

CONSEJOS

de tu farmacéutico



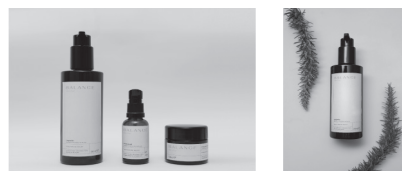
FARMACIA
Luis Corbi

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

ESTRÉS
TÉRMICO

Así nos afecta el calor

SOFOCOS

EN LA

MENOPAUSIA

Mujeres "en llamas"

CUANDO
EL BAÑO
PASA
FACTURA

Prevenir
INFECCIONES
en el MAR
y la PISCINA

POLO
NÁNDEZ

¡Participa
y gana.

EN AGOSTO

Nuevo sorteo de
productos

Suavinex

Información en pág. 35

"Mi enfermedad me ha hecho más fuerte. He aprendido
a hacer lo mismo que los demás, aunque sea con un poco más de dolor"

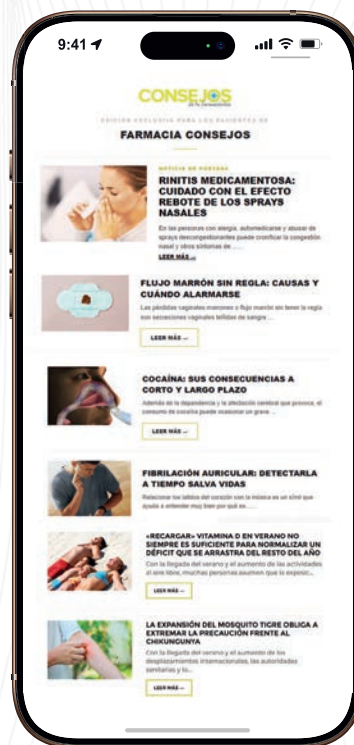
Si te gusta **nuestra** **REVISTA**

Suscríbete AHORA a nuestra
newsletter
y recibe **GRATIS**

en tu MÓVIL más CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO
para cuidar tu salud y la de los tuyos.



**¡ESCANEA
EL CÓDIGO Y
SUSCRÍBETE!**



Recibe tu boletín quincenal con las últimas noticias de salud y las novedades más destacadas que podrás encontrar en tu farmacia.



04 MEDICAMENTOS
Cremas rubefacientes.
Cómo usar las cremas de
“efecto calor”

06 EN TU FARMACIA
Complementos
drenantes. “Drenar no es
adelgazar”

08 EN AGOSTO
Otitis, conjuntivitis,
cistitis... Cuando el baño pasa
factura

10 SALUD
Corsés en verano.
¡Cómo aligerar la carga!

12 MUJER
Sofocos en la
menopausia.
Mujeres “en llamas”

14 MUJER
Compresas y calor.
Cuidado con el “efecto sauna”

16 DERMOFARMACIA
Qué es el estrés térmico
y cómo nos afecta

18 NUTRICIÓN
Intoxicaciones
alimentarias. Entre 5°C y
65°C. Zona de peligro

21 RECETAS

22 BELLEZA
Fotoprotectores. El
DNI de las nuevas generaciones

26 FICHAS DEL MES
Enfermedad Arterial
Periférica. Una patología
silenciosa

27 FICHAS DEL MES
Atención fragmentada.
¿Olvido o falta de retención?

28 RINCÓN DEL LECTOR
Varicela y herpes zóster.
Vulnerabilidad a los 50+

30 ENTREVISTA
a Polo Nández

33 VETERINARIA
Guarderías para mascotas.
Criterios para elegir

34 MEDINOTICIAS
Breves de salud



EDITORIAL

EDITORIA María Benjumea Rivero
cartas-director@consejosdetufarmacéutico.com

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

DIRECTORA MÉDICA
Doctora Elisa Bono López

GERENTE DE ADMINISTRACIÓN
Araceli Jiménez García

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

PRODUCCIÓN Y DISEÑO
M^a Carmen Guillén García

FOTOGRAFÍAS POLO NÁNDEZ
credito Agencia Clickbait_pr

EDITA
Publicitario Farmacéutico, S.L.

ISSN 1575-5134

Avda. de los Descubrimientos, nº 11 Isla de la
Cartuja, 41092 Sevilla
info@consejosdetufarmacéutico.com
www.consejosdetufarmacéutico.com

Tel. 674026203

PUBLICIDAD publicidad@consejosdetufarmacéutico.com Javier Télez, 647 85 30 85

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

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

SUSCRIPCIONES (SÓLO FARMACÉUTICOS)
suscripciones@consejosdetufarmacéutico.com

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

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

Síguenos   



«Recoja y recicle el papel usado»



Por Violeta Cepeda Vidal,
cotitular de Farmacia Cepeda
Vidal CB (O Burgo-A Coruña)



CREMAS CON EFECTO CALOR ¡ASÍ SE USAN!

Las cremas de calor, también llamadas rubefacientes, son productos muy utilizados para aliviar molestias musculares y articulares. Sin embargo, existen pequeños errores de aplicación asociados que pueden terminar haciéndonos pasar un mal rato.

Las cremas de calor llevan años ayudando a muchas personas a aliviar **molestias musculares y articulares**. Sin embargo, a menudo somos demasiado exigentes con ellas y no esperamos el tiempo necesario para notar sus efectos. De hecho, una frase que escuchamos con frecuencia en la farmacia es “me puse la crema hace cinco minutos y no noté nada. Así que me puse un poco más, y empezó a quemarme muchísimo”. El problema no suele ser el producto, sino las expectativas con las que lo usamos. Estas cremas de calor, también llamadas **rubefacientes**, son productos muy utilizados para aliviar molestias musculares y articulares. Deben su efecto a principios activos como la **capsaicina**, el

salicilato de metilo, el **alcanfor** o algunos **derivados del mentol**. Aunque cada uno actúa de forma ligeramente diferente, todos tienen algo en común: estimulan determinados receptores de la piel y producen una sensación de calor o irritación leve que aumenta el flujo sanguíneo superficial. Este efecto puede ayudar a aliviar temporalmente algunas molestias musculares y articulares, motivo por el que estos productos se utilizan con frecuencia tras **sobrecargas, contracturas o dolores musculares leves**. Sin embargo, alrededor de ellas existen algunos errores muy extendidos que pueden hacer que, intentando aliviar una molestia con la finalidad de encontrarnos mejor, la experiencia termine siendo muy desagradable.

UN BUEN PRODUCTO SI SE UTILIZA BIEN

ERROR 1

PENSAR QUE EL EFECTO ES INMEDIATO

Estamos acostumbrados a que algunos productos actúen rápidamente: nos tomamos un analgésico y esperamos notar mejoría en poco tiempo; aplicamos una crema hidratante y enseguida percibimos la piel menos tirante, etc. Sin embargo, con las cremas "efecto calor" no siempre ocurre así y muchas **necesitan varios minutos para empezar a producir la sensación característica de calor**. Algunas incluso pueden tardar bastante más de lo que la gente imagina (hasta 2 horas). Por eso, cuando alguien se aplica la crema y no nota nada al principio, suele pensar que no está funcionando. Sólo hay que tener paciencia: simplemente necesita tiempo.

ERROR 2

"SI PONGO MÁS, HARÁ MÁS EFECTO".

uno de los errores más frecuentes es aplicar una cantidad excesiva. Estas cremas están **diseñadas para utilizarse en capas finas**. Una pequeña cantidad suele ser suficiente para cubrir la zona dolorida. Cuando se utiliza más producto del necesario, no siempre se consigue más alivio, pero sí aumentan las probabilidades de sufrir una **sensación de ardor, irritación o enrojecimiento**. Por eso en este caso, menos suele ser más.



ERROR 3

CUANDO EL CALOR APARECE... DE GOLPE

Igualmente, también hay una escena que se repite con cierta frecuencia: nos aplicamos la crema pero no notamos nada. Entonces aplicamos un poquito más. Y, veinte o treinta minutos después, el calor aparece de repente. Y aparece por partida doble. En ese momento es cuando muchos pacientes descubren que la segunda aplicación probablemente no era necesaria. La recomendación es sencilla: aplicar una **pequeña cantidad y esperar**. Darle tiempo al producto para actuar antes de decidir si necesitas más.



ERROR 4

INTENTAR QUITARLA CON AGUA

Algunos de los ingredientes responsables de ese efecto calor tienen **naturaleza grasa** y no se eliminan fácilmente con agua. Además, si se utiliza agua caliente, la sensación puede resultar todavía más intensa. Por eso, cuando una crema de este tipo provoca un calor excesivo, suele ser más útil **retirarla con algún producto graso**, como **aceite de oliva**, y después limpiar suavemente la zona.



3 DETALLES QUE MARCAN LA DIFERENCIA

1. Utiliza **poca cantidad y ten paciencia** para esperar a notar sus efectos.
2. Después de aplicar la crema, **lávate bien las manos**. Parece obvio, pero todos los años hay alguien que se toca los ojos sin darse cuenta y recuerda inmediatamente por qué este consejo es importante.
3. También es recomendable **no rascar ni tocar la zona, evitar cubrir heridas, rozaduras o áreas de la piel ya irritadas, y no aplicar calor adicional** mediante mantas eléctricas, almohadillas térmicas o bolsas de agua caliente.
4. Por último, hay que recordar que **tampoco es buena idea realizar ejercicio intenso** inmediatamente después de aplicar una crema de calor. El aumento de la temperatura corporal, la sudoración y la mayor circulación sanguínea que acompañan al esfuerzo físico pueden potenciar el efecto de la crema y provocar una sensación de calor mucho más intensa de la esperada.

La próxima vez que utilices una crema de calor, recuerda tres conceptos clave: **poca cantidad, más paciencia y nada de agua** si la sensación resulta demasiado intensa. Tu piel te lo agradecerá.



COMPLEMENTOS DRENANTES

“DRENAR NO ES ADELGAZAR”

Con la llegada del buen tiempo, muchas personas acuden a la farmacia buscando “drenantes” para sentirse menos hinchadas, combatir la retención de líquidos o acompañar un proceso de pérdida de peso. Sin embargo, existe mucha confusión sobre qué son realmente estos productos, para quién están indicados y qué resultados podemos esperar de ellos. El primero de los errores: considerar que cualquier persona puede tomar un drenante.

María José Salgado es titular de la Farmacia Verano en Caboalles de Abajo (Valle de Lacia).
@farmaciaveranocaboalles

Cada verano observamos el mismo fenómeno: personas que desean perder volumen en pocos días y recurren a drenantes esperando resultados espectaculares. Y es que, en los últimos años, estos productos se han popularizado como una solución rápida para la retención de líquidos, la sensación de hinchazón o el deseo de “depurar” el organismo y adelgazar. Sin embargo, desde la farmacia es importante poner el foco en la realidad: no se trata de productos milagro ni de soluciones universales, sino de **complementos que pueden ser útiles en contextos muy concretos** y siempre dentro de un enfoque de salud global. Y sobre todo es importante incidir en que **drenar no significa adelgazar**. La pérdida de líquidos no equivale a una pérdida de grasa corporal, aunque sí es cierto que muchas personas perciben una mejoría estética y una reducción temporal del volumen corporal en caso de existir retención de líquidos.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DRENANTES?

Los drenantes son complementos alimenticios formulados con ingredientes que favorecen la eliminación de líquidos corporales y ayudan a mejorar la sensación de pesadez e hinchazón. Suelen incorporar **extractos vegetales, minerales**

y otros compuestos que apoyan la función renal y el equilibrio hídrico del organismo. Su eficacia depende del origen del problema, el estilo de vida, la alimentación o la existencia de determinadas condiciones fisiológicas o patológicas. De ahí que su **uso deba ser individualizado** y, en muchos casos, **supervisado por un profesional sanitario**, ya que la retención de líquidos puede producirse por múltiples factores que conviene evaluar antes, como **cambios hormonales** (menstruación, menopausia, etc.), **sedentarismo, exceso de sal en la alimentación, temperaturas elevadas, una hidratación insuficiente, sobrepeso u obesidad, el consumo de determinados medicamentos o incluso alteraciones circulatorias o linfáticas**.

4 TIPOS DE DRENANTES

1. Drenantes vegetales: son los más utilizados. Contienen extractos de plantas tradicionalmente empleadas para favorecer la eliminación de líquidos. Las más habituales son: **abedul, cola de caballo, diente de león, ortosifón, hibisco, té verde y pilosela**. Su objetivo principal es estimular la diuresis fisiológica y favorecer la eliminación de líquidos retenidos.



2. Drenantes circulatorios: están orientados a personas que presentan sensación de piernas cansadas, pesadez o problemas de retorno venoso. Suelen incluir **vid roja, castaño de Indias, rusco y centella asiática**. Estos drenantes, además de eliminar líquidos, mejoran la circulación venosa.

3. Drenantes con acción detox o hepática: incorporan ingredientes destinados a apoyar la función hepática y digestiva, como **alcachofa, cardo mariano, rábano negro y cúrcuma**. Pueden ser útiles cuando la sensación de pesadez se acompaña de digestiones lentas o hábitos alimentarios mejorables.

4. Drenantes combinados: son las formulaciones más completas y suelen combinar ingredientes **drenantes, circulatorios y antioxidantes** para actuar sobre varios factores de manera simultánea.

¿CUÁNDO NO DEBEN UTILIZARSE?

El error más frecuente es considerar que cualquier persona puede tomar un drenante sin supervisión. Nada más lejos de la realidad, ya que hay muchos casos en los que no están recomendados o requieren de valoración profesional previa, como durante **el embarazo y la lactancia**; en casos de **insuficiencia renal o insuficiencia cardíaca**; ante **enfermedad hepática grave; edema de origen desconocido**; y/o en **personas polimedicadas** o pacientes **en tratamiento con diuréticos**. Además, hay que tener en cuenta que cuando la retención de líquidos es intensa, aparece de forma brusca o se acompaña de otros síntomas, debe derivarse al médico para descartar patologías subyacentes.

PAUTAS QUE MEJORAN RESULTADOS

Los drenantes pueden resultar interesantes en personas que presenta sensación de **hinchazón generalizada**, retención de líquidos relacionada con **cambios hormonales, piernas cansadas y/o edemas leves asociados al calor** y que siguen procesos de control de peso acompañados de retención hídrica, y/o en quienes tienen sensación de pesadez tras periodos de **excesos alimentarios**. Eso sí: siempre deben acompañarse de **medidas higiénico-dietéticas adecuadas y de la supervisión de un profesional**, ya que ni son productos milagro ni existe un drenante universal válido para todo el mundo. Por ello, en la farmacia, dentro de nuestro servicio de nutrición, realizamos una **valoración individualizada** para identificar qué está provocando la retención de líquidos y cuál es la mejor estrategia para cada persona. La experiencia nos dice que, si la alimentación es rica en sal, ultraprocesados y bebidas azucaradas, o existe sedentarismo, el efecto del drenante será limitado. En cambio, los mejores resultados aparecen cuando se combina con una **hidratación adecuada** y una **dieta equilibrada baja en sodio y rica en frutas y verduras**, combinada con **actividad física regular** y un **descanso adecuado**.

La verdadera solución a la retención de líquidos no se encuentra en un producto aislado, sino en la combinación de hábitos saludables, asesoramiento profesional y un abordaje personalizado. Y el **farmacéutico** desempeña un papel fundamental en la promoción de un **uso responsable** de estos complementos alimenticios.





OTITIS, CISTITIS CONJUNTIVITIS CUANDO EL BAÑO PASA FACTURA

Por **Sofía Azcona Sanz**,
titular de La Farmacia de
Sofía en Leganés, Madrid

El cloro de la piscina es necesario para mantener el agua segura, pero si su pH no está bien equilibrado o permanecemos mucho tiempo con humedad, puede favorecer irritación en zonas sensibles. Sólo hay que seguir unos consejos sencillos para prevenir conjuntivitis, otitis e irritaciones cutáneas y vulvovaginales.

Bañarse en la piscina es una de las actividades más habituales y saludables del verano, pero el contacto frecuente con el agua clorada puede favorecer molestias en zonas sensibles como los ojos, los oídos y la zona íntima. En la mayoría de los casos no se trata de problemas graves, sino de irritaciones o infecciones leves que pueden prevenirse con medidas sencillas.

CONJUNTIVITIS

A menudo la irritación ocular se debe a las **cloraminas**, sustancias que se forman cuando el cloro reacciona con sudor, orina, restos de maquillaje, cremas solares o suciedad presentes en el agua. Los ojos pueden aparecer **rojos, llorosos, con picor o sensación de arenilla**. En personas sensibles o que usan **lentillas**, estas molestias pueden ser más intensas. De hecho, bañarse con lentillas puede aumentar el riesgo de infecciones oculares graves. Entre las más preocupantes se encuentra la queratitis por *Acanthamoeba*, una infección corneal poco frecuente causada por una ameba microscópica presente en diversos entornos acuáticos, como agua dulce, agua salada, jacuzzis e incluso agua corriente. Aunque el cloro reduce el riesgo microbiológico, no elimina todos los microorganismos de forma instantánea, por lo que una piscina mal mantenida también puede favorecer **conjuntivitis irritativas o infecciosas**.

Para prevenirlas

Lo más recomendable es **usar gafas de natación bien ajustadas**, evitar abrir los ojos debajo del agua, no bañarse con lentillas y lavar la cara con agua limpia al salir de la piscina. También conviene retirar maquillaje y productos cosméticos antes del baño, ya que contribuyen a la formación de sustancias irritantes en el agua.

EL CLORO QUE NOS SALVA

El cloro cumple una función esencial: desinfecta el agua y reduce la presencia de microorganismos. Sin embargo, cuando el equilibrio del agua no es adecuado —por exceso o defecto de desinfectante, pH incorrecto o acumulación de sudor, orina, cosméticos y restos orgánicos— puede aumentar la irritación de piel, ojos y mucosas. Además, si el pH no es correcto, el cloro puede ser menos eficaz y resultar más irritante.

OTITIS DEL NADADOR

El oído es otra zona especialmente vulnerable. La llamada “**otitis del nadador**” u **otitis externa** aparece cuando queda agua retenida en el conducto auditivo durante un tiempo prolongado. Esa humedad altera la barrera protectora natural del oído y facilita el crecimiento de bacterias u hongos. Los síntomas típicos son **picor, dolor al tocar la oreja o al masticar**, sensación de **oído taponado, molestias progresivas e incluso secreción**. No debe confundirse con una otitis media, que afecta a una zona más interna del oído.

Para prevenirla

Es importante **secar bien los oídos** al salir del agua, **inclinando la cabeza** hacia ambos lados para facilitar la salida del agua y **secar solo la parte externa** con una toalla. No se deben introducir **bastoncillos** ni objetos en el canal auditivo, porque pueden lesionar la piel y eliminar el cerumen protector. En personas propensas a otitis, puede ser útil **consultar en farmacia** sobre la aplicación de **gotas secantes**, que no deben usarse si hay perforación timpánica, drenajes, dolor, secreción o antecedentes de problemas importantes en el oído. Respecto a los tapones de oído para la piscina hay que **descartar los de espuma** porque absorben líquido y no nos sirven. La mejor opción son los **tapones de silicona** porque el sellado es mucho más efectivo y evitan la entrada de agua. Los hay de silicona rígidos y moldeables, estos últimos ideales si se tienen los conductos estrechos.



CUÁNDO CONSULTAR

- 1. Ojos:** ojos muy rojos, dolor intenso, secreción purulenta, sensibilidad a la luz o pérdida de visión.
- 2. Oídos:** dolor intenso, secreción, fiebre o sensación de oído tapado que no mejora.
- 3. Zona íntima o urinaria:** picor intenso persistente, flujo con mal olor, dolor pélvico, fiebre, heridas, sangrado, escozor al orinar o urgencia urinaria.



CISTITIS E IRRITACIONES

La zona íntima femenina tiene un equilibrio propio, con una microbiota y un pH que ayudan a protegerla frente a infecciones. El baño en piscina, el cloro, la humedad mantenida y el uso prolongado del bañador mojado pueden irritar la vulva y alterar temporalmente ese equilibrio. Esto puede producir **picor, escozor, sensación de sequedad o irritación**. Aquí es importante diferenciar irritación de infección. El cloro puede irritar la mucosa vulvovaginal, pero no “produce” por sí solo una candidiasis o una infección urinaria. Lo que sí puede ocurrir es que la **humedad, el roce del bañador, el calor y los cambios en la microbiota** favorezcan

molestias o faciliten que aparezcan infecciones en personas predispuestas. Si aparece **escozor al orinar, urgencia miccional, dolor bajo abdominal, fiebre o sangre en la orina**, conviene consultar al médico y hacer un cultivo en laboratorio. Para proteger la zona íntima, es importantísimo **ducharse con agua limpia después del baño, cambiarse el bañador mojado cuanto antes, usar ropa interior transpirable, evitar jabones agresivos o perfumados y no realizar duchas vaginales**. La **higiene** debe ser **externa**, suave y sin intentar “desinfectar” la vagina, porque eso puede empeorar el desequilibrio.

PIELES A SALVO

- 1. Dúchate antes de entrar en el agua**, porque la piel mojada absorbe menos agua clorada. **Moja el pelo** antes de entrar, y si puedes, usa un **acondicionador** para medios y puntas.
- 2.** Ponte una **fina capa de protector solar** resistente al agua en la cara. Si tu piel es grasa mejor uno **fluido no comedogénico**.
- 3.** En las **zonas sensibles o reseacas** (aletas de la nariz, labios, contorno de ojos eccemas y rozaduras) puedes poner una micro capa de vaselina o una crema similar.
- 4.** Evita siempre los **exfoliantes, retinoides, ácidos o tratamientos fuertes** antes de meterte en la piscina.
- 5.** Al salir, **lávate con agua, sécate sin frotar e hidrata la piel** cuando esté aún un poco húmeda. En la cara puedes usar algo reparador, como **pantenol o ceramidas**. Luego lávate el pelo o aclara bien y utiliza mascarilla y o acondicionador.

ESCOLIOSIS EN VERANO

ALIGERAR LA CARGA DEL CORSÉ

Llevar un corsé entre 18 y 23 horas al día o durante toda la noche es parte esencial del tratamiento para la escoliosis en niños y adolescentes. Algo que se hace insoportable cuando llega el verano, momento en el que querer quitárselo, “más que normal, es la norma”. El doctor Eduardo Hevia Sierra nos enseña cómo se pueden aprovechar los momentos de descanso pautados por el especialista para hacer actividades deportivas y cómo minimizar las molestias y problemas cutáneos asociados al calor.

La **escoliosis** es una deformidad de la columna vertebral en la que esta se curva lateralmente y suele presentarse también con una rotación de las vértebras. Puede permanecer asintomática, pero cuando aparecen síntomas, estos pueden ser un hombro más alto que el otro; una escápula más prominente que otra; una cintura asimétrica; una inclinación del tronco hacia un lado; y/o dolor de espalda en algunos casos, aunque no es el síntoma principal en adolescentes. El **tratamiento con corsé**

es esencial para intentar frenar la progresión de la curva durante el crecimiento, pero no corrige completamente la deformidad. En general, el uso de corsé está indicado cuando el niño todavía está creciendo o cuando hay potencial de crecimiento restante en el adolescente. También está indicado cuando la curva tiene una magnitud aproximada de 20-40 grados (medida mediante el ángulo de Cobb) y cuando la escoliosis muestra riesgo de progresar o ya ha demostrado progresión en controles previos.

INCOMODIDAD ASEGURADA

Según explica el **doctor Eduardo Hevia Sierra, especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología y experto en cirugía de columna vertebral**, “el problema más habitual de los corsés es su mala tolerancia, pues generalmente son muy incómodos de llevar y nada prácticos a la hora de realizar actividades. De hecho, el cumplimiento del paciente (*compliance*) suele verse afectado por factores físicos y psicológicos, sobre todo en verano, ya que el **material plástico** (polipropileno o polietileno) con el que se fabrican **no es transpirable**, el aumento de la **temperatura local** y la **humedad** favorecen la maceración de la piel y la dermatitis, y lógicamente, el calor hace aún más difícil su tolerancia”.



CÓMO PONÉRSELO MÁS FÁCIL

1. En la práctica, muchos especialistas aconsejan **concentrar las horas sin corsé en uno o dos periodos continuos** (por ejemplo, para bañarse y hacer deporte) en lugar de quitárselo muchas veces al día. En cualquier caso, el doctor Hevia recomienda aprovechar las horas de retirada del corsé para **ducharse, ir a la piscina o a la playa, realizar ejercicios y actividades deportivas, especialmente deportes simétricos y suaves**, como la natación. Por el contrario, se **desaconsejan los muy enérgicos y asimétricos**, como el tenis o similares.

2. Cambiarse la camiseta si se ha sudado mucho. Es muy conveniente el uso de **camisetas de algodón 100%, sin costuras laterales y ajustadas al cuerpo** para evitar pliegues que puedan causar ampollas.

3. También es importante mantener una **buena higiene de la piel**, que debe estar siempre limpia y completamente seca.

4. Se **desaconseja el uso de cremas hidratantes espesas** justo antes de colocarse el corsé, ya que reblandecen la piel.

5. Son preferibles las **lociones astringentes o el alcohol de romero** para “endurecer” las zonas de roce.

TÉCNICAS PARA DECIRLE ADIÓS

Según explica el doctor Hevia Sierra, “una nueva técnica desarrollada en España por un equipo encabezado por el **doctor Jesús Burgos Flores** realiza la **corrección de la escoliosis mediante modulación vertebral** y presenta muchas ventajas al evitar la fijación (artrodesis) de por vida de la columna vertebral, conseguir una columna recta y fisiológica al final del tratamiento y evitar la presencia de tornillos o implantes metálicos en el cuerpo durante tantísimos años. Esta técnica permite, además, la enorme ventaja de no necesitar corsé durante la adolescencia, permitiendo que los adolescentes vivan una juventud sin los estigmas y limitaciones que suelen conllevar estos tratamientos”, concluye.

Tipo de corsé	Diseño	Indicación habitual	Horas de uso	Ventajas	Inconvenientes
	Corsé rígido de plástico que va desde debajo del pecho hasta la pelvis	Curvas torácicas bajas y lumbares de magnitud moderada	18-23 h/día	Muy estudiado y eficaz para frenar la progresión	Puede ser caluroso e incómodo al principio
	Corsé rígido personalizado con zonas de apoyo y expansión	Diversos tipos de curvas, especialmente las más complejas	18-23 h/día	Busca una corrección tridimensional de la deformidad	Requiere una fabricación muy especializada
	Incluye un aro cervical con barras metálicas	Curvas torácicas altas	18-23 h/día	Permite tratar curvas difíciles de controlar	Más visible y suele ser peor tolerado
	Diseñado para usar acostado y realizar una sobrecorrección	Algunas curvas moderadas seleccionadas	Solo por la noche (8-10 h)	Menor impacto en las actividades diarias	Algunas personas tienen dificultades para dormir durante las primeras semanas.

SOFOCOS Y MENOPAUSIA

MUJERES “EN LLAMAS”

La reducción de estrógenos que define a la menopausia influye en la capacidad del organismo para regular la temperatura corporal, siendo los sofocos uno de los síntomas más molestos y frecuentes de estos cambios hormonales. De ahí que, cuando suben las temperaturas en verano, la sensación de “arder” se haga más fuerte que nunca. La experta en salud femenina Marta Marcè ofrece diez consejos prácticos para vivir esta etapa con mayor bienestar.

Aunque la menopausia es un proceso fisiológico natural, los cambios hormonales que la acompañan pueden influir en la capacidad del organismo para regular la temperatura corporal provocando **sofocos**, una sensación repentina de calor intenso, frecuentemente acompañados de sudoración, palpitaciones o enrojecimiento de la piel. Todo ello está relacionado con una **alteración del termostato cerebral** (hipotálamo) que se produce por la bajada de estrógenos, haciendo que el cuerpo reaccione de forma exagerada a pequeños cambios de temperatura. Si a ello se suman la fuerte subida de temperaturas en olas de calor y mayores índices de humedad que reducen la evaporación del sudor, la sensación de “arder” se agrava.

EN VERANO, CAMBIA TUS HÁBITOS

La buena noticia es que **pequeños cambios en los hábitos diarios** pueden ayudar a reducir el impacto de los sofocos, la sudoración nocturna e incluso la sensación de cansancio o irritabilidad derivada de un descanso insuficiente. “El verano, en esta etapa de la vida, puede resultar menos apetecible que en otros momentos: nuestra regulación de la temperatura no siempre responde igual y, a veces, los cambios corporales naturales se viven con más incomodidad por la falta de visibilización. Pero hay pequeños cambios que podemos introducir para volver a querer vivir el verano con más confort, descanso y bienestar”, señala **Marta Marcè, nutricionista especializada en salud femenina y embajadora de Woments**, que pasó por una cirugía a la edad de 26 años que le indujo una menopausia precoz.



10 CONSEJOS de Marta Marcé

1. Hidrátate de manera constante: Bebe **agua** a lo largo del día e incorpora **infusiones frías o templadas, agua con gas y alimentos ricos en agua, como sandía, melón o pepino.**

2. Nada de alcohol. El alcohol aumenta la temperatura corporal en muchas mujeres y favorece la deshidratación sobre todo durante la noche, incrementando la frecuencia de los sofocos y reduciendo la calidad del sueño. En algunas mujeres también pueden influir las **comidas picantes, las bebidas muy calientes o el café.**

3. Apuesta por cenas completas, digestivas y tempranas. Cenar pronto, idealmente alrededor de las 20 h, permite llegar a la cama con la digestión más avanzada, lo que puede ayudar a reducir la temperatura corporal y favorecer el descanso. Las cenas deberían incluir **fibra, proteínas de calidad, carbohidratos complejos y grasas saludables**, priorizando preparaciones de fácil digestión y **evitando carnes rojas, salsas pesadas o comidas muy copiosas** que tardan más en digerirse.

4. Elige tejidos transpirables de algodón que facilitan la regulación térmica y contribuyen a una mayor comodidad durante los días de calor.

5. Crea un entorno fresco para dormir. Ventilar el dormitorio, utilizar ropa de cama ligera y darse una ducha tibia antes de acostarse mejora la calidad del sueño.

6. Revisa el consumo de cafeína. En caso de sofocos, insomnio o despertares frecuentes, puede ser útil observar si el café u otras bebidas con cafeína influyen en los síntomas. Como pauta general, se recomienda cortar su consumo entre 8 y 10 horas antes de ir a dormir.

7. Realiza ejercicio en las horas más frescas. Aunque en verano cueste más,



es importante intentar mantener el **ejercicio de fuerza**, el trabajo de **cardio tipo hiit** y el **impacto**, tres tipos de entrenamiento especialmente recomendados en esta etapa. La clave está en realizarlos a primera hora de la mañana, al atardecer o en espacios frescos, para que el calor no se convierta en una barrera. Porque además ayudan a regular la temperatura el resto del día.

8. Regula el estrés y reduce el cortisol. La elevación sostenida del cortisol también puede actuar como desencadenante de más sofocos y mayor sensación de calor.

9. Incluir alimentos ricos en **fitoestrógenos**, como **legumbres, lino, tofu o tempeh**, puede ser una estrategia de apoyo en esta etapa. Además, cuidar la **microbiota intestinal**, que tiene un papel regulador en el equilibrio hormonal, es clave: **alimentos fermentados, mucha fibra** en las comidas y una buena presencia de **antioxidantes** pueden contribuir al bienestar general

10. En esta etapa, algunas mujeres pueden encontrar apoyo en fórmulas que incluyen ingredientes como la **cimicífuga, el azafrán, el polen, el magnesio o la ashwagandha**, asociados al bienestar durante la menopausia. Estos nutrientes pueden contribuir al equilibrio del sistema nervioso, el descanso y el confort general, siempre bajo **recomendación** de un **profesional** de la salud como es el **farmacéutico**, permanentemente formado en la indicación de suplementos de farmacia.

CONTRA LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR

Otro de los síntomas asociados a la menopausia y a la pérdida de estrógenos es la **disminución acelerada de la masa muscular y la densidad ósea** que se produce en esta etapa. Esta disminución de estrógenos y progesterona afecta a la actividad de la enzima protagonista en la síntesis de creatina endógena, la creatina quinasa, provocando esa pérdida de masa ósea, muscular y de fuerza. Para combatirla, la **suplementación con creatina**, especialmente cuando se combina con entrenamiento de fuerza, podría contribuir a preservar la fuerza y la composición corporal en mujeres posmenopáusicas, como así lo afirma una revisión sistemática publicada recientemente en *Nutrients*. De ahí que este suplemento, muy empleado en deportistas, esté ganando enteros en esta etapa de la vida de la mujer. Por otra parte, diversos estudios han relacionado la creatina con la longevidad y con mejoras en las funciones cognitivas, además de ser un cardiovascular, reducir los marcadores de resorción ósea, la inflamación y el estrés oxidativo. Alimentos ricos en creatina son las **carnes rojas, pescados azules, nueces, arándanos y el marisco**, sobre todo el **mejillón**, el **pulpo** y las **almejas**.





COMPRESAS Y CALOR

¡CUIDADO CON EL EFECTO SAUNA!

El calor, el sudor, la humedad y el uso de productos menstruales absorbentes pueden alterar el equilibrio natural del microbioma vaginal, aumentando el riesgo de irritaciones e infecciones. Esto ocurre especialmente con las compresas, cuyo efecto “sauna” altera el microbioma íntimo de la mujer.



La doctora Mercedes Herrero es ginecóloga y colaboradora de Intimina @dra_herrero

Según explican desde la **Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)**, la salud vaginal depende de la interrelación de cuatro elementos clave: el epitelio vaginal, los estrógenos, el pH y la microbiota. Durante la vida fértil, este sistema está dominado por los *Lactobacillus*, microorganismos que actúan como “guardianes” naturales durante toda la etapa fértil de la mujer. Su función principal es mantener un pH ácido, que oscila entre 3,8 y 4,4, y es el que dificulta el crecimiento de patógenos y protege el bienestar íntimo. Esta barrera antimicrobiana natural se ve amenazada en verano por la **humedad**, los **cambios de hábitos** (mayor

consumo de azúcar y alcohol durante las vacaciones), y el **aumento de la temperatura corporal** y el **sudor en la zona vulvar**. “Cuando estos factores coinciden con la menstruación, el ecosistema vaginal se vuelve extremadamente vulnerable. Si a esto le sumamos el uso de materiales inadecuados, el riesgo de infecciones recurrentes se multiplica”, advierte la **doctora Mercedes Herrero, ginecóloga y colaboradora de Intimina**. Y cuando el equilibrio del ecosistema se rompe (ya sea por causas infecciosas como la vaginosis bacteriana o la candidiasis, o no infecciosas como el uso prolongado de antibióticos), aumenta el riesgo de infecciones agudas y recurrencias.

CURIOSIDADES SOBRE LAS COMPRESAS, TAMPONES Y COPA MENSTRUAL

“Las **compresas desechables** pueden crear un entorno cálido y húmedo en contacto con la piel durante largos periodos, especialmente en climas calurosos, lo que puede favorecer la irritación y el crecimiento excesivo de bacterias o levaduras (hongos) en algunas personas”, explica la doctora Mercedes Herrero, quien asegura que frente al

efecto “sauna” de las compresas, las **copas menstruales** se sitúan como la opción más respetuosa con el microbioma vaginal, ya que recogen el flujo en lugar de absorberlo y protegen el pH vaginal. A la hora de elegir la mejor protección en esos días, a los inconvenientes de las compresas se une el de los **tampones**, que no sólo absorben el flujo menstrual, sino también la humedad vaginal, lo que podría alterar el entorno vaginal y reseca las mucosas. “Para quienes son propensas a la irritación o a infecciones recurrentes, esto puede ser especialmente relevante durante los meses de verano, cuando el calor y la humedad ya ejercen una presión adicional sobre el microbioma vaginal”, añade la ginecóloga. Por ello, para algunas mujeres, especialmente aquellas propensas a infecciones recurrentes o sensibilidad, las **copas menstruales**, que recogen la sangre menstrual en lugar de absorberla, reduciendo las probabilidades de interferir con la humedad vaginal o de alterar el equilibrio bacteriano natural, constituyen una opción muy ventajosa. Al estar fabricadas con **silicona médica no porosa**, son **hipoalérgicas** y están **libres de fragancias y agentes blanqueadores** presentes en algunos productos desechables, que en ocasiones pueden contribuir a la irritación”, explica la doctora Herrero.

EL RÁNKING DE LAS INFECCIONES MÁS FRECUENTES

1. **Vaginosis bacteriana.** “Está causada por un crecimiento excesivo de **bacterias anaerobias** que suelen provocar flujo vaginal, mal olor e irritación, por lo que no es una infección de transmisión sexual, sino que son las bacterias propias las que aumentan su exceso. La incomodidad del flujo y el olor como a pescado hace que se viva como un estigma”, explica Herrero.
2. **Vulvovaginitis:** es la inflamación de la vulva y la vagina. Puede tener muchas causas: infecciones por bacterias, hongos, irritación por jabones o productos, alergias, cambios hormonales, etc.
3. **Candidiasis vulvovaginal:** es un tipo **específico de vulvovaginitis**, causada por el crecimiento excesivo del hongo *Candida* (habitualmente *Candida albicans*). Esta infección por hongos se ve favorecida por ambientes cálidos y húmedos, así como por dietas ricas en azúcar y alcohol, habituales durante las vacaciones. Sus síntomas son picor vulvo-vaginal intenso y presencia de flujo grueso que recuerda al requesón”, describe la ginecóloga.



PROBIÓTICOS

En este escenario, el **farmacéutico** se convierte en una figura clave para recomendar intervenciones precoces con probióticos que recuperen el microambiente vaginal, bien sea bajo administración oral (vía preferente para prevenir) o vaginal (vía rápida para cuando se atraviesa un episodio agudo de vulvovaginitis), aunque la estrategia de actuación combinada es muy eficaz para prevenir recurrencias en pacientes con infecciones reiteradas.

6 PAUTAS VERANIEGAS

- ✓ **Evita el bañador mojado.**
- ✓ **Utiliza ropa holgada y transpirable, a ser posible de algodón:** durante los días de mucho calor, ayudarás a reducir la acumulación de calor y humedad. De lo contrario, se corre el riesgo de padecer dermatitis por contacto, “una irritación de la piel que se produce por el contacto de tejidos sintéticos, productos perfumados o una exposición prolongada al calor y a la humedad”, agrega la doctora Herrero.
- ✓ **Evita los jabones íntimos, toallitas o aerosoles perfumados:** suelen alterar más el pH natural de lo que ayudan.
- ✓ **Bebe al menos dos litros de agua al día:** mantener una hidratación adecuada favorece la salud de las mucosas en todo el cuerpo.
- ✓ **Reduce el consumo de alcohol y azúcar** para evitar favorecer el crecimiento excesivo de las candidas.
- ✓ **Consulta a un profesional sanitario** si aparecen síntomas de vaginosis bacteriana o candidiasis, ya que ambas afecciones tienen tratamiento y la intervención temprana es importante.
- ✓ **Evita las duchas vaginales:** al no discriminar, eliminan también las bacterias que la vagina necesita para mantenerse sana.





ESTRÉS TÉRMICO CÓMO REACCIONA EL ORGANISMO AL CALOR

Las temperaturas extremas no solo hacen que sudemos: también tienen un impacto directo sobre el organismo y, de forma especial, sobre la salud de la piel. Este fenómeno se conoce como estrés térmico, es decir, la respuesta del cuerpo ante una carga excesiva de calor.

En la piel, las altas temperaturas activan determinados receptores celulares que desencadenan la liberación de sustancias inflamatorias, favoreciendo la aparición de picor, enrojecimiento y otros síntomas. Por ello, enfermedades como la dermatitis atópica, la rosácea o la psoriasis suelen agravarse durante los meses de verano. También, cuando el calor es intenso y prolongado, las glándulas sudoríparas pueden obstruirse, dando lugar al **sarpullido por calor**, que son esas pequeñas pápulas rojas que pican y aparecen en el cuello, el pecho, la espalda o las ingles. Algo que ocurre frecuentemente si lavamos ropa ajustada o poco transpirable. Además, las olas de calor

también provocan **vasodilatación cutánea** (los vasos sanguíneos de la piel se dilatan para liberar calor), lo que puede agravar enfermedades como la dermatitis atópica, la rosácea o la psoriasis, y causar **hinchazón en manos y pies, enrojecimiento facial**.

Pero más allá de la piel, las olas de calor también pueden provocar **calambres por calor, agotamiento por calor o golpe de calor, la consecuencia más grave** cuando los mecanismos de regulación del calor fallan, dando lugar a alteraciones neurológicas (**confusión, desorientación, convulsiones o pérdida de conciencia**). Es una urgencia médica y el resultado de la tensión térmica en el organismo.

Por Miguel Montero Moreo,
vocal de Dermofarmacia
del Colegio Oficial de
Farmacéuticos de Zaragoza

TEMPERATURA DE BULBO HÚMEDO

Pero las altas temperaturas no son las únicas que cuentan cuando hablamos de estrés térmico, sino que también influye mucho la **humedad ambiental**. En este escenario, la **temperatura de bulbo húmedo** se ha convertido en un indicador clave para los expertos, al combinar la temperatura del aire con la humedad ambiental y permitir estimar hasta qué punto el cuerpo es capaz de enfriarse mediante la evaporación del sudor. Cuando la humedad es eleva-

da, el sudor se evapora con mayor dificultad y el organismo pierde eficacia para disipar el calor. Esto significa que, incluso sin alcanzar temperaturas extremas, pueden aparecer **signos de estrés térmico como agotamiento, mareos, deshidratación** o, en los casos más graves, un **golpe de calor**. Por ello, conocer qué es la temperatura de bulbo húmedo ayuda a comprender por qué algunos días resultan especialmente peligrosos y por qué las medidas de prevención deben adaptarse no solo a los grados que marca el termómetro, sino también a las condiciones de humedad del ambiente, sobre todo cuando hacemos ejercicio.

Cuando hacemos deporte en estas condiciones ambientales (temperatura, humedad, radiación térmica y movimiento del aire), es muy importante utilizar ropa adecuada y tener en cuenta que **la sudoración intensa altera el pH de la superficie cutánea** (lo vuelve más alcalino), lo que debilita la función barrera y puede favorecer **infecciones cutáneas**. Además, la hiperhidratación del estrato córneo por el sudor acumulado puede macerar la piel, especialmente en zonas de pliegues. Si a esto le sumas la exposición solar durante el ejercicio, el efecto se multiplica: la piel recibe radiación UV mientras está más vulnerable por la sudoración y la vasodilatación, de ahí que sea tan importante protegerla adecuadamente.

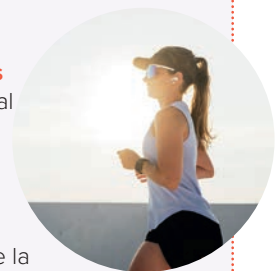


PÉRDIDA TRANSEPIDÉRMICA DE AGUA O TEWL

Aunque el cloro es imprescindible para mantener las piscinas libres de bacterias, no es inocuo para tu piel. Los estudios demuestran que la exposición al agua clorada durante una sesión de natación de 2 horas aumenta significativamente la pérdida de agua a través de la piel (lo que los dermatólogos llaman **pérdida transepidermica de agua o TEWL**), un indicador de que la barrera cutánea se ha debilitado. Además, el cloro también reacciona con sustancias orgánicas del agua (sudor, orina, cosméticos) y genera subproductos químicos que pueden penetrar la piel, causar dermatitis irritativa y alterar la capa protectora del estrato córneo, dejándola más áspera y porosa. En personas con piel sensible o eccema, esto puede desencadenar brotes.

LOS 10 “MANDAMIENTOS”

1. Usa **ropa ligera y holgada** de tejidos **transpirables**.
2. Mantente **bien hidratado** bebiendo agua con frecuencia, sin esperar a tener sed y busca ambientes frescos durante las horas de máximo calor.
3. Si notas **sarpullidos o cambios importantes en la piel** consulta a tu **farmacéutico**.
4. Dúchate siempre antes y después de nadar en **piscinas cloradas**. Aplica una **crema hidratante o emoliente tras el baño** para restaurar la barrera cutánea. Si tienes piel sensible, considera usar **una crema barrera antes de entrar al agua**.
5. Aclara tu piel con agua dulce después de cada **baño en el mar**. **Hidrata** bien la piel al llegar a casa.
6. Evita **sentarte directamente sobre la arena** si tienes heridas o rozaduras.
7. **Entrena en las horas más frescas del día** (primera hora de la mañana o al atardecer).
8. El **uso prolongado de aire acondicionado** reduce el contenido de agua del estrato córneo, disminuye la elasticidad de la piel y aumenta su rugosidad. En personas con **dermatitis atópica**, el flujo de aire frío constante puede alterar la barrera cutánea y degradar componentes clave como la filagrina, empeorando la sequedad y el picor. Por eso, siempre que puedas, usa un humidificador.
9. **Utiliza un fotoprotector de amplio espectro (UVA + UVB) con SPF 50 que, además, incorpore activos antioxidantes**, para ofrecer a la piel una segunda línea de protección frente al daño oxidativo. Para aplicarlo correctamente, **recuerda la regla del 2**: aplícalo 20 minutos antes de salir de casa, utiliza 2 dedos de fotoprotector para cara y cuello, aproximadamente 2 cucharadas soperas para el cuerpo y reaplica cada 2 horas, especialmente si sudas, te bañas o te secas con una toalla.
10. Siempre que entrenes, usa **protector solar resistente al agua y ropa deportiva con protección UV**. Sécate el sudor con frecuencia y cámbiate de ropa húmeda lo antes posible.





Por Álvaro Román Molina,
farmacéutico nutricionista
en Farmacia Puerta
Carmona de Sevilla.

ALIMENTOS ENTRE 5° C Y 65° C “ZONA DE PELIGRO” TÉRMICO

Durante los meses más calurosos del año, bacterias como *Salmonella*, *Campylobacter*, *Listeria* o *Escherichia coli* encuentran las condiciones ideales para multiplicarse rápidamente. Por eso, mantener unas correctas medidas de higiene y conservación de los alimentos es tan importante como elegir opciones saludables.

El verano es sinónimo de playa, piscinas, excursiones, barbacoas y comidas al aire libre... y por ello un momento idóneo para que los alimentos permanezcan demasiado tiempo a temperatura ambiente, especialmente durante los desplazamientos y los picnics, aumentando el riesgo de que se produzcan intoxicaciones alimentarias.

LA “ZONA CERO”

La mayoría de los microorganismos responsables de las enfermedades transmitidas por los alimentos son las **bacterias del género *Salmonella*, *Campylobacter*, *Listeria* o *Escherichia coli***, que se desarrollan con mayor rapidez entre los 5 °C y los 60 °C, un rango térmico bien establecido en seguridad alimentaria que indica “zona de peligro”, por la alta probabilidad de contaminación.

1. Por encima de 5° C: las bacterias empiezan a multiplicarse, aunque muy lentamente, normalmente en la nevera.

2. Entre 20° C y 40° C: alcanzan la máxima velocidad de crecimiento. Es lo que se conoce como “zona ópti-

ma” para la proliferación bacteriana, especialmente peligrosa. Los alimentos son especialmente peligrosos cuando están a temperatura ambiente más de 2 horas, cuando se dejan al sol o en ambientes cálidos (verano, coche, cocina caliente) y/o cuando no se refrigeran rápidamente tras cocinarse.

3. Hasta 60° C: muchas bacterias siguen activas. Cuanto más cerca de 30–37 °C, más rápida es la proliferación, algo muy relevante porque coincide con la temperatura corporal.

4. Más de 75° C: es la temperatura ideal para una cocción segura que elimine los patógenos habituales.

CONSEJOS PARA NO “ROMPER” LA CADENA DEL FRÍO

Tan importante como la temperatura es no romper la **cadena del frío**, un conjunto de procesos y condiciones que aseguran que un alimento (o producto sensible) se mantiene a una **temperatura controlada y constante desde su origen hasta su consumo**, sin interrupciones. El objetivo de preservar la cadena del frío y no romper ningún eslabón es evitar que los alimentos entren en esa “**zona de peligro térmico**” en la que las bacterias se multiplican con rapidez, aumentando el riesgo de intoxicación alimentaria, ya que, cuando esta cadena se interrumpe, aunque sea durante un corto periodo de tiempo, los microorganismos pueden multiplicarse rápidamente. Para evitarlo:

1. Realiza la compra de **alimentos refrigerados y congelados al final**.

2. Utiliza **bolsas isotérmicas o neveras portátiles**.

3. Una vez en casa, coloca **cada alimento en el sitio correcto de la nevera**: yogures, lácteos abiertos y sobras de comida ya cocinada en las baldas superiores; carnes y pescados crudos en las baldas inferiores; embutidos, quesos, alimentos envasados abiertos y productos de consumo diario en la zona central; frutas y verduras en los cajones destinados para ello; y las bebidas, mantequillas, huevos y salsas en la puerta, la zona menos fría y más inestable.

4. Guarda los **alimentos cocinados en recipientes cerrados**, revisa periódicamente las **fechas de caducidad** y evita **sobrecargar** la nevera para permitir una correcta circulación del aire frío.

5. Mantén la temperatura de la **nevera por debajo de 5° C**.

6. Evita dejar **alimentos perecederos más de dos horas fuera del frigorífico**, o una hora si la temperatura ambiente supera los 32° C.

7. Nunca vuelvas a **congelar un alimento previamente descongelado**.

8. Presta atención a los **alimentos más delicados del verano** y a algunos productos que requieren especial atención debido a su mayor riesgo microbiológico, entre los que destacan: **los huevos y preparaciones con huevo crudo** como la mayonesa casera; la **carne picada y las hamburguesas**; el **pollo y otras aves**; **pescados y mariscos**; **leche cruda y quesos elaborados con leche no pasteurizada**; **frutas cortadas y ensaladas preparadas**; así como **arroz y pastas cocinados** que permanecen varias horas a temperatura ambiente.



EN LA PLAYA O LA PISCINA... OBSERVA SIEMPRE ESTAS REGLAS

- ✓ Transporta los alimentos en **neveras portátiles** con acumuladores de frío.
- ✓ Mantén la **nevera a la sombra** y evita **abrirla constantemente**.
- ✓ Lleva los alimentos listos para consumir en **recipientes herméticos**.
- ✓ Separa los **alimentos crudos** de los **cocinados** y evita compartir utensilios entre ellos. Utiliza platos diferentes para la carne cruda y la cocinada. La **contaminación cruzada** es una de las principales causas de intoxicación alimentaria en este tipo de reuniones, por lo que nunca hay que mezclar comidas. Para evitarla es conveniente mantener una correcta higiene de manos y superficies, cocinar completamente los alimentos y mantener temperaturas seguras.
- ✓ **Lávate las manos** antes de comer o utiliza gel hidroalcohólico.
- ✓ Desecha cualquier alimento que haya permanecido demasiado tiempo **al sol**.
- ✓ Utiliza **agua embotellada y hielo** comprado o elaborado en establecimientos de confianza.
- ✓ Cuando vayas a hacer una **barbacoa, descongela** los alimentos en el frigorífico y nunca a temperatura ambiente. Mantenlos refrigerados hasta el momento de cocinarlos.
- ✓ **No reutilices los marinados** que hayan estado en contacto con carne cruda.
- ✓ Cocina completamente **carnes y aves**. Evita consumir **pollo o hamburguesas** poco hechas.





LA MAYONESA, UN CALDO DE CULTIVO

Mención especial merece la **mayonesa casera**. Al contener huevo crudo, debe conservarse siempre refrigerada y consumirse en pocas horas. Por eso, en reuniones familiares o comidas al aire libre, la opción más segura es utilizar mayonesa industrial, ya que está elaborada con huevo pasteurizado, siendo hoy en día una opción muy palatable y agradable de sabor. Igualmente, las tortillas de patatas, los bocadillos con **salsas**, la fruta troceada o las **ensaladillas** son habituales en estos entornos y requieren especial precaución.

¿ALGO TE HA SENTADO MAL?

Si tras ingerir un alimento sientes **náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre y malestar general** es muy probable que hayas consumido algún alimento que no estuviera en buen estado, en cuyo caso puedes acudir a tu farmacia más cercana para que te aconsejen adecuadamente cuáles son los pasos a seguir.

1. Aunque la mayoría de los casos son leves, conviene prestar especial atención a los **niños pequeños, personas mayores, embarazadas o pacientes con enfermedades crónicas**.

2. **Evita** el uso de medicamentos como **loperamidas** de forma instantánea, ya que es conveniente evacuar en las primeras horas, (bien sea por vía oral o vía anal), el virus o la bacteria ingeridos con el alimento.

3. En caso de **fiebre alta, sangre en las heces, signos de deshidratación o síntomas persistentes** lo mejor es acudir a **urgencias**.

UN MENÚ “DE CUIDADO” PARA TODA LA SEMANA

LUNES

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

Almuerzo: Rollitos de pollo al horno con calabacines. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Champiñones salteados con ajo, perejil, queso de cabra y jamón serrano. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

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

Almuerzo: Combinado de lubina, tomate y lechuga. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

MIÉRCOLES

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

Almuerzo: Milhojas de calabacín y tomate con queso. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Revuelto de gambas. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

JUEVES

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

Almuerzo: Espárragos trigueros, tomates asados, burrata y salsa de pesto.

Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Ensalada de pimientos y tomates asados con tronco de melva. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

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

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

Cena: Queso manchego curado y jamón serrano. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SÁBADO

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

Almuerzo: Embutidos mixtos y paella de pollo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Tortilla de jamón serrano con mojama de atún. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

DOMINGO

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

Almuerzo: Pez espada con verduras al pesto. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

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

AGUACATE, EL REY DEL VERANO

Crema de aguacate y patatas fritas de boniato



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

2 batatas | 2 cucharadas de aceite de oliva | 1 cucharadita de ajo en polvo | 1 cucharadita de pimentón ahumado | ½ cucharadita de comino | Sal y pimienta | 2 huevos | 50 g de queso feta | 1 granada | Perejil | Unos pistachos | Copos de chile

Para la crema de aguacate: 2 aguacates maduros | 1 limón | ½ cucharadita de chile en polvo | ½ cucharadita de ajo en polvo | ½ cucharadita de comino | Sal y pimienta



ELABORACIÓN

Pelar y cortar los boniatos en bastones finos, añadirles un poco de aceite, ajo, pimentón, comino, sal y pimienta y mezclar bien. Extenderlos en una bandeja de horno forrada con papel y meter en horno precalentado durante 30 minutos, hasta que estén crujientes.

Triturar la pulpa de los aguacates con batidora junto al yogur, el zumo del limón, el ajo, el chile, el comino, sal y pimienta. Hervir los huevos durante 5-6 minutos para obtener una yema blanda. Dejar enfriar, pelar y reservar. Para presentar, extender la crema de aguacate en un plato y, sobre ella, el boniato y los huevos pasados por agua. Añadir queso feta desmenuzado, granos de granada, pistachos picados, perejil y hojuelas de chile.

Ensalada verde con aguacate y burrata



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

2 Aguacates | 100 g de tomates | 1 ramita de albahaca | 3 cucharadas de aceite de aguacate | 1 cucharadita de jarabe de jengibre | 1 cucharada de zumo de limón | 50 g de ensalada de hojas tiernas | 2 mini burratas (50 g cada una)



ELABORACIÓN

Partir los aguacates por la mitad, quitarles el hueso y la piel. Cortar el aguacate en dados y los tomates por la mitad. Picar la albahaca. Añadir la albahaca, el aceite de aguacate, el jarabe de jengibre y el zumo de limón a un tarro (puede ser de conserva). Añadir sal y pimienta al gusto, cerrar la tapa y agitar hasta que quede bien mezclado. Disponer las hojas de ensalada en 2 platos y, sobre ellas, el aguacate y los tomates. Añadir las burratas y cubrir con el aliño en el momento de servir.



FOTOPROTECTORES NUEVAS GENERACIONES

Las nuevas generaciones de productos solares incorporan fórmulas e ingredientes que protegen de todas las “versiones” de radiación y refuerzan la prevención frente a sus principales consecuencias (sequedad, arrugas, envejecimiento prematuro y cáncer cutáneo). Pero estamos lejos de concienciarnos de la importancia de este hábito, debido tanto a la “dejadez” como a los muchos mitos e ideas erróneas que sigue habiendo al respecto.

Los expertos insisten en repetir una y otra vez las pautas que todos deberíamos repasar antes de tumbarnos al *dolce far niente*. Sobre todo porque, pese al machaqueo de mensajes que recibimos año tras año sobre la importancia de la protección solar, aún vamos “cojos” respecto a los riesgos que el sol supone para la piel. La **doctora Ana Carrasquilla, especialista en dermatología**

médico-quirúrgica de IMR, hace hincapié en que gran parte de los casos de cáncer de piel y otros efectos negativos del sol a nivel cutáneo podrían prevenirse con hábitos adecuados de fotoprotección: “Hoy sabemos que **la protección solar** no sólo **previene quemaduras** sino también el **envejecimiento cutáneo, la inmunosupresión local y el daño acumulativo en el ADN**”.

FILTROS: TRES MEJOR QUE UNO

Básicamente hay tres **tipos de filtros solares: físicos, químicos y biológicos**. Conocer sus características y saber cómo actúa cada uno es fundamental para optimizar el uso del protector solar. Ana Carrasquilla analiza las diferencias entre ellos:

1. “Los **filtros físicos o minerales**, como el **óxido de zinc y el dióxido de titanio**, reflejan y dispersan parte de la radiación solar”.

2. “Los **filtros químicos u orgánicos** absorben la energía ultravioleta y la transforman en calor antes de que pueda dañar la piel”.

3. En cuanto a la tercera categoría, los **filtros biológicos**, la experta comenta que están cada vez más presentes en los fotoprotectores de última generación: “Estos filtros no bloquean la radiación, sino que ayudan a la piel a defenderse y a reparar el daño mediante mecanismos antioxidantes, antiinflamatorios o de reparación del ADN”. Para la dermatóloga Ana Carrasquilla, la **combinación de los tres tipos de filtros** (uno de los grandes avances en el campo de la fotoprotección) ofrece una **protección más completa** frente a las diferentes formas de radiación y, también, frente a los procesos biológicos que desencadenan el envejecimiento y la carcinogénesis.



Y CON INGREDIENTES “TOP”

Además de esta combinación de filtros, “en los últimos años asistimos a una nueva forma de entender la fotoprotección que incorpora en estos productos **antioxidantes, enzimas reparadoras del ADN y otros activos** capaces de reforzar los mecanismos naturales de defensa de la piel”, afirma la doctora Carrasquilla. “Hay que tener en cuenta -continúa la experta- que la radiación solar genera **radicales libres** que dañan proteínas, membranas celulares y ADN, y en este escenario, ingredientes como la **vitamina C, la vitamina E, la nicotinamida o extractos antioxidantes** ayudan a neutralizar estas moléculas y reducen parte del daño oxidativo asociado al fotoenvejecimiento. Todos estos avances permiten abordar el daño solar desde una perspectiva más integral, complementando la acción de los filtros tradicionales”, finaliza a experta.



Elige tu “escudo solar”



1



2

3

1. Crema Facial Sun-Protect SPF 30 y SPF 50, de Camaleón Cosmetics. Fórmula con filtros solares de nueva generación de amplio espectro, texturas ligeras y rápida absorción.

2. Stick Solar SPF 50+, de Topicrem. Multiusos, ideal para aplicar en zonas que suelen quedar olvidadas: nariz, pómulos, orejas, labios, cicatrices e incluso el cuero cabelludo.

3. Advanced Day Defense Cream, de Skin Perfection by Bluevert. Filtros de última generación, enfoque de amplio espectro y triple efecto: protección, reparación y embellecimiento de la piel.

EL FOTOPROTECTOR QUE SE TOMA

El primer fotoprotector del verano no se unta: **se toma**. Es la idea que resume el auge de la **fotoprotección oral**, que complementa (nunca sustituye) a la crema preparando la piel desde dentro. “La piel tiene sus propias defensas antioxidantes, pero el sol del verano las desborda. Nuestro trabajo es llegar a junio con la despensa llena”, resume **Iñigo De Juana Garcíaacheverría**, titular de la farmacia **Tucán 9 en Madrid**. Su ejemplo es **Sun Boost de Naturadika**, que concentra en una sola toma diaria la misma estrategia que ha revolucionado las cremas de última generación —antioxidantes, carotenoides y minerales trabajando en equipo— desplegada en **tres líneas de defensa**:

1. Dos carotenoides, no uno. La señal de identidad de la fórmula: **betacarotenos del alta Dunaliella salina** (6 mg, que el organismo convierte en vitamina A, el nutriente del que la piel depende para renovarse) más **5 mg de licopeno** de tomate, el carotenoide más estudiado frente al sol. “La mayoría de fórmulas se queda en el betacaroteno. Combinarlo con licopeno es cubrir dos

frentes distintos”, apunta el farmacéutico.

2. Escudo antioxidante al completo. Vitaminas C y E a dosis completa (100% del valor de referencia): la pareja antioxidante clásica, la misma que cita la doctora Carrasquilla, encargada de neutralizar los radicales libres que la radiación dispara en la piel.

3. Los oligoelementos del bronceado: Selenio de levadura de cerveza, guardaespaldas antioxidante de la célula, y **cobre**, que participa en la síntesis de **melanina**: el pigmento que da color al bronceado y que es, a la vez, la protección natural de la piel.

La pauta es sencilla —**1 cápsula al día con las comidas**, apta también para veganos— pero el secreto está en el calendario: empezar **3 semanas antes** de la exposición, mantener durante y seguir **4 semanas después**, “porque los carotenoides necesitan tiempo para acumularse en la piel, y la reparación continúa cuando acaban las vacaciones”, explica Iñigo. Eso sí, con una regla de oro: “La cápsula suma; **la crema sigue siendo innegociable**”.



MAGRIFIT DETOX, DE NATURADIKA

Complemento a base de activos que favorecen la eliminación de líquidos, ayudando a reducir la sensación de hinchazón.

COSMÉTICA SIN DISRUPTORES ENDOCRINOS ¡ELIGE BIEN!

1. Leer el INCI completo: el INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*) es el listado internacional de ingredientes presentes en los cosméticos. Más allá de reclamos como “natural”, “eco” o “clean”, revisar este listado permite conocer exactamente qué contiene cada fórmula.

2. Identificar determinados ingredientes: entre las sustancias cuya presencia conviene comprobar se encuentran los **parabenos, ftalatos, BPA, triclosán, antioxidantes sintéticos como BHA y BHT**, determinadas **benzofenonas**, así como el **EDTA** y algunos de sus derivados. Estos compuestos pueden aparecer en cosméticos, productos de higiene, fragancias o materiales en contacto con el producto.

3. Revisar también el envase: la seguridad no depende únicamente de la fórmula. El material de envase también puede influir, especialmente en aquellos productos que permanecen almacenados durante largos periodos de tiempo. Por ello, **Banbu** recomienda optar por **envases seguros y libres de BPA**.

4. Apostar por marcas transparentes: las marcas que explican claramente qué ingredientes utilizan y cuáles excluyen, facilitan una elección más informada. La transparencia en la formulación es un indicador cada vez más valorado por los consumidores.

5. Prestar atención a los productos de uso diario: desodorantes, champús, geles, cremas, protectores solares o productos de higiene íntima forman parte de la rutina habitual y son los que generan una mayor exposición acumulada, por lo que resulta especialmente relevante revisar su composición.

RUTINAS ADAPTADAS AL DESTINO

En la playa

Silvia Oliete, directora y fundadora de Blauceldona, explica cómo **“el agua de mar”** tiene una composición que es muy similar a nuestro propio plasma, de ahí su gran poder curativo tanto en la piel como en el resto del organismo. Por eso, permanecer en ella durante unos 10 minutos (a ser posible de manera relajada) ayuda a **desinflamar el cuerpo** gracias a la absorción por parte de la piel de múltiples minerales, lo que a su vez también **mejora la retención de líquidos**. Estar a nivel del mar también hace que **baje la tensión arterial**, mientras que el **yodo** que flota en el aire proporciona una sensación de **calma y relax**. Pero hay más: **“El batir de las olas ofrece un estupendo masaje drenante y anticelulítico**. Basta con permanecer de pie 5 minutos frente a las olas y otros 5 dándoles la espalda, permitiendo que rompan a la altura de los muslos”, apunta la experta quien, para reforzar este efecto natural aconseja aplicar por la **noche cremas anticelulíticas y drenantes**, y recuerda que el agua de mar reseca mucho la piel, de ahí la importancia de aclarar con agua dulce e hidratar bien cada día tras el baño.

En la montaña

Silvia Oliete advierte de que en este entorno debemos protegernos igual o incluso más que en la playa frente a los rayos UV, **“ya que a mayor altitud más inciden estos en nuestra piel**. Por otro lado, **caminar** por la montaña ayuda a **tonificar las piernas, fortalece los músculos y mejora la celulitis**. Es un entorno que exige un cambio constante de fuerza en la pisada para ascender o sortear distintos obstáculos, algo especialmente fácil de hacer y que a la vez resulta beneficioso para las personas que no practican deporte con regularidad”.

En el río

Un destino que cada vez eligen más personas como alternativa a la playa y que, según Silvia Oliete, tiene la ventaja de que a diferencia del mar, el agua de río no reseca la piel el exceso, debido a su **baja salinidad**, **“y, además, el hecho de que el agua que fluye sea generalmente fría** es muy beneficioso para **relajar los músculos y tonificar la piel**. Sí, además, nos podemos en un lugar donde la corriente rompa a la altura de los muslos y/o los glúteos, se consigue el mismo **drenaje natural** en el mar”. Según la experta, este destino es ideal para las personas con **problemas circulatorios y/o varices**, y explica por qué: **“Sus aguas frías contraen las venas varicosas, aliviando la pesadez y la sensación de cansancio**. Para ello, hay que sumergir las piernas durante 10 minutos y secarse durante otros 10, repitiendo tres veces. De esta forma, la contracción de los tejidos y las venas reactiva la circulación”.

“NO SIN MI REPELENTE DE INSECTOS”

Y para eludir las molestas picaduras de insectos en el mar, el río o la montaña, no olvides echar en la mochila la nueva loción repelente de insectos de Suavinex, pensada para bebés a partir de 12 meses y apta para toda la familia. Con un amplio espectro, puede llegar a proteger hasta 8 horas frente a **mosquitos** y 7 horas frente a **garrapatas** incluso en formulaciones de baja concentración de IR3535. La emulsión de textura sedosa, que no lleva fragancia, se absorbe rápidamente, sin dejar sensación pegajosa. Este producto se suma a los otros cinco de la ya consolidada gama anti-mosquitos de Suavinex, de gran eficacia antimosquitos: **Spray repelente de insectos, Spray de Citronela, Roll-On Postpicadura, Parches de Citronela y Tattoos de Citronela**.

Lo último en acabados



4. Heliocare360° Body Glow SPF 50+, de Cantabria Labs. Fotoprotección solar muy alta combinada con un atractivo acabado en la piel de efecto brillante.
5. Oil Control Dry Touch Spray Transperente, de Eucerin. Acabado seco y mate, adecuado para las pieles grasas con tendencia acnéica y zonas corporales con vello.
6. Sun Stick SPF 50+, de Farma Dorsch. Con formato *on-the-go*, es un protector en barra de alta tolerancia, especialmente indicado para la piel sensible, grasa o reactiva.





ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

UNA PATOLOGÍA SILENCIOSA

Estamos ante una afección frecuente y sin embargo, poco conocida e infradiagnosticada, que provoca un estrechamiento de las arterias incrementando el riesgo cardiovascular.

Aunque puede afectar al 8% de la población mayor de 45 años y alcanzar al 20% de los mayores de 80, la patología sigue estando infradiagnosticada y, de hecho, entre el 20 y el 60% de los casos no se detecta a tiempo. Así lo advierte la **Sociedad Española de Medicina Interna** en su **Documento de consenso de manejo clínico de la enfermedad arterial periférica (EAP)** dirigido a mejorar el abordaje de la patología. La enfermedad aparece cuando las arterias se estrechan o bloquean, limitando el flujo sanguíneo hacia las extremidades, generalmente como consecuencia de la aterosclerosis (acumulación de placas de grasa en las paredes arteriales). Aunque suele afectar a las extremidades inferiores, también puede comprometer la aorta y otras arterias viscerales. La patología se considera un marcador de **muy alto riesgo cardiovascular**: lleva aparejada mayor probabilidad de sufrir eventos graves como **infarto** o **ictus**.

SÍNTOMAS QUE PASAN DESAPERCIBIDOS

1. Uno de los principales problemas es que la enfermedad puede evolucionar durante años **sin manifestaciones evidentes**, mientras que otros muchos pacientes presentan síntomas atípicos, lo que dificulta el diagnóstico temprano.

2. El signo más característico es el **dolor o cansancio en las piernas** al caminar, conocido como **claudicación intermitente**, que suele aliviarse con el reposo.

3. En fases más avanzadas puede desarrollarse una complicación grave denominada **isquemia crónica amenazante de la extremidad**, que incrementa significativamente el riesgo de úlceras, infecciones y amputación.

FACTORES DE RIESGO: MUCHO MÁS QUE LA EDAD

La **edad avanzada** constituye uno de los principales factores asociados a la EAP, pero no es el único. El **tabaquismo** se considera el factor de riesgo con mayor impacto, seguido de la **diabetes mellitus**, que incrementa la probabilidad de desarrollar la enfermedad y favorece formas más agresivas. También contribuyen la **hipertensión arterial**, el **colesterol** elevado, el **sedentarismo** y la **enfermedad renal crónica**. Además, los expertos señalan la influencia de factores emergentes como la **inflamación crónica**, el **estrés** o los **trastornos del sueño**.



ASÍ SE TRATA

El abordaje no se limita a mejorar la circulación de las piernas, el objetivo principal es reducir el riesgo cardiovascular global del paciente. Para ello, hay que abandonar completamente el tabaco, controlar la diabetes y la presión arterial, y reducir el colesterol LDL. A estas medidas se suman la **terapia antitrombótica** cuando

esté indicada, la práctica regular de **ejercicio físico** y la adopción de **hábitos de vida saludables**. Lamentablemente muchos pacientes llegan al especialista cuando la enfermedad ya está avanzada y son necesarios procedimientos de revascularización mediante **técnicas endovasculares** o **cirugía**.

ATENCIÓN FRAGMENTADA

¿OLVIDO O FALTA DE RETENCIÓN?

¿Cuántas veces has visto, leído o escuchado algo que luego solo eres capaz de recordar vagamente?

Aunque solemos atribuir estos despistes a la falta de memoria, puede existir otro responsable: la atención fragmentada.

Esta realidad, muy común hoy día, está provocada principalmente por el uso constante de dispositivos digitales. Alternar continuamente entre el móvil, el ordenador, las redes sociales o el correo electrónico impide que el cerebro dedique los recursos necesarios a consolidar los recuerdos. El resultado es la sensación de haber leído, visto o escuchado algo sin llegar a retenerlo realmente. La atención funciona como un recurso limitado: solo podemos concentrarnos plenamente en una tarea durante un momento determinado, pero las interrupciones constantes hacen que ese foco se divida una y otra vez. Cuando se cambia continuamente de un estímulo a otro, aumenta el **ruido mental**, aparece la **sensación de saturación** y disminuye nuestra capacidad para **decidir conscientemente** dónde queremos poner la atención.

CÓMO RECUPERAR LA CONCENTRACIÓN

La buena noticia es que la atención puede entrenarse. Reducir las interrupciones digitales y crear momentos de concentración sostenida favorece tanto la memoria como el bienestar psicológico.

1. Los expertos recomiendan **desactivar las notificaciones** innecesarias, mantener el móvil fuera del alcance cuando se realizan tareas que requieren concentración y evitar cambiar continuamente de actividad.
2. Una **estrategia sencilla**: cerrar los ojos durante unos segundos después de leer una información importante facilita el recuerdo, ya que disminuye la carga cognitiva del entorno.
3. También es aconsejable elegir **lecturas más exigentes**, ya que requieren mayor nivel de concentración y dificultan que las distracciones desvíen nuestra atención.
4. Practica ejercicios de atención plena, como el **método 5-4-3-2-1**: identifica cinco cosas que vemos, cuatro que podamos tocar, tres que escuchamos, dos que olemos y una que saboreamos. Este sencillo ejercicio ayuda a interrumpir la dispersión mental y devuelve el foco al momento presente.



LA ATENCIÓN, SECUESTRADA POR LOS ESTÍMULOS DIGITALES

Las aplicaciones y redes sociales están diseñadas para captar nuestra atención durante el mayor tiempo posible. Cada notificación activa mecanismos de recompensa relacionados con la dopamina, reforzando el impulso de volver a consultar el móvil una y otra vez. Los estudios han demostrado, además, que una única notificación puede romper la concentración durante aproximadamente siete segundos, incluso aunque no lleguemos a coger el teléfono. La suma de estas interrupciones termina generando una mente más dispersa, fatigada y menos eficiente.

Recuperar la atención no solo mejora la memoria, también nos permite tomar decisiones más conscientes, reducir la sensación de saturación y vivir con mayor presencia.

HERPES ZÓSTER

Mayores de 50,
+ vulnerables

Nos escribe... Luis M. (Medina de Pomar)

“Mi nieto tiene varicela y he estado con él estos días. Yo tuve varicela cuando era pequeño, pero he oído hablar del herpes zóster y de una vacuna para prevenirlo. ¿Puedo contagiarme? ¿Necesito vacunarme? ¿Qué medicamentos hay si aparece?”



Ambas enfermedades están causadas por el mismo virus: el virus **varicela-zóster (VVZ)**. La **primera infección** por este virus produce la **varicela**, una enfermedad muy contagiosa que suele aparecer durante la infancia. Tras la curación, el virus no desaparece del organismo, sino que permanece en estado latente en los ganglios nerviosos durante toda la vida. Años o incluso décadas después, el virus puede reactivarse y producir **herpes zóster**, conocido popularmente como “**culebrilla**”. Es decir, una persona que ya ha padecido varicela no vuelve a desarrollar otra varicela, pero puede presentar un episodio de herpes zóster. Además de la erupción cutánea característica, la complicación más frecuente del herpes zóster es la **neuralgia posherpética**, un dolor neuropático que puede persistir durante meses e incluso años, afectando significativamente a la calidad de vida.

¿EXISTE RIESGO DE CONTAGIO?

Sí, aunque de forma diferente a la varicela. El líquido contenido en las vesículas puede transmitir el virus a personas que nunca hayan pasado la varicela o no estén vacunadas. En estos casos, el contacto no produce herpes zóster, sino varicela. Por ello, mientras existan lesiones activas es recomendable **mantener las lesiones cubiertas, extremar la higiene de manos y evitar el contacto con embarazadas, recién nacidos e inmunodeprimidos**.

El principal factor de riesgo es la **edad**, ya que a partir de los **50 años** disminuye la inmunidad frente al virus. Por este motivo también presentan mayor riesgo las personas **inmunodeprimidas**, pacientes con **enfermedades crónicas** o en tratamiento con **fármacos inmunosupresores**, en receptores de **trasplantes** y en pacientes **oncológicos**.

TRATAMIENTO CON ANTIVIRALES

El tratamiento precoz es fundamental. Los **antivirales** son más eficaces cuando se inician durante las primeras 72 horas desde la aparición del exantema. Los principios activos utilizados con mayor frecuencia son **aciclovir, valaciclovir y famciclovir**. Su utilización permite disminuir la duración del episodio, reducir la intensidad del dolor, favorecer una cicatrización más rápida y disminuir el riesgo de complicaciones, especialmente en pacientes de riesgo. En cuanto al **tratamiento sintomático**, pueden emplearse **analgésicos** convencionales y, cuando aparece dolor neuropático persistente, pueden ser necesarios **medicamentos específicos** prescritos por el médico. Los antibióticos no están indicados salvo que exista una sobreinfección bacteriana de las lesiones cutáneas.

DOS VACUNAS

1. La **vacunación** representa actualmente la estrategia más eficaz para prevenir tanto la enfermedad como sus complicaciones. La **vacuna de la varicela** forma parte del calendario infantil de vacunación en España y ha conseguido disminuir notablemente la incidencia de la enfermedad y sus complicaciones. También puede recomendarse en determinados adultos susceptibles que nunca hayan padecido la enfermedad ni hayan sido vacunados.

2. En cuanto a la **vacuna frente al herpes zóster**, actualmente se dispone de una vacuna recombinante inactivada, indicada para prevenir el herpes zóster y la neuralgia posherpética. No es necesario haber presentado previamente un episodio de herpes zóster para beneficiarse de la vacunación. Está recomendada en **personas de 65 años o más y en personas a partir de los 18 años que tienen un alto riesgo** de padecer herpes zóster, por ser receptoras de trasplante de progenitores hematopoyéticos, de órgano sólido, en quienes estén en tratamiento con fármacos anti-JAK, tengan la infección por VIH, hemopatías malignas, tumores sólidos en tratamiento con quimioterapia y/o antecedente de dos o más episodios de herpes zóster.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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

“MY LITTLE SUDOCREM®”

EL ALIADO DE BOLSILLO PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN UNA VIDA EN MOVIMIENTO



En el cuidado diario de la piel, a menudo los productos más sencillos terminan siendo los más eficaces. Es el caso de My Little Sudocrem®, que ayuda a formar una barrera protectora. Con formato bolsillo, diseñada para quienes no se quedan quietos y necesitan una crema para el cuidado diario de la piel.

Nuestra piel acusa el impacto de la actividad constante, especialmente durante las escapadas o las vacaciones. El roce de la ropa técnica al pedalear, el sudor tras una caminata en la naturaleza, las horas de avión o los cambios bruscos de temperatura y humedad pueden provocar rojeces, irritaciones o sequedad. Por eso, contar con una crema protectora versátil que quepa en cualquier bolsa o mochila se ha vuelto imprescindible fuera de casa para toda la familia.

DISEÑADO PARA EL RITMO DE LA VIDA MODERNA

Este formato de bolsillo se ha convertido en el compañero inseparable de tres perfiles clave que comparten un estilo de vida dinámico:

1. Deportistas y ciclistas: Es perfecto para las rutas en bicicleta o el senderismo. Ayuda a calmar las irritaciones cutáneas producidas por la fricción continua del deporte y a reducir el enrojecimiento de la piel.

2. Viajeros incansables: Su práctico tamaño de 22g cumple con las normativas de equipaje de mano y ayuda a proteger la piel de toda la familia frente a la deshidratación del trayecto o los climas extremos.

3. Jóvenes profesionales y padres activos: Contribuye a aliviar la piel del rostro tras una jornada intensa y a proteger la delicada zona del pañal del bebé en un cambiador público fuera de casa, con su tamaño permite llevar confort siempre a mano.*

*En niños menores de 3 años, usar solo en la zona del pañal.

CONFORT Y UNA BARRERA INVISIBLE

Olvídate de cargar con pesados botiquines a cuestas. Esta fórmula clínicamente testada actúa como una barrera invisible que contribuye a reducir la fricción, mantiene los niveles óptimos de hidratación y permite que la piel conserve su condición natural, siendo apta para las pieles más delicadas.

UN CLÁSICO QUE SE ADAPTA A TU RITMO CUIDANDO TU PIEL DONDE Y CUANDO LO NECESITAS

Con **My Little Sudocrem®**, cuidar la piel ya no se reduce al momento del baño en casa ni a cargar con medio botiquín a cuestas. Cuenta con más de los 90 años de experiencia de Sudocrem® y ahora evoluciona para acompañarte en tu próximo viaje o entrenamiento. Pregunta en tu farmacia de confianza por el cómodo formato de bolsillo de 22g y asegura el bienestar cutáneo de toda la familia con un solo gesto.

POLO NÁNDEZ

“Mi enfermedad me hizo más fuerte. He aprendido a vivir y a hacer las mismas cosas que los demás, aunque sea con un poco más de dolor”

Por Bárbara Fernández

Antes de subirse a los escenarios y emocionar con las letras de sus canciones, Polo Nández soñaba con ser futbolista. Pero a los ocho años, la *Enfermedad de Perthes* cambió por completo el rumbo de su vida. Sin embargo, lo que pudo convertirse en un límite, terminó siendo el inicio de una pasión artística capaz de transformar emociones en canciones que hoy conectan con muchas personas. Algo que aprendió durante su recuperación, su formación como dentista y una carrera musical en constante crecimiento. En esta conversación hablamos con él sobre salud física y emocional, sus hábitos diarios y sobre cómo la música ha sido siempre un refugio y una herramienta de sanación que se ha materializado en este primer LP que ha salido a la luz y que ha titulado *Ni Ruido*. ¿Será una declaración de intenciones?

¿Qué nos puede contar de este primer LP que ha lanzado este año? ¿Por qué ahora, después de tanto tiempo?

Porque no había logrado mi esencia única. Un disco me parece que tiene que ser coherente, y aún no había encontrado mis propios sonidos. Como te digo, hasta 2022 no empecé a saber dónde me sentía realmente cómodo. Al principio me subía al escenario a cantar temas como *Me voy contigo* -de 2017, más cercano al reggaetón pop- y pensaba: “Es que yo no puedo defender esto, porque no bailo” (*entre risas*). Fue en 2022 cuando empecé a conectar con lo que de verdad me gusta hacer. Y ahora siento que estoy todavía más cerca de mi identidad artística. Por fin puedo reunir canciones que tengan un sentido y formen un proyecto más personal que reflejan mi identidad.

¿Y por qué la canción *Tú confía* como carta de presentación?

Bueno, porque me gusta mucho motivar a los grupos. *Tú Confía* es una canción que, en cierto modo, le habla a mi yo más pequeño, pero que también ha conectado con muchas personas que han pasado por

situaciones similares a la mía, ya sea por el problema que tuve en la pierna o por otras dificultades. Además, es un tema que gusta mucho a los niños, y eso a mí me encanta.

***Ni Ruido* se ha llamado este primer gran trabajo... ¿Por qué ha elegido ese título?**

Porque creo que, al final, soy un chico de León, odontólogo, hijo de médicos, que ha llegado hasta aquí sin padrinos ni grandes apoyos detrás. Evidentemente, todavía quedan muchos escalones por subir, pero también soy consciente de todo lo recorrido. Y siento que lo he conseguido sin hacer mucho ruido. Por eso me gustó ese título: *Ni ruido*.

La *Enfermedad de Perthes* cambió su vida cuando era niño. ¿En qué consiste?

Es una enfermedad infantil en la que se interrumpe temporalmente el riego sanguíneo de la cabeza del fémur (la parte redondeada que encaja en la cadera). Al no recibir suficiente sangre, el hueso se debilita y puede deformarse antes de volver a regenerarse. Suele aparecer entre los 4 y 10 años y es más frecuen-



“Soy odontólogo e hijo de médicos, que ha llegado hasta aquí sin padrinos ni grandes apoyos detrás... Y cantar no me hace peor dentista, igual que ser dentista no me hace peor cantante”

te en niños que en niñas. Habitualmente afecta a una sola cadera, aunque en algunos casos puede afectar a ambas y los síntomas son: una cojera que aparece gradualmente, dolor en esa zona, la ingle, el muslo o incluso la rodilla, y que empeora tras la actividad física, además de rigidez y disminución de la movilidad de la cadera.

Mirando atrás, ¿qué cree que le enseñó emocionalmente aquella etapa?

Me enseñó muchísimo, tanto para bien como para mal. Tuve que dejar de jugar al fútbol, que era lo que más

me gustaba. Aquellos años fueron un poco duros porque no podía bajar al recreo y tenía que quedarme en clase. Además, muchos compañeros me llamaban “enchufado” porque a veces el profesor me ayudaba o me acompañaba, y claro, a esa edad... Pero también me enseñó algo importante: aprender a renunciar a cosas que quieres cuando todavía eres muy pequeño para ello. Con el tiempo, creo que todo eso me hizo más fuerte. También provocó que mi madre y mi entorno fueran más protectores conmigo, pero, sobre todo, me enseñó a ser perseverante. Cuando quiero algo, voy a por ello y no me rindo, aunque me digan que no.



PARA CONOCERLE MEJOR

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

“Sé tú mismo”.

¿Dónde se ve de aquí a 10 años?

Me gusta marcarme objetivos difíciles. De hecho, me he propuesto uno a dos años vista: actuar en el *WiZink Center*, aunque sea en su formato de sala (*entre risas*). No sé si lo conseguiré o no, pero es una meta que me motiva. En el fondo, se trata de seguir creciendo y de ir acercándome cada vez más a mi esencia.

Si pudiera viajar al pasado o al futuro, ahora mismo, ¿qué elegiría?

Al pasado.

¿Un libro que le haya marcado?

Pues fíjate, te diré que no soy muy de leer libros, aunque pueda parecer lo contrario. En realidad, estoy todo el tiempo leyendo, pero más bien cosas técnicas: sobre la voz, producción y odontología. No tanto literatura o libros de imaginación. Eso sí, mi pareja ha escrito un libro que se llama *La isla de Taurus*, y lo recomiendo mucho. Es muy bonito.

¿Y una canción a la que siempre vuelve?

¿Y si fuera ella?, de Alejandro Sanz.

Así que pasó de soñar con ser futbolista a encontrar su camino en la música. ¿Cómo recuerda ese cambio de identidad o rumbo?

Bueno, aunque es una enfermedad que, en algunos casos, desaparece sin dejar secuelas, en mi caso tuvieron que operarme porque era un poco “burrito” (*entre risas*). El caso es que tuve que pasar por quirófano y, con el tiempo ha ido degenerando un poco. Al final he aprendido a convivir con el dolor, y aunque pueda parecer una pequeña faena, creo que también ha sido una enseñanza importante.

¿Entonces, cree que el dolor o la frustración pueden convertirse en motores creativos?

Mi enfermedad me hizo más fuerte.. He aprendido a vivir y a hacer las mismas cosas que los demás, aunque sea con un poco más de dolor. Y creo que eso me ha convertido en una persona más perseverante, alguien que no se rinde ni cede fácilmente.

Muchas de sus canciones nacen de emociones reales. ¿Cree que la música es la mejor terapia para paliar tanta tecnología, tanta prisa en las ciudades?

Es algo que me acompaña desde pequeño. Todos tenemos esa cosa que nos evade y nos hace desconectar; cada uno encuentra la suya. Hay quien lo consigue nadando o haciendo deporte. En esos momentos dejas de pensar y entras como en una burbuja. A mí la música me provoca exactamente eso: me teletransporta a un lugar de felicidad.

¿Qué hace para mantener el equilibrio entre la persona y el artista?

Creo que una de mis claves es que soy el mismo todo el rato. Soy muy natural. No hay ningún límite entre la persona y el artista.

Entre la música y su formación sanitaria como odontólogo ha vivido dos mundos muy distintos, ¿qué tienen en común?

Al final, ambas facetas se han ido integrando poco a poco. En la consulta puedo tener sonando mi propio vinilo mientras trabajo. Sigo

ejerciendo como dentista tres días a la semana, y muchos pacientes, cuando terminan, incluso compran el disco allí mismo porque les gusta lo que escuchan. Creo que una cosa no invalida la otra: cantar no me hace peor dentista, igual que ser dentista no me hace peor cantante.

¿Se considera una persona disciplinada respecto a sus hábitos de salud?

Hay algo en mí -el hecho de ser odontólogo, cantante y, además, ser Virgo (*entre risas*)-, que me hace ser muy perfeccionista con todo lo que hago. Y eso también ha provocado que, últimamente, haya descuidado un poco esa parcela personal a la que antes dedicaba más tiempo: cuidarme más, hacer más deporte o incluso pequeños gestos relacionados con la estética, ya que no tengo tiempo para todo. Eso sí... no bebo habitualmente. Puedo beber tres veces al año. Lo que tengo es un poco desatendido el deporte y el descanso.

¿Cree que las redes sociales ayudan al bienestar emocional o generan más ansiedad hoy en día?

En mi caso creo que, como intento ser muy natural, las redes sociales no me afectan demasiado. Pero sí pienso que mucha gente acaba construyendo un personaje o proyectando cómo le gustaría ser, en lugar de mostrarse tal y como es. Intentan imitar una versión idealizada de sí mismos, y creo que ahí está el error: al final, lo importante es ser coherente contigo mismo. Yo, por ejemplo, cuando veo a alguien que me gusta o me llama la atención -ya sea un influencer o un cantante-, siempre intento entender por qué conecta conmigo. Y casi siempre llego a la misma conclusión: porque es una persona natural.

¿Qué le gustaría que la gente sintiera al escuchar su música?

Pues me gustaría que, aunque no me conozcan, pensarán: ¡Qué tío con tanta personalidad! Te guste más o te guste menos, pero que digan: ¡Ese es Polo Nández!



GUARDERÍAS PARA MASCOTAS

Aunque los hoteles “pet friendly” y muchos alojamientos turísticos aceptan mascotas, lo cierto es que cuando llega el verano, no todo el mundo quiere -o puede- viajar con animales. Es entonces cuando llega la gran pregunta: ¿a quién dejarlo y qué requisitos debe reunir una buena guardería canina o felina? Te damos pistas sobre las preguntas que debes hacer antes de decidirte por una *kennel* u otra.

Para muchas personas, dejar a su perro o gato en una residencia durante las vacaciones supone una fuente de inquietud. Más allá de las fotografías atractivas o de las opiniones en internet, existe una serie de criterios objetivos relacionados con la salud, la seguridad y el bienestar animal que pueden ayudar a identificar una residencia u hotel canino de calidad.

ATENCIÓN AL ESPACIO

Un centro que permite visitar las instalaciones antes de contratar sus servicios suele transmitir mayor transparencia y confianza. Cuando vayas a visitarla, asegúrate de que esté bien limpia y mantenida, haya **espacio suficiente** para cada animal, cuente con **zonas de descanso cómodas** y tenga **acceso permanente a agua limpia**. Además, es importante que dispongan de **zonas protegidas del calor**, especialmente durante los meses de verano, cuando las altas temperaturas pueden representar un riesgo importante para la salud, así como de **cerramientos seguros** y siste-

mas para **evitar fugas**. También debe seguir una gestión adecuada de residuos y una buena ventilación. Los **gatos** suelen requerir espacios verticales y menos expuestos al ruido, además de una separación visual de otros animales, puesto que para ellos la posibilidad de esconderse y mantener cierto control sobre su entorno es clave para reducir la ansiedad. Los **perros** en cambio necesitan más espacio para hacer ejercicio diario y para la interacción social. El aburrimiento y la falta de actividad pueden favorecer la aparición de estrés o problemas de conducta.

“BUENOS VECINOS”

En cuanto a sus “**vecinos caninos**”, los centros responsables deben exigir que los animales estén correctamente identificados mediante **microchip**, **vacunados y desparasitados** antes de ingresar. Además, deberían disponer de **protocolos** claros para actuar ante la **aparición de síntomas compatibles con enfermedades contagiosas**, incluyendo zonas de aislamiento y acceso rápido a atención veterinaria. Cuando un centro no solicita documentación sanitaria actualizada, debería considerarse una señal de alerta. Por último, es muy importante atender al **factor humano**: las mejores instalaciones pierden gran parte de su valor si no cuentan con personal cualificado.

EL BOLSILLO TAMBIÉN INFLUYE

- ✓ El precio de una guardería de día para perros suele oscilar entre los **10-20 €** por día, mientras que una residencia canina estándar está en **15-30 €** por noche.
- ✓ Una residencia felina suele cobrar **10-25 €** por noche.
- ✓ Algunos establecimientos cobran por servicios adicionales (paseos extra, peluquería, administración de medicación, etc.), unos **5-20 €** adicionales.

El precio suele incluir alojamiento, alimentación básica, limpieza diaria y supervisión. Algunos centros ofrecen descuentos para estancias largas o para varios animales de la misma familia.





CONVOCATORIA ABIERTA: PREMIOS HUMANIZANDO LA SANIDAD

Teva ha abierto la convocatoria para presentar las candidaturas a la **XI edición de los Premios Humanizando la Sanidad**. El objetivo de estos galardones es reconocer la labor de proyectos e iniciativas enfocadas en la mejora de la calidad de vida de los pacientes y su entorno, a través de la creación de marcos que contribuyan a mejorar el día a día de pacientes y cuidadores, sabiendo que un trato más cálido y próximo puede contribuir decisivamente en resultados más positivos para las personas atendidas. Las inscripciones pueden enviarse hasta el 18 de septiembre de 2026 a través de la página web de Teva.



REDES SOCIALES, REFUGIO DE LOS PACIENTES CON VITÍLIGO

Las personas con vitíligo tienen también que hacer frente a la elevada carga emocional que conlleva vivir con esta patología. Por eso, la escucha, la empatía o la comprensión son claves en su día a día. Y las redes sociales se han convertido en el refugio en el que encuentran estas habilidades interpersonales que echan en falta, muchas veces, en el sistema sanitario. Esta es una de las principales conclusiones extraídas del primer **Informe sobre el Vitíligo en el Entorno Digital, realizado por Incyte**. Así, en los primeros meses de 2026, las menciones suponen un 77% más que en el mismo período de 2025.

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

Sopa de Letras

15 CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD EN VERANO

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

F _ _ _ _ _ D _ _ _ _ _ A _ _ _ F _ _ _ S _ _ _ H _ _ _ P _ _ _
G _ _ _ V _ _ _ _ R _ _ _ E _ _ _ O _ _ S _ _ _ V _ _ _ N _ _ _

¡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@consejosdetufarmaceutico.com

¡Sorteamos 5 fantásticas lotes de productos Suavinex!

SISTEMA 3 PASOS DE SUAVINEX, LA ALTERNATIVA EXPERTA Y MÁS SOSTENIBLE A LAS TOALLITAS PARA EL CAMBIO DE PAÑAL

1. Mi Primera Agua Micelar – Limpia y calma. Mi Primera Agua Micelar (500 ml) elimina delicadamente las impurezas sin necesidad de aclarado, respetando el equilibrio cutáneo y ayudando a preservar el microbioma de la piel.

2. Linimento – Limpia y nutre. El Linimento (500 ml), aplicado previamente sobre un algodón o gasa y extendido sobre la piel, limpia en profundidad y forma una película protectora que ayuda a aislarla de la humedad y de las sustancias irritantes.

3. Pomada Protectora Reparadora – Protege y repara. La Pomada Protectora Reparadora (50 ml) se aplica sobre la piel limpia y seca mediante una capa uniforme en la zona del pañal, especialmente en áreas más expuestas al roce o a la humedad.

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. Consulta las bases legales del sorteo en www.consejosdetufarmaceutico.com/bases-sorteo-mesual-revista/

¡¡Enhorabuena a todas!!

Los ganadores del sorteo Intimina del mes de julio han sido:

1. Sara Berbel Buzón, de Farmacia Fontanal, Jabugo, 17, 41008 SEVILLA.
2. Juan Manuel Alvarado Trejo, de Farmacia c/Fray Luis de León, 29, 41006 SEVILLA.
3. M^a Dolors Miró Peiv, de Farmacia 25700 La Seu D Urgell (LLEIDA).
4. Ana Dolores Boada Gómez, de Farmacia calle Columela, 2, esquina con calle Sacramento. 11001 CÁDIZ.
5. Rosa Agut Solís, de Farmacia c/ Sevilla, 3, 21740 Hinojos (HUELVA).

NUEVO

¡ideal para llevar!

my little

Sudocrem®

**Cuida tu piel donde y
cuando lo necesites.**

- Formato bolsillo
- Calma y protege la piel delicada
- Para toda la familia
- Perfecto para llevar donde quieras



teva