contorno facial.

GIMNASIA FACIAL ¿TE APUNTAS?

Los ejercicios faciales y la correcta posición de la lengua pueden prevenir el envejecimiento y remodelar la estructura ósea.

Anímate a trabajar la musculatura facial y quítate unos cuantos años de encima.

Transformar el rostro de manera natural combatiendo el envejecimiento y la pérdida de firmeza es posible sin necesidad de rellenos ni tratamientos invasivos. Sólo hay que trabajar la musculatura facial con gimnasia. Así nos lo explica **Iván Malagón, odontólogo especialista en ortodoncia, ortopedia y cirugía ortognática maxilo-mandibular**: “con el paso del tiempo, el rostro pierde definición, se ensancha o envejece de forma prematura, pero no siempre es el envejecimiento en sí lo que provoca estos cambios, sino la pérdida de soporte óseo y muscular. Reeducar los engranajes musculares para mejorar la apariencia y definir los ángulos del rostro de manera natural es posible con la **gimnasia facial y la terapia miofuncional**”. En toda esta operación antienvjecimiento, Malagón también destaca la importancia de una correcta **alineación dental para lograr el deseado equilibrio facial**.

HEMORROIDES ANALES

El calor hace estragos

Nos escribe... Cayetana P. (Valladolid)

“Desde que empezó el verano y empecé a trabajar en un bar, noto molestias en la zona anal: ¿podría tratarse de hemorroides? ¿sería recomendable que me tomara algo?”

Las hemorroides son venas situadas en el ano o el recto que, por distintos factores, pueden dilatarse o inflamarse. Esto puede causar síntomas como: **picor o escozor, sensación de ardor o quemazón, dolor o molestias al estar sentado, sangrado leve al limpiarse tras ir al baño y/o sensación de presión o bulto**, que se agravan con el calor. Ello se debe a que el **verano** es una época en la que las hemorroides pueden empeorar o reaparecer, especialmente si se suman otros factores como el **estreñimiento**, una **alimentación irregular** o una **menor ingesta de agua**. Otros factores que hacen que las hemorroides se agraven o reaparezcan son:

1. El **calor**, que dilata los vasos sanguíneos, aumentando la congestión en la zona anal.
2. La **deshidratación**, que favorece el estreñimiento.
3. El cambio de **hábitos alimenticios** propios del verano (más comidas fuera, menos fibra).
4. El **sudor** y la **fricción** en la zona, que aumenta la irritación local.
5. Permanecer **más tiempo de pie o caminando**, lo que dificulta el retorno venoso.

DENTRO Y FUERA DEL ANO

Las hemorroides se pueden clasificar en **dos tipos: las internas y las externas**. Las internas suelen ser indoloras y se producen dentro del recto, mientras que las hemorroides externas son más dolorosas y se producen fuera del ano. En cualquier caso, aparecen cuando hay **un aumento de presión en la zona del recto**, lo que puede estar provocado por esfuerzos al defecar (**estreñimiento**); por estar **mucho tiempo de pie o sentado** (como en el trabajo o en el inodoro); por una **dieta pobre en fibra**; por **deshidratación** y/o **diarrea crónica**; por el **embarazo** o la **obesidad**; por el mantenimiento de **relaciones sexuales anales** y/o por **levantar peso** frecuentemente. En caso de **sangrado frecuente o abundante o dolor muy intenso** que no mejora tras unos días de tratamiento, hay que acudir al **médico**, para que haga una valoración médica.

GUÍA FARMACÉUTICA

Entre los tratamientos recomendados están los **medicamento venotónicos orales**, que mejoran la circulación venosa y reducen la inflamación, aliviando la presión, el picor y el ardor. También la aplicación de **cremas o pomadas locales**, que calman el picor, la sensación de quemazón y la inflamación; algunos **corticoides suaves, anestésicos locales** o ingredientes naturales como **hamamelis**. En cuanto a la **dieta**, es fundamental incrementar el consumo de **frutas, verduras, legumbres y cereales integrales**, tomar **suplementos de fibra** (como *planta*) y beber al menos de **1,5 a 2 litros de agua al día** para que la fibra haga efecto. Por último, los **baños de asiento** con agua tibia durante 10-15 minutos, una o dos veces al día, son muy recomendables, ya que ayudan a desinflamar las venas, calman el picor y relajan la zona.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

ECCEMA DE CONTACTO

La rebelión de la piel

El eccema o dermatitis de contacto es una afección dermatológica frecuente, una inflamación de la piel provocada por el contacto directo con determinadas sustancias.



Según explica la **Sociedad Española de Alergología**, “la palabra eccema se reserva para la reacción más lenta, más crónica y prolongada, que suele ser de sequedad y descamación”, mientras que la dermatitis “se refiere a un proceso más agudo y rápido, que cursa con enrojecimiento e inflamación, o incluso grietas y secreciones”. Eso sí, ambas son dos fases del mismo proceso y, aunque los síntomas suelen localizarse en la zona de contacto, en ocasiones pueden extenderse o incluso aparecer a distancia. Existen dos formas principales de eccema de contacto: **irritativo** y **alérgico**. Comparten síntomas similares, pero tienen orígenes distintos. La dermatitis de contacto irritativa es la más común y no implica al sistema inmune, sino que se produce por el contacto de una **sustancia irritante (detergentes, ácidos, disolventes o abrasivos)** con la piel. La dermatitis de contacto alérgica sí implica una **respuesta inmunológica**. En este caso, el sistema inmunitario reconoce una sustancia como nociva y responde generando inflamación. En muchos casos, la dermatitis de contacto **no desaparece** y la sensibilidad se mantiene durante años, aunque algunos pacientes experimentan mejoría con la eliminación prolongada del agente causante.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Las zonas más afectadas suelen ser las **manos, muñecas, pies, cuello** y **rostro** al estar más expuestas al contacto con productos químicos o alérgenos. Los síntomas más comunes incluyen:

1. **Enrojecimiento** (eritema) de la piel.
2. **Inflamación** o hinchazón.
3. Picor o sensación de **quemazón**.
4. **Ampollas, vesículas** o **descamación**.
5. Formación de **costras** y **fisuras** dolorosas.
6. Aumento de la **sensibilidad** en la zona afectada.

TRATAMIENTO Y CUIDADOS

El tratamiento se basa principalmente en **evitar el contacto con la sustancia desencadenante**. Durante los brotes agudos se recurre al uso de **corticoides tópicos** para controlar la inflamación y, en casos más persistentes, pueden utilizarse inmunomoduladores como **tacrolimus** o **pimecrolimus**. Si hay signos de infección, puede ser necesario añadir un antibiótico. Es recomendable el uso habitual de **cremas emolientes o hidratantes** para fortalecer la barrera cutánea. El empleo de **guantes protectores, ropa adecuada**, así como **evitar ambientes hostiles** (frío extremo, humedad, contacto prolongado con agua) son medidas clave en la prevención.

SUSTANCIAS IMPLICADAS MÁS COMUNES

1. **Níquel**, presente en bisutería y ropa.
2. **Cromo**, usado en cementos y calzado.
3. **Perfumes y fragancias**, incluidas las que no requieren declaración obligatoria.
4. **Parafenilendiamina (PPD)**, utilizada en tintes capilares y tatuajes temporales.
5. **Acrilatos**, empleados en uñas artificiales.
6. **Conservantes cosméticos** como metilisotiazolinona.



ACNÉ

¿Mejora o empeora en verano?

Con la llegada del verano muchas personas con pieles propensas al acné notan cambios en su cutis. Para algunos, el sol parece mejorar el aspecto de la piel, mientras que otros sufren brotes inesperados. ¿A qué se debe?

A sí es la paradoja del acné en verano: por un lado, la exposición solar tiene una acción **antibacteriana y antiinflamatoria** que puede secar los granos. Sin embargo, este efecto se acompaña de una mayor producción de sudor, engrosamiento cutáneo y uso de protectores solares que no siempre son adecuados, lo que puede desencadenar un **empeoramiento**. El problema se agrava cuando se utilizan cremas solares no formuladas específicamente para pieles con tendencia acnéica, ya que muchas de ellas son **comedogénicas**, es decir, favorecen la obstrucción de los poros. Pero, si no se aplica fotoprotección, las marcas de acné se pueden pigmentar y dejar manchas.

ACNÉ DE VERANO, ¿QUÉ LO CAUSA?

En personas con pieles sensibles o claras puede darse lo que se conoce como “**acné fotoagravado**”, con brotes severos semanas después de la exposición al sol. Asimismo se ha descrito el “**acné estival**”, también llamado “acné de Mallorca o acné de playa”, que aparece entre 12 y 24 horas después del baño solar y se produce por la interacción del sol con las cremas solares o de cuidado de la piel. Además, en quienes normalmente no presentan acné, pueden aparecer granitos en la espalda, cuello o escote debido al aumento de la transpiración, al uso de protectores inadecuados o a la falta de higiene.

“EFECTO REBOTE”

Uno de los errores más comunes durante la época estival es **relajar la rutina facial** al notar una mejoría transitoria del acné, que puede dar

lugar a un efecto rebote al finalizar el verano. Además, la **deshidratación** que provoca el sol activa la producción de sebo como mecanismo compensatorio, lo que también puede generar nuevos brotes. A ello se suma el **descuido en la alimentación** o el **estrés vacacional**.

CUIDADOS IMPRESCINDIBLES

1. Para mantener el acné bajo control es esencial seguir una estricta **rutina de higiene**: limpiar el rostro al menos dos veces al día con productos suaves y específicos para pieles grasas.
2. Tras la limpieza, aplicar un **fotoprotector oil-free, no comedogénico y con filtros UVA/UVB**. Además, se debe evitar manipular o rascar los granos, ya que puede dejar cicatrices pigmentadas.
3. Los **productos hidratantes** deben tener **texturas ligeras** y de **rápida absorción**. Ingredientes como el **zinc** o la **niacinamida** ofrecen

beneficios astringentes, antiinflamatorios y seborreguladores.

4. Complementar la rutina con **mascarillas de arcilla** una o dos veces por semana puede ayudar a mantener los poros limpios.

MENOS ANTIBIÓTICOS, MÁS MICROBIOMA

La investigación también abre nuevas puertas para el tratamiento del acné. Desde **UIC Barcelona**, el **Grupo de Investigación en Mecanismos Fundamentales en Biología Celular** ha desarrollado un innovador enfoque: el **uso tópico de bacterias beneficiosas** presentes en adolescentes **sin acné**. Este tratamiento, aún en fase experimental, busca restablecer el equilibrio del microbioma cutáneo sin recurrir a **antibióticos**. “El acné no debe abordarse únicamente como una infección, sino como un desequilibrio del ecosistema bacteriano de la piel”, afirma **Javier Jiménez**, **codirector del grupo de investigación**.

MERCHE

“Para las cosas del día a día la farmacia está siempre”.

Por Bárbara Fernández

Nacida en Cádiz y ligada a los escenarios desde niña, Mercedes Trujillo, “Merche”, es una de las cantautoras más conocidas de este país, en el que ha publicado diez álbumes inéditos hasta la fecha. Después de conseguir numerosos éxitos, con seis discos de Platino y cuatro de Oro, una nominación a los *Grammy*, diferentes premios recibidos a lo largo de sus 23 años de carrera y los más de 1.300 conciertos dados por todo el país, la trayectoria de Merche se ha convertido en una de las más consolidadas del panorama musical español. Antes del lanzamiento del *single Tengo Fe*, Merche ha promocionado *Soy Superviviente*, tercer capítulo de su proyecto *Después de un tiempo*, con el que publica una serie de canciones inéditas basadas en algunos de los temas más importantes de su carrera y que contarán como han evolucionado esas historias con el tiempo... y Así, *Tengo Fe* es la continuación de la mítica canción *Abre tu mente*. En su próxima gira, el **Tour Deluxe Abre Tu Mente Ahora**, Merche recorrerá seis provincias españolas en este año recuperando sus temas más queridos.

Ten Fe marca el inicio de su etapa más renovada y poderosa, ¿qué tiene que contarnos de este momento? ¿Segundas partes siguen siendo buenas?

Estoy en un momento muy bonito, personal y profesionalmente. Me encuentro feliz y plena. Llevo 23 años viviendo de mi música y sigo recibiendo el cariño de la gente... eso es medicina (para cuando estás mal) y gasolina para seguir adelante. Ahora estoy en una nueva etapa, lo cual no quiere decir que cierre un ciclo, pero sí que está en pausa, con esas segundas partes de las canciones. El cuerpo me pedía sacar este álbum.

¿A qué tiene fe hoy en día?

Pues tengo fe en el amor, el Amor en mayúsculas, ese que es incondicional, que te da la mano y no te suelta, que está en las buenas y las malas. Y no me refiero solo al amor romántico, sino también al amor a los amigos, a la familia, a la naturaleza, a la vida. A veces las experiencias que la vida te pone por delante te hacen dudar de si realmente existe ese amor “a todas”. Esta canción es una manera de interiorizar que sigo creyendo en la solidaridad, la tolerancia, el respeto y el amor de los unos a los otros.

¿Cree que los tiempos difíciles siguen siendo fundamentales para crecer?

Cuando más aprendes es con una caída. Cuando todo

va sobre rosas ¡perfecto! Lo disfrutas y eres feliz... pero no tienes nada que aprender. Sin embargo, cuando te encuentras en el camino con dificultades, pierdes a gente que quieres, sufres desengaños en la amistad, el amor, el trabajo, y van pasando los años... enfrentar todo eso es lo que te enseña y termina haciéndote la persona que eres en el presente.

¿Qué ha aprendido con la música?

Pues empecé a escribir y componer desde muy pequeña, era como un juego, después se convirtió en mi oficio, y ahora ya es mi lenguaje, mi forma de expresarme, incluso de sanar mis heridas. Por ejemplo, cuando falleció mi padre, lo que más me ayudó fue escribirle y hacerle una canción. Fue una manera de sanar. La hice en mi casa, la producí yo, fue como una catarsis. Para mí la música es una manera de vivir y liberarme.

Mucho ha llovido desde *Abre tu mente*, que habla de violencia machista ¿cree que hemos avanzado en este tema?

Por desgracia, después de 23 años, tengo que cantarla más fuerte que nunca, porque parece ser que aún no nos hemos enterado de las elevadas cifras de mujeres que mueren cada año a manos de sus parejas. La segunda parte de ese proyecto es



“Cuando te encuentras en el camino con dificultades, pierdes a gente que quieres, sufres desengaños... enfrentar todo eso es lo que te enseña y termina haciéndote la persona que eres en el presente.”



PARA CONOCERLA MEJOR

Es una apasionada de los caballos, ¿qué otra afición es “muy suya” para desconectar?

Me encanta leer, me relaja mucho.

Escuchar música que no tenga nada que ver con lo mío, porque si no, me pongo a trabajar. También me encantan los documentales de historia y cocinar. Irme a tomar un café con un amigo... las cosas sencillas son las que nos hacen felices.

Un libro:

El Amor en los tiempos del cólera, de García Márquez. Me gustan también Javier Sierra, Pérez Reverte, Agatha Christie...

Tu leitmotiv:

Ser buena persona, aprender y hacer ese examen de conciencia al acostarme y si me he equivocado en algo, no repetirlo para crecer como profesional y como persona. También empatizar.

¿Viaje al pasado o futuro?

WOW, quizás al pasado, pero a la época de Jesucristo. Ahora quiero vivir lo que me toca vivir, no lo que he vivido.

¿Un consejo?

No dar ninguno. La vida hay que vivirla aprendiendo de lo que nos pasa. No hay que sobreproteger. Con mi hija me pasa. Me gustaría que no la rozara ni el viento, pero se tiene que caer para levantarse.

precisamente *Soy superviviente*, y en ella ya no hablo sólo de la violencia contra la mujer, sino también de la violencia contra los hombres o contra cualquier persona que, por su sexualidad, creencias, físico, manera de vivir o por lo que sea, sufren agresiones. Es increíble que a estas alturas de la vida tengamos que seguir lanzando este tipo de mensajes. Necesitamos más que nunca empatizar y no ser tan individualistas. Estamos en un momento muy superficial. Es una obligación de todos los que nos dedicamos a la música lanzar este tipo de mensajes en los que yo creo firmemente. Nuestra profesión tiene mucha repercusión porque hay mucha gente que te escucha.

¿Cree que música y salud van de la mano?

Por supuesto. ¿Cuántas veces estás mal, te pones música y te cambia la energía y te vienes arriba con canciones que hablan de positividad, de creer en uno mismo, de superación personal? La música cura, sana, da felicidad, nos alimenta el alma y nos transporta a muchos momentos mágicos. Creo que la música es maravillosa. Mi padre tenía un chiringuito en la playa y, muchas veces, cuando escuchaba esas canciones que ponía, me parece que estoy oliendo a mar. La música tiene un poder maravilloso.

¿Cómo se cuida Merche en el día a día?

Pues intento comer bien, hacer ejercicio y estar en forma, porque la “tralla” de una gira es importante (*entre risas*). Para aguantar dos horas en un escenario tienes que cuidar la voz y el alma. Es fundamental descansar, no coger frío... La voz es mi instrumento y si me falla no trabaja nadie, ni yo ni me equipo, con lo que hay que cuidarse. Y para ello tomo mucha miel, jalea real, própolis, etc.

¿Te ha ayudado la farmacia en

algún momento? ¿Tienes alguna anécdota en este establecimiento?

Bueno, a mí la farmacia me ayuda siempre, sobre todo con cosas que no son de una importancia vital. Suelo ir a mi farmacia de confianza, que tengo cerca de casa, para pedir consejo profesional si tengo picor o dolor de garganta y ellos siempre me aconsejan qué puedo tomar. También tengo asma. ¡Los tengo fritos! (*entre risas*), pero ellos me ayudan y me aconsejan siempre. Incluso cuando se les “escapa” algo, me recomiendan ir al médico y que vuelva después. Así que, para las cosas del día a día, la farmacia está siempre.

Cuéntenos su sueño personal y profesional

Que mi hija esté sana y feliz. Que se críe sonriendo, es lo fundamental en mi vida. Eso supera la parte profesional con creces. Es mi objetivo. Y ya después, profesionalmente, seguir trabajando como hasta ahora. Yo me considero muy afortunada y querida. Mi público me da una energía muy especial. Mientras siga como estoy, perfecto.

Hablando de su hija, ¿qué consejo daría a la gente que está pensando adoptar?

Mi ilusión en la vida era tener cinco hijos, tres adoptados y dos biológicos, y al final empecé por la adopción y ahí me quedé. Fue tan largo el proceso, que llegué tarde para lo demás. Pero estoy encantada con una que vale por mil millones. Yo lo hice ¡y encima siendo madre soltera! Dentro de un matrimonio es más sencillo, de hecho, hay países en los que por ser soltero no tienes derecho a adoptar. A los futuros padres les recomiendo que no se desesperen porque después merece la pena. Es como un mal embarazo, que se olvida cuando por fin tienes a tu bebé en brazos.

¿Sus próximos proyectos?

Mucha música.



ESTERILIZACIÓN TEMPRANA SUS RIESGOS

La esterilización temprana de tu mascota puede incrementar el riesgo de cáncer y alteraciones músculo esqueléticas, sobre todo en razas de tamaño mediano o grandes como el Labrador Retriever, Golden Retriever, Pastores Alemanes y Boyeros de Berna. Así lo advierte la Real Sociedad Canina, que resalta la importancia de tomar esta decisión consensuada con el veterinario.

Si tienes un nuevo cachorro en casa y te estás planteando la esterilización prepuberal durante su primer año de vida, debes saber que esta práctica, cada vez más frecuente y peligrosa, puede ser peligrosa para la salud de tu mascota y estar asociada a cambios no deseados en su comportamiento, sobre todo en determinadas razas. Así lo explican desde la **Real Sociedad Canina de España (RSCE)**, y advierten del riesgo asociado de lesiones que debilitan las articulaciones, como la **rotura o desgarró del ligamento cruzado craneal o displasias como la de cadera y a displasia de codo**. Asimismo, entre los **cánceres** los expertos destacan el **linfoma** (cáncer del sistema linfático), el **mastocitoma** (de piel), el **hemangiosarcoma** (de vasos sanguíneos) y el **osteosarcoma** (de huesos). La esterilización se realiza extirpando los órganos reproductores (ovarios y útero en hembras, testículos en machos).

PELIGRO EN RAZAS GRANDES

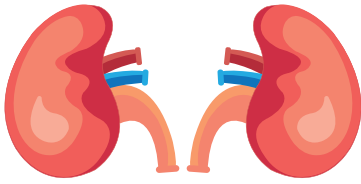
Ahora bien, los expertos explican que este riesgo “no afecta más a las razas grandes, más propensas a desarrollar enfermedades derivadas de la esterilización temprana. Sobre todo los **labradores retriever, golden retriever y pastores** castrados están más expuestos a posibles consecuencias adversas, pudiendo padecer una o más lesiones articulares en los machos, y de dos a

cuatro veces más en las hembras. Otras razas como los **mastines, terranovas, rhodesian ridgebacks y huskies siberianos** también pertenecen a este grupo de riesgo”, explican en un comunicado. Por el contrario, razas de perro pequeñas, como el **chihuahua, el pomerania, el poodle toy y el yorkshire terrier**, no corren el mismo peligro que las razas de mayor tamaño.

METABOLISMO Y COMPORTAMIENTO ALTERADOS

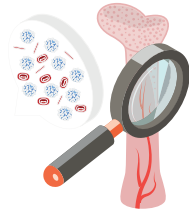
Además de los problemas físicos, la esterilización temprana lleva consigo una **alteración del metabolismo** y con el desarrollo de ciertos problemas de comportamiento como el **miedo o la agresividad**, lo que puede modificar el temperamento del perro. De ahí que antes de tomar la decisión de esterilizar, se deba evaluar el estilo de vida y las circunstancias particulares de cada perro y determinar el momento adecuado, de manera consensuada con el veterinario, como así lo afirma el **presidente de la RSCE, José Miguel Doval**: “la decisión de esterilizar a un perro debe tomarse de manera informada y atendiendo a criterios veterinarios, de bienestar animal y de tenencia responsable. Esta práctica no debe decidirse de manera arbitraria sino responsable pues estaríamos poniendo en peligro el bienestar y salud de los perros”. Los expertos también insisten en que “no podemos olvidar que la esterilización es una medida de control de la población, aunque no la única, y que también es una medida que previene la aparición de los tumores de mama y de ovario en hembras y testiculares en machos, en algunas razas caninas pre-dispuestas a esta patología”. La esterilización también ayuda a prevenir la propagación de enfermedades como el tumor venéreo transmisible.

Retrasar la esterilización un año desde el nacimiento puede reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades en algunas razas grandes.



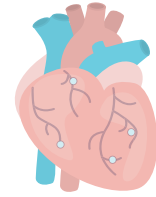
CAMBIO DE PARADIGMA EN TRASPLANTE RENAL

En 2024, España se consolidó como líder mundial en trasplante renal. Sin embargo, durante la **10ª edición el encuentro anual del Gripe START, impulsado por Astellas**, nefrólogos especialistas en trasplante han recordado que existe margen de mejora. “Identificar pacientes mayores biológicamente jóvenes permite ofrecer trasplantes a quienes realmente pueden beneficiarse de ellos”, ha destacado la **doctora María Esther González, especialista del Hospital 12 de Octubre**. De otro lado, herramientas como ECMO o la perfusión regional normotérmica están teniendo un importante papel en la preservación de órganos.



EL VIAJE DE TERESA: RUTA AE EN MIELOMA MÚLTIPLE

Johnson & Johnson y Cátedras en Red presentan una nueva **Ruta Afectiva-Efectiva con Teresa Regueiro, presidenta de la Comunidad de Pacientes con Mieloma Múltiple**, como protagonista. En su reencuentro con el **doctor Jesús San Miguel y la enfermera Maite San Miguel**, abordan la enfermedad desde una visión humana, clínica y de innovación. La ruta destaca lo que los avances médicos, la investigación y el acompañamiento de los profesionales está suponiendo para estos pacientes. Ver **El viaje de Teresa** y otras Rutas AE: foropremiosafectivoefectivo.com/rutas-ae



TECNOLOGÍA CARDIACA DE VANGUARDIA

Johnson & Johnson MedTech presentó en el Congreso RITMO sus últimas soluciones en electrofisiología para el abordaje de la fibrilación auricular, destacando su nueva plataforma de ablación por campo pulsado (PFA), integrada con tecnologías de mapeo y navegación intracardiaca. Esta innovación permite intervenciones más seguras, precisas y personalizadas, minimizando el daño a tejidos adyacentes. La compañía organizó además un simposio con expertos y talleres prácticos para profesionales sanitarios, donde se exploraron las ventajas clínicas de la PFA y su aplicación en escenarios reales.

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

J _ _ _ _ _ P _ _ _ _ _ G _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _ M _ _ _ _ _ M _ _ _ _ _
 G _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _ V _ _ _ _ _ P _ _ _ _ _ A _ _ _ _ _ T _ _ _ _ _
 A _ _ _ _ _ R _ _ _ _ _

Sopa de Letras

14 PRODUCTOS SANITARIOS QUE PODRÁS ENCONTRAR EN LA FARMACIA

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

¡NUEVO SORTEO!



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

¡Sorteamos 5 fantásticas lotes de productos Neutrogena!

- 1. NEUTROGENA HIDRATACIÓN PROFUNDA LOCIÓN DE ABSORCIÓN INMEDIATA.** Esta loción no grasa proporciona una hidratación instantánea* 4 veces superior para una barrera cutánea más fuerte. La NUEVA Tecnología Pro-Ceramida estimula de forma innovadora las ceramidas esenciales de la piel. Desde el primer uso, el 92 % notó mejoría en su piel seca, dejándola suave, lisa y con un aspecto saludable.
- 2. NEUTROGENA CREMA DE PIES ABSORCIÓN INMEDIATA.** Esta crema de pies con textura no grasa hidrata al instante para que puedas calzarte directamente después. Notarás tus pies visiblemente más suaves y tersos. Enriquecido con glicerina para retener la hidratación durante 24h. Fórmula de alta tolerancia, adecuada incluso para pieles sensibles.
- 3. NEUTROGENA HYDRO BOOST SERUM 10% NIACINAMIDA.** Este sérum multi-acción hidrata y exfolia para reducir la apariencia de los poros, dejando la piel con un aspecto más saludable. Además, mejora visiblemente la textura apagada y rugosa de la piel para conseguir un rostro suave y radiante.
- 4. NEUTROGENA HYDRO BOOST GEL DE AGUA.** Este gel de textura ligera hidrata profundamente para una piel suave y flexible.

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 MartiDerm del mes de junio han sido:

- 1. Vanesa Sánchez Ucha**, de Farmacia Rúa Quintián, 15, 32001 OURENSE.
- 2. Laura E. Gea Bascuñana**, de Farmacia Caballero de Rodas, 187, 03182 Torrevieja (ALICANTE).
- 3. Emma Torregrosa Velilla**, de Farmacia Plaza Ayuntamiento, 3, 46410 Sueca (VALENCIA).
- 4. María Luisa Pastor García**, de Farmacia Ceballos Torres, c/ Sevilla, 8, 41710 Utrera (SEVILLA).
- 5. Belén García Pascual**, de Farmacia Ldo. Jesús M^o Arribas Lázaro, c/ Real Vieja, 19, 47430 Pedrazas de San Esteban (VALLADOLID).

¡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.linkedin.com/company/laincopharma/)

SÍGUENOS
EN LAS REDES SOCIALES

