

CONSEJOS⁺ de tu farmacéutico



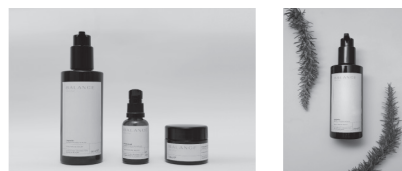
FARMACIA
Luis Corbi

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

BAJA EL
RITMO

Con la dieta
anticortisol

MEDICAMENTOS
GLP-1

QUÉ SON,
para QUIÉN
están INDICADOS y
QUÉ DEBES SABER
antes de utilizarlos

DERMATITIS
ATÓPICA

5 CLAVES para
aprender a
MANEJARLA

HERPES
LABIAL

El final del
verano llegó

VUELTA
AL COLE

Suplementos para
mamás en acción

NATALIA
MILLÁN

¡Participa
y gana.

EN SEPTIEMBRE

Nuevo sorteo de
productos

Naturadika

Información en pág. 35

"Soy consumidora habitual de cosmética de farmacia.
Muchas veces pido consejo al farmacéutico"



¡FELIZ DÍA DEL FARMACÉUTICO!

#ConCienciaFarmacéutica

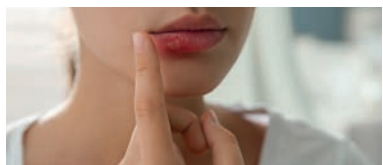
La salud necesita referentes. Gracias por ser uno de ellos.

SANDOZ



04 MEDICAMENTOS
La revolución del GLP-1.
Tu farmacéutico, tu mejor aliado

06 EN TU FARMACIA
Herpes labial post verano. Por qué aparece y cómo prevenirlo



08 EN SEPTIEMBRE
Vuelta al cole. Un plus en forma de suplementos

10 Información ofrecida con la colaboración de TEVA Migraña

12 DERMOFARMACIA
5 claves para manejar la Dermatitis Atópica

14 DERMOFARMACIA
Manchas frente al espejo.
Dialoga con tu piel

16 FITNESS
Manual del buen deportista

18 NUTRICIÓN
¡Baja tu ritmo!
Con la dieta anticortisol

21 RECETAS

22 BELLEZA
Manos y pies.
Cuidados *aftersun*

26 FICHAS DEL MES
Hemorragia nasal.
Cuándo preocuparse

27 FICHAS DEL MES
Incontinencia urinaria.
Cirugía con malla. Eficaz y mínimamente invasiva

28 RINCÓN DEL LECTOR
Alzheimer

30 ENTREVISTA
a Natalia Millán

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 NATALIA MILLÁN
Manuel Peñalva

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

LA REVOLUCIÓN DEL GLP-1

TU FARMACÉUTICO, TU MEJOR ALIADO

En los últimos años, nombres como Ozempic (semaglutida), Wegovy (semaglutida), Saxenda (liraglutida) o Mounjaro (tirzepatida) han saltado de las consultas médicas a la calle y se han convertido en tema de conversación habitual en comidas familiares, prensa, redes sociales... y por supuesto, farmacias.

Los llamados **análogos del GLP-1** han revolucionado el abordaje de la diabetes tipo 2 y, más recientemente, el manejo de la obesidad. Sin embargo, con su enorme popularidad también ha crecido la confusión, y cada día, detrás del mostrador de cualquier farmacia, escuchamos las mismas inquietudes: “¿Esto de verdad es parami?”, “¿cuándo y cómo me tengo que poner las inyecciones?”, “¿por qué me siento mal al principio?”, “¿cuándo tengo que subir la dosis?”

QUÉ SON ESTOS MEDICAMENTOS Y PARA QUIÉN ESTÁN PENSADOS

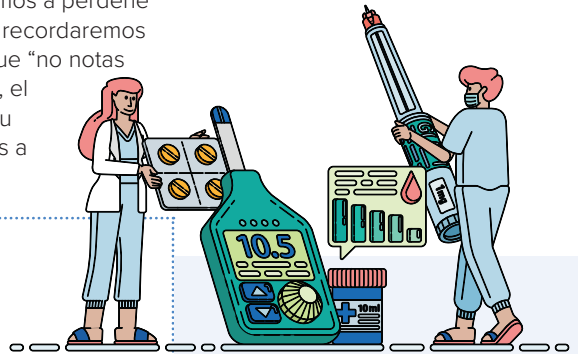
Para entenderlos de forma sencilla, estos fármacos imitan a una hormona que nuestro propio cuerpo produce de manera natural después de comer. Su función es doble: ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre y, al mismo tiempo, envían una señal de saciedad al cerebro, lo que reduce la sensación de hambre y favorece la pérdida de peso. Pero ¡jojo! Conviene tener

claro que **no todos sirven para lo mismo**. Algunas marcas están autorizadas exclusivamente para la diabetes tipo 2, mientras que otras, con dosis diferentes, están diseñadas para el control del peso en personas con obesidad o sobrepeso que presenten otras complicaciones de salud. Confundirlas o utilizarlas sin una indicación médica real, es un riesgo que debemos evitar.

EMPEZAR DESPACIO Y SIN PRISA

Para los pacientes que sí necesitan empezar este tratamiento, el proceso suele generar respeto y dudas. El tratamiento se administra mediante una **inyección semanal** y se inicia siempre con **dosis bajas** para que el cuerpo se acostumbre poco a poco. Si se sube la dosis demasiado rápido, aparecen las temidas molestias digestivas (como náuseas o pesadez). Por eso, **la prisa no es buena aliada**; aquí el éxito se

mide “a fuego lento”. Si te cuesta adaptarte las primeras semanas o tienes dudas sobre cómo usar el dispositivo de inyección, pásate por la farmacia. Te ayudaremos a perderle el miedo a la aguja y te recordaremos que, aunque parezca que “no notas nada” los primeros días, el cuerpo está haciendo su trabajo. ¡No te adelantes a las pautas médicas!



TU FARMACÉUTICO: UN COMPAÑERO FIEL

Tanto si usas estos tratamientos como si no, recuerda que las puertas de tu farmacia siempre están abiertas para resolver tus dudas con rigor y cercanía. **En tu salud, no caminas solo: tu farmacéutico te acompaña**

siempre de la mano de tu médico. Por eso queremos recordarte que nuestra labor va mucho más allá de dispensar una caja y que en tus visitas periódicas para recoger tu medicación, podemos ayudarte a:

- ✓ **Revisar la técnica:** Nos aseguramos juntos de que la administración sea cómoda, segura y sin errores.
- ✓ **Aliviar los efectos secundarios:** Te daremos pautas sencillas y prácticas para el día a día (como comer más despacio, hacer comidas más pequeñas o hidratarte bien).
- ✓ **Detectar señales de alerta:** Te ayudaremos a identificar qué síntomas son normales y cuáles requieren que consultes con tu médico sin demora (como un dolor abdominal muy intenso o vómitos persistentes).
- ✓ **Cuidar tus hábitos:** Te recordaremos, sin sermones y con mucha empatía, que estos fármacos funcionan de maravilla, pero siempre como “compañeros de viaje” de una **alimentación saludable y algo de movimiento diario**. No son una solución milagrosa aislada, sino parte de un cambio de vida.
- ✓ Además, te recordaremos que los **análisis de sangre** son fundamentales. Es tu médico quien decidirá cuándo y con qué frecuencia los necesitas, tanto para empezar como para controlar que todo vaya sobre ruedas. Nosotros estaremos ahí para recordarte, con suavidad, lo importante que es no saltarse esas revisiones.

3 DUDAS HABITUALES

1. ¿Puedo dejarlo en cuanto llegue a mi peso ideal?

No tomes esa decisión a solas. Una gran parte del peso perdido puede recuperarse si se interrumpe el tratamiento de golpe y no se han consolidado los nuevos hábitos de vida. Cualquier cambio en la dosis o retirada debe ser **consensuado y planificado con tu médico**.

2. ¿Da igual dónde me lo pinche?

No del todo. Existen **zonas recomendadas (como el abdomen, los muslos o la parte superior del brazo)** y es importante ir rotando el punto de inyección en cada dosis para cuidar tu piel y evitar molestias.

3. ¿Puedo comprarlo por internet si hay problemas de suministro?

Rotundamente, no. Debido a la alta demanda, han proliferado **webs ilegales** que venden productos falsificados sin ninguna garantía de seguridad, composición o conservación. El único camino seguro para tu salud es la farmacia física.

1. Ozempic y Wegovy contienen el mismo principio activo (semaglutida), pero están aprobados para indicaciones diferentes y utilizan dosis distintas: el primero para la diabetes tipo 2 (aunque también puede favorecer la pérdida de peso) y el segundo como tratamiento de la obesidad o el sobrepeso con determinadas condiciones médicas.

2. Saxenda contiene liraglutida, un fármaco de la misma familia que la semaglutida, pero de acción más corta y que se administra una vez al día.

3. Mounjaro contiene tirzepatida, que actúa sobre dos receptores (GIP y GLP-1) en lugar de solo GLP-1. En estudios clínicos, ha mostrado una pérdida de peso media superior a la observada con la semaglutida, aunque la elección del tratamiento depende de la situación clínica de cada persona.



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

HERPES LABIAL POST VERANO: POR QUÉ APARECE Y CÓMO PREVENIRLO

Tras las vacaciones estivales, muchas personas experimentan la aparición de un herpes labial o la reactivación de un episodio previo. La coincidencia de varios factores desencadenantes, como la exposición intensa al sol, el estrés asociado a la vuelta a la rutina o el cansancio acumulado, es lo que favorece su aparición.

El herpes labial es una infección muy frecuente que suele resolverse sin complicaciones, pero conocer sus desencadenantes y actuar desde los primeros síntomas puede ayudar a reducir la duración del brote y las molestias que ocasiona. Puede reaparecer en diferentes momentos de la vida, por lo que identificar los factores desencadenantes, proteger los labios frente a la radiación solar y comenzar el tratamiento desde los primeros síntomas son las medidas más eficaces para reducir la duración del brote y minimizar las molestias. Ante cualquier duda sobre el tratamiento o la evolución de la lesión, **el farmacéutico puede orientar sobre las opciones disponibles** y sobre **cuándo es necesario consultar con el médico**.

¿QUÉ ES EL HERPES LABIAL?

El herpes labial está causado, en la mayoría de los casos, por el **virus del herpes simple tipo 1 (VHS-1)**. Tras la primera infección, el virus permanece de forma latente en los ganglios nerviosos y puede reactivarse a lo largo de la vida cuando concurren determinadas circunstancias. Antes de que aparezcan las características vesículas o ampollas, es habitual notar **hormigueo, picor, escozor o una ligera sensación de quemazón en el labio**. Esta fase inicial constituye una oportunidad para iniciar el tratamiento precoz.

¿POR QUÉ ES MÁS FRECUENTE TRAS EL VERANO?



- 1** **La radiación ultravioleta.** La exposición intensa al sol es uno de los desencadenantes mejor establecidos. Por este motivo, muchas personas desarrollan un herpes labial durante los últimos días de las vacaciones o poco después de regresar.
- 2** **El estrés.** La vuelta al trabajo, al colegio o a las obligaciones habituales puede provocar estrés físico y emocional, un factor relacionado con la reactivación del virus.
- 3** **El cansancio y las alteraciones del descanso.** Los cambios de horarios, los viajes o la acumulación de fatiga también pueden favorecer la aparición de un brote.
- 4** **Los cambios en las defensas.** Procesos infecciosos leves, modificaciones en los hábitos de vida o determinadas situaciones que afectan al sistema inmunitario pueden facilitar la reactivación del virus.

AL PRIMER HORMIGUEO... ¡REACCIONA!

El tratamiento es más eficaz cuando se inicia durante las primeras horas, antes de que aparezcan las ampollas. Los **antivirales tópicos** pueden contribuir a acortar la evolución del brote si se utilizan de forma precoz. En personas con episodios frecuentes, extensos o especialmente molestos, el médico puede valorar la indicación de tratamiento antiviral por vía oral. Además, conviene adoptar algunas medidas sencillas:

- ✓ Mantener la **lesión limpia y seca**.
- ✓ **Evitar manipular las ampollas** o retirar las costras.
- ✓ **Lavarse las manos** tras tocar la zona afectada.
- ✓ **No compartir vasos, cubiertos, toallas, cosméticos labiales** u otros objetos de uso personal.

¿ES CONTAGIOSO?

Sí. El herpes labial puede transmitirse por contacto directo con la lesión o con las secreciones que contiene. El riesgo de contagio es mayor desde el inicio de los síntomas hasta la completa cicatrización. Durante este periodo es recomendable evitar los besos y el contacto directo con la lesión, especialmente con recién nacidos, personas inmunodeprimidas o pacientes con enfermedades graves.

¿CUÁNDO CONSULTAR?

- 1.** Si las lesiones **duran más de dos semanas**.
- 2.** Si las lesiones son **muy extensas o dolorosas**.
- 3.** Si aparecen con **mucha frecuencia**.
- 4.** Si **afectan a los ojos**.
- 5.** Si se presentan en **personas con el sistema inmunitario debilitado**.

¿SE PUEDE PREVENIR?

Aunque no siempre es posible evitar la reactivación del virus, algunas medidas pueden disminuir el riesgo de nuevos episodios, como:

- 1.** **Utilizar un protector labial** con factor de protección solar, especialmente durante actividades al aire libre.
- 2.** **Evitar exposiciones solares prolongadas** sin protección.
- 3.** Mantener un **descanso adecuado**.
- 4.** Seguir **hábitos de vida saludables**.
- 5.** Reducir, en la medida de lo posible, **las situaciones de estrés**.

MITOS FRECUENTES

- 1.** **"Solo aparece cuando hace frío".** Falso. La exposición intensa al sol constituye uno de los principales desencadenantes.
- 2.** **"Si ya ha salido la ampolla, la crema no sirve".** No es cierto. Aunque su eficacia es mayor al inicio, el tratamiento alivia las molestias y favorece la evolución.
- 3.** **"Es mejor pinchar las ampollas para que se sequen antes".** Al contrario. Manipular las lesiones aumenta el riesgo de infección, retrasa la cicatrización y favorece la transmisión del virus.



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

MAMÁS EN ACCIÓN

AYUDAS PARA LA VUELTA AL COLE

El inicio del curso suele vivirse como una segunda cuesta de enero: la familia se divide entre el colegio, los deberes, las actividades extraescolares, el trabajo y la organización familiar. Es normal que durante unas semanas exista cansancio, irritabilidad o menor capacidad de concentración que requieran de una suplementación extra para combatirlos. Te presentamos una guía práctica para recuperar la rutina con criterio, seguridad y consejo profesional.

A la hora de buscar una suplementación que permita a las mamás afrontar la vuelta a la rutina, la pregunta correcta que debemos formular al farmacéutico no es “¿qué suplemento compro?”, sino “¿qué necesidad quiero cubrir?”. La decisión debería partir de una pregunta concreta: ¿hay una dieta restrictiva?, ¿existen menstruaciones abundantes?, ¿la dieta no es variada o completa?, ¿ha habido una enfermedad o un tratamiento antibiótico?, ¿estás embarazada o en periodo de lactancia?, ¿hay un déficit confirmado en una analítica?

PARA NO DESESPERAR...

OPCIÓN 1 VITAMINA D

La vitamina D participa en el mantenimiento de huesos y músculos y en el funcionamiento normal del sistema inmunitario, pero no debe dosificarse a ciegas. Aunque el verano aumenta la exposición solar, no garantiza que todas las personas tengan niveles adecuados. Influyen el tiempo real al aire libre, la ropa, la pigmentación de la piel, la edad, el peso corporal, el uso de fotoprotección, la alimentación y ciertas enfermedades. La suplementación puede ser necesaria en **personas con déficit analítico, baja exposición solar, malabsorción, obesidad, osteoporosis** u otras situaciones clínicas. Sin embargo, las **dosis altas mantenidas**

pueden provocar **hipercalcemia y daño renal**. Por ello, no debe asumirse que “más vitamina D” aporta más beneficio. En mujeres sanas, la decisión depende del riesgo individual y de la valoración profesional. Es importante saber que los suplementos de **vitamina D3 con K2** se han hecho populares porque la Vitamina D aumenta la absorción de calcio y la vitamina K2 dirige el calcio hacia el hueso y no donde no debe. ¿Quién se puede beneficiar de esta combinación? Personas con déficit de vitamina D, osteopenia u osteoporosis, edad avanzada, poco sol o riesgo de fracturas.

Un multivitamínico puede ser razonable durante periodos limitados si la alimentación es muy restrictiva, existe pérdida de apetito, se siguen dietas de exclusión o hay necesidades especiales. No debe combinarse nunca con varios productos que repiten vitamina A, vitamina D, zinc, selenio o hierro.

OPCIÓN 2

VITAMINA B12 EN DIETAS VEGETARIANAS O VEGANAS.

En una dieta vegana debe suplementarse de manera planificada, porque las fuentes vegetales habituales no aportan cantidades fiables. En dietas vegetarianas con huevos y lácteos, la necesidad depende de la ingesta y de la situación individual. La **falta de B12** puede afectar a la **formación de glóbulos rojos y al sistema nervioso**, y no siempre produce síntomas tempranos. También puede existir riesgo de déficit en personas con **gastritis atrófica, cirugía bariátrica, enfermedad intestinal o tratamientos prolongados con determinados medicamentos**. No conviene confiar en algas, fermentados o productos que no indiquen una cantidad fiable de B12.

OPCIÓN 3

OMEGA-3: ÚTIL CUANDO EL CONSUMO DE PESCADO ES ESCASO

Los omega-3 de cadena larga, especialmente EPA y DHA, se encuentran sobre todo en pescados grasos. Un suplemento

puede valorarse cuando el consumo es muy bajo, durante determinadas etapas vitales o por recomendación clínica. No sustituye al pescado, que aporta además proteínas, yodo, selenio y otros nutrientes. Al elegirlo hay que revisar la cantidad real de EPA y DHA, no solo los miligramos de “aceite de pescado”. También conviene valorar la calidad, la conservación y la presencia de **antioxidantes**. Las personas que toman **anticoagulantes**, presentan **trastornos de coagulación** o van a someterse a una **intervención** deben consultar antes de utilizar dosis elevadas.

OPCIÓN 4

MAGNESIO: NO ES UNA SOLUCIÓN UNIVERSAL PARA EL CANSANCIO.

El magnesio interviene en numerosas **reacciones metabólicas**, en la **función muscular y nerviosa** y en el **metabolismo energético**. Sin embargo, que participe en estos procesos no significa que la suplementación mejore la energía de cualquier persona. En una dieta variada puede obtenerse de **frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales, verduras y cacao**. Puede ser útil cuando existe **déficit de magnesio y estreñimiento** y para la **prevención de la migraña, calambres, durante el embarazo o en personas con diarrea crónica** etc. Debemos consultar al farmacéutico qué tipo de magnesio tomar, porque el efecto varía dependiendo de qué sal va acompañando al magnesio, citrato, bisglicinato, óxido, etc. Además hay que tener precaución si se tiene **insuficiencia renal** por riesgo de acumulación. También debemos consultar al farmacéutico si tomamos **levotiroxina, tetraciclinas, quinolonas o bifosfonatos**, ya que su toma simultánea puede reducir su absorción.

CÓMO ELEGIR UN SUPLEMENTO SEGURO

Los complementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias destinadas a complementar la dieta. No son medicamentos y no deben utilizarse para tratar enfermedades ni sustituir una alimentación variada. La **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición** recuerda que no deben superarse las dosis indicadas en el etiquetado y es conveniente asesorarse en tu farmacia de confianza. Elegir un suplemento por recomendación de otra persona o por las redes sociales puede conducir a tomar productos innecesarios o duplicar nutrientes. En la farmacia, antes de suplementar, tenemos en cuenta una serie de variables, como el **objetivo** concreto, evitando productos “para todo”; la **edad** a la que está destinado y la **dosis** indicada; la presencia de un posible embarazo, lactancia, enfermedad renal o hepática, o tratamientos crónicos, alergias o una cirugía. Las posibles **duplicidades** entre multivitamínicos, jarabes, gominolas y alimentos fortificados. Y por último, hay que tener en cuenta que “**natural**” **no significa seguro**, ya que los extractos vegetales también pueden causar efectos adversos e interacciones.





Por el Dr. Cristian Morales
(@cefaleandoconcris)



MIGRAÑA

EL PACIENTE NECESITA UN TRATAMIENTO PERSONALIZADO

Durante demasiado tiempo, la migraña ha sido considerada un simple dolor de cabeza. Esa percepción no solo es errónea, sino que ha contribuido a retrasar el diagnóstico y el acceso a tratamientos adecuados de millones de personas.

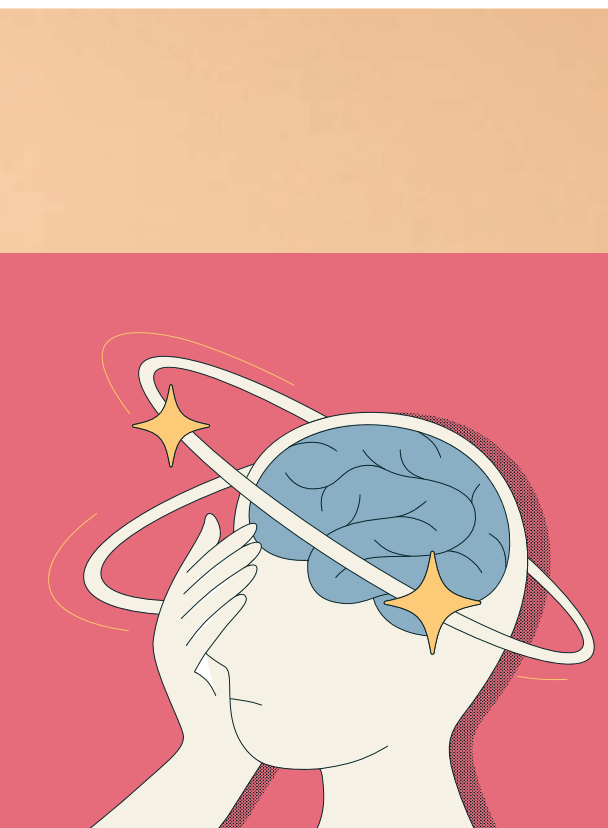
La migraña es una enfermedad neurológica compleja y, como ocurre con prácticamente cualquier otra patología en la medicina actual, ya no tiene sentido abordarla con estrategias iguales para todos los pacientes. Hoy día, en Medicina apenas existen enfermedades en las que podamos seguir aplicando el conocido enfoque “**café para todos**”. La migraña no es una excepción. Cada paciente presenta unas características clínicas, una historia personal y unas enfermedades asociadas que obligan a **individualizar el tratamiento desde el primer momento**. Incluso cuando recurrimos a los tratamientos preventivos orales clásicos, que no fueron diseñados específicamente para la migraña, la elección nunca debería ser aleatoria. Siempre debemos tener presentes las comorbilidades del paciente, ya sea para evitar empeorarlas o, cuando es posible, para tratarlas de forma simultánea.

ES HORA DE DEJAR ATRÁS EL “ENSAYO Y ERROR”

Durante años, las personas con migraña han recorrido un camino excesivamente largo basado en el **ensayo y error**. Han probado medicamentos concebidos para otras enfermedades antes de poder acceder a tratamientos específicamente desarrollados para esta patología. Si dependiera únicamente de los profesionales sanitarios, probablemente esos tratamientos inespecíficos ya habrían quedado relegados a un segundo plano.

Conocemos perfectamente las consecuencias que tiene retrasar durante meses o incluso años el acceso a una terapia eficaz. Por eso resulta difícil

aceptar que muchos pacientes continúen atrapados en ese circuito de ensayo y error. La realidad es que, en la actualidad, no disponemos de criterios clínicos que nos permitan seleccionar libremente estos tratamientos específicos. Existen unos requisitos de acceso que los pacientes deben cumplir para poder recibirlos: **padecer migraña, presentar al menos ocho días de cefalea al mes y haber fracasado previamente con varios tratamientos preventivos**. Son criterios establecidos que condicionan nuestra práctica clínica, independientemente de cuál sea nuestra opinión como especialistas.



LA IMPORTANCIA DE LAS ENFERMEDADES ASOCIADAS

Otro aspecto que nunca debemos olvidar es que **la migraña rara vez viaja sola**. Es frecuente que conviva con ansiedad, depresión, trastornos del sueño, obesidad o enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías. Esto obliga a realizar una valoración global del paciente antes de decidir cualquier tratamiento preventivo. Siempre intentamos seleccionar medicamentos que puedan beneficiar simultáneamente la migraña y las enfermedades asociadas. Sin embargo, esa estrategia no siempre es la mejor opción. Por eso debemos valorar cuidadosamente cuándo merece la pena mantener un tratamiento compartido y cuándo es preferible abordar cada patología con un tratamiento específico. Del mismo modo, debemos evitar medicamentos que puedan empeorar otras enfermedades del paciente.

LAS TERAPIAS DIRIGIDAS HAN CAMBIADO EL ABORDAJE DE LA MIGRAÑA

En este contexto, la llegada de las terapias dirigidas frente al péptido relacionado con el gen de la calcitonina (CGRP) nos permite contar con un espectro más amplio de **tratamientos eficaces, incluso en pacientes con una elevada carga de enfermedad, y también de medicamentos que presentan menos efectos secundarios**. Esto ha mejorado de forma muy significativa la adherencia terapéutica, uno de los grandes retos en el manejo de cualquier enfermedad crónica. Además, los anticuerpos monoclonales dirigidos frente al CGRP presentan otra ventaja muy importante: su metabolismo es diferente al de muchos tratamientos convencionales y no dependen de las vías hepática o renal. Esto permite que un mayor número de pacientes, especialmente aquellos con múltiples enfermedades o que toman varios medicamentos, puedan beneficiarse de un tratamiento específico que hace unos años era impensable.

EL FARMACÉUTICO, UN ALIADO IMPRESCINDIBLE

Pero el abordaje de la migraña no depende únicamente del neurólogo. Existe otro profesional sanitario cuya labor considero absolutamente esencial: **el farmacéutico comunitario**. Junto con el médico de familia, constituye una de las principales puertas de entrada al sistema sanitario para las personas con migraña. En muchas ocasiones, el farmacéutico mantiene una relación de confianza muy estrecha con el paciente y puede detectar situaciones que pasan desapercibidas en otros niveles asistenciales. Una de las más importantes es el **abuso** de medicación analgésica. Cuando observa que una persona retira con demasiada frecuencia ciertos medicamentos, tiene la oportunidad de advertirle de los riesgos asociados a ese consumo continuado y animarle a consultar con su médico. En muchos casos, ese sencillo gesto puede ser el primer paso para poner nombre a la enfermedad e iniciar o revisar un tratamiento preventivo.

Todo este avance científico solo será realmente útil si somos capaces de escuchar al paciente y comprender cómo afecta la enfermedad a su vida. Si tuviera que dar un único consejo a las personas que conviven con una migraña mal controlada, este sería: **"BÚSCATE UN MÉDICO QUE TE ESCUCHE DE VERDAD"**.

En esta enfermedad, sentirse escuchado y comprendido es recorrer la mitad del camino.



5 CLAVES PARA MANEJAR LA DERMATITIS ATÓPICA

¿Sabías que cerca del 10% de los adultos y hasta el 20% de los niños padecen dermatitis atópica? ¿O que, aunque la mayoría de pacientes mejoran con el sol del verano, casi uno de cada cinco experimenta justo lo contrario: un empeoramiento de sus brotes?

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

Estas son solo algunas de las preguntas que llegan cada septiembre al mostrador de la farmacia, cuando el verano se despide y la piel atópica empieza a “pasar factura”. Y no es casualidad que en septiembre se acoja tanto el Día Mundial de la Dermatitis Atópica como el Día Mundial del Farmacéutico: Esta coincidencia nos recuerda la importancia de cuidar la piel y el papel clave del boticario como asesor esencial en salud cutánea.

¿POR QUÉ TU PIEL ATÓPICA CAMBIA EN VERANO?

Mucha gente con piel atópica nota que en verano mejora: el sol tiene un efecto calmante natural sobre la inflamación de la piel, y por eso muchos disfrutan de una “tregua” durante los meses estivales. Pero ojo: no a todos les pasa lo mismo. Casi 1 de cada 5 personas con piel atópica empeora con el sol, sobre todo en la cara, el escote y las manos (que suelen ser las zonas más expuestas). Y aunque el sol ayude, el verano también trae otros “enemigos” para la piel atópica: **el sudor, el cloro de la piscina, la sal del mar, el aire acondicionado...** Todo esto va debilitando poco a poco la capa protectora de la piel. ¿El resultado? Cuando llega **septiembre**, es muy habitual que **aparezcan brotes** de rebote, justo cuando pensabas que tu piel estaba mejor que nunca.

¿LA PIEL ATÓPICA “SE MANCHA” MÁS CON EL SOL?

Esta es una de las preguntas que muchas madres nos hacen en la farmacia, y la respuesta es: depende. La piel atópica no tiene más riesgo de manchas solares “normales”, pero sí de otro tipo de manchas: las que aparecen en las zonas donde ha habido un brote o eccema previo. Cuando la piel se inflama y luego recibe sol sin protección, puede oscurecerse de forma desigual, dejando manchas marrones que tardan semanas o meses en irse. Esto es más visible en pieles morenas u oscuras. También ocurre lo contrario: a veces quedan manchas blanquecinas donde hubo un brote, que se notan más cuando el resto de la piel se broncea. Suelen desaparecer con el tiempo, pero pueden ser muy molestas estéticamente. ¿Qué hacer? Usar protector solar a diario durante todo el año. Lo ideal para pieles atópicas son las cremas solares con filtros minerales, pero muchas veces debido a la mala cosmetividad de los filtros minerales se suelen combinar tanto filtros físicos como químicos. Siempre, mejor en formato crema, sin perfumes ni alcohol, y con un factor de protección SPF 50 UVA/UVB, luz azul, infrarrojo A y frente a agentes externos como la contaminación y el cloro de las piscinas.

EN SEPTIEMBRE ¡RESETÉATE!

Si hay algo que todos los farmacéuticos repetimos cuando hablamos de dermatitis atópica es: **proteger**, **proteger y proteger**, pero también **hidratar**, **hidratar y reparar**. La **crema hidratante no es un simple complemento ni un capricho**, sino el tratamiento de base de la piel atópica. Actúa como un auténtico escudo protector, ayudando a reparar la barrera cutánea, reducir la pérdida de agua y evitar que la piel se reseque, se agriete y aparezca el picor. Algunos consejos prácticos:

1. Aplica la **crema hidratante** mínimo una vez al día, idealmente justo después de la ducha, con la piel todavía un poco húmeda.
2. Utiliza **agua templada**, nunca muy caliente, ya que el calor excesivo favorece la deshidratación y puede empeorar el picor. Para la higiene diaria, opta por **jabones suaves**, preferiblemente **syndets** o **aceites de limpieza**, ya que eliminan la suciedad respetando la barrera cutánea. De este modo, limpian la piel de forma eficaz sin agredirla ni aumentar la sequedad característica de la dermatitis atópica.
3. Elige **cremas densas** mejor que lociones ligeras: cuanto más "untuosa", más protege.
4. Busca productos que **no lleven fragancias, colorantes ni conservantes agresivos**.
5. ¿Y qué ingredientes son los mejores? Las **ceramidas** (que ayudan a reparar la barrera de la piel), la **avena coloidal** (que calma el picor), la **glicerina**, la **niacinamida** y el **pantenol** son algunos de los más recomendados. Pero lo más importante no es la marca ni el ingrediente estrella: lo que de verdad funciona es usarla todos los días, sin excepción. La constancia es la mejor receta.



TU FARMACÉUTICO, EL ALIADO QUE NO SABÍAS QUE TENÍAS

Quizá no lo hayas pensado, pero tu farmacéutico es uno de los profesionales sanitarios que mejor puede ayudarte con la piel atópica en el día a día. Está ahí, sin cita previa, y conoce a fondo los productos que tienes a tu alcance. ¿En qué puede ayudarte?

- 1 A elegir la crema hidratante o el gel de ducha más adecuado para tu tipo de piel. Los productos de farmacia formulados para pieles atópicas o sensibles pasan controles dermatológicos estrictos y están diseñados con fórmulas con evidencia científica.

- 2 A identificar ingredientes que podrían estar irritándote sin que lo sepas.

- 3 A detectar cuándo es momento de ir al dermatólogo.

CUANDO LA LIMPIEZA Y LA HIDRATACIÓN NO SON SUFICIENTES

A veces, por mucho que limpies adecuadamente, hidrates y cuides tu piel, los brotes aparecen. Y eso no significa que estés haciendo algo mal. La dermatitis atópica es una enfermedad crónica, y hay momentos en los que necesita un tratamiento más potente. Para los brotes, el tratamiento más habitual son las **cremas con corticoides**. Usadas correctamente y durante el tiempo indicado por el médico, son seguras y muy eficaces. En los casos más intensos, cuando los brotes son frecuentes y no responden a las cremas, el dermatólogo puede valorar tratamientos por vía oral o inyectable.

Lo importante: si sientes que tu piel no mejora con los cuidados habituales, no te resignes. Consulta con tu farmacéutico o pide cita con el dermatólogo. Hay muchas más opciones de las que imaginas.



FRENTE AL ESPEJO

DIALOGA CON TU PIEL

Tras el verano, la piel pasa su factura. Después de semanas de exposición al sol y al calor, comienzan a hacerse visibles pequeñas manchas en el rostro, el escote, los hombros o las manos. Sin embargo, aunque tendemos a atribuir las todas al sol, no siempre tienen el mismo origen ni requieren el mismo abordaje.

Muchas personas descubren al regresar de las vacaciones nuevas manchas en el rostro, el escote o las manos, o notan que otras que apenas se apreciaban, ahora se han oscurecido. En buena parte esto ocurre como consecuencia de la exposición intensa o prolongada al sol, cuando los melanocitos (las células encargadas de producir melanina) aumentan su actividad como mecanismo de defensa. Con el paso del tiempo, este proceso puede dar lugar a una pigmentación irregular que se hace especialmente evidente al finalizar el verano. Sin embargo, además del **daño solar acumulado** durante años, también influyen factores como la **edad, los cambios hormonales, determinados medicamentos, procesos inflamatorios o incluso la predisposición genética**. Por eso, aprender a identificar los distintos tipos de manchas es fundamental, tanto para aplicar el tratamiento más adecuado como para reconocer aquellas lesiones que requieren una valoración médica:

1. Lentigos solares: la huella del sol acumulado: los lentigos son, probablemente, las manchas más habituales después del verano. También conocidas como “manchas de la edad”, aparecen como **pequeñas áreas marrones, planas y de bordes bien definidos**, principalmente en las zonas que más se exponen al sol: **cara, escote, hombros, antebrazos y dorso de las manos**. Aunque son benignas, representan una señal clara de que la piel ha acumulado años de radiación ultravioleta. No aparecen por haber tomado el sol un solo verano, sino como consecuencia del daño acumulativo. Por ello, la fotoprotección diaria sigue siendo la mejor herramienta para prevenir la aparición de nuevos lentigos.

2. Melasma: cuando el sol y las hormonas se alían: el melasma suele manifestarse como **placas marrones o grisáceas, generalmente simétricas, localizadas en mejillas, frente, labio superior o mentón**. Su aparición está estrechamente relacionada con factores hormonales, como el **embarazo** o el uso de **anticonceptivos hormonales**, aunque el **sol** es el principal responsable de que estas manchas se activen o intensifiquen. Por este motivo, muchas mujeres observan un empeoramiento del melasma al finalizar el verano. A diferencia de otras manchas, el melasma suele requerir tratamientos específicos y una protección solar muy rigurosa durante todo el año para evitar recaídas.





3. **Pecas: una característica genética que el verano intensifica.**

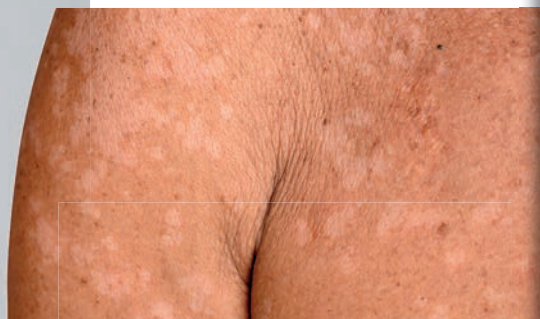
Las pecas son pequeñas manchas claras que aparecen sobre todo en personas de piel muy clara y cabello rubio o pelirrojo. A diferencia de los lentigos, suelen estar presentes desde la **infancia** y tienen un importante **componente hereditario**. Durante el verano aumentan de intensidad porque la radiación solar estimula la producción de melanina, pero suelen aclararse parcialmente durante los meses de menor exposición solar.

4. **Hiperpigmentación post-inflamatoria.** No todas las manchas tienen su origen en el sol. En ocasiones aparecen después de un proceso inflamatorio de la piel, como un **brote de acné, una quemadura, una dermatitis, una picadura de insecto o incluso una pequeña herida**. Aunque inicialmente son consecuencia de la inflamación, la exposición al sol favorece que se oscurezcan y permanezcan visibles durante más tiempo. De ahí la importancia de proteger adecuadamente cualquier lesión cutánea mientras cicatriza.



¿CUÁNDO CONSULTAR CON UN DERMATÓLOGO?

El final del verano, además de la fotoprotección diaria, es un buen momento para incorporar **activos despigmentantes y antioxidantes**. Pregunta a tu farmacéutico qué productos son más adecuados según cada tipo de mancha y de piel y si es necesario acudir al dermatólogo para descartar un problema mayor, ya que, aunque la mayoría de las manchas suelen ser benignas, es recomendable consultar con un dermatólogo si una lesión pigmentada presenta **cambios rápidos de tamaño, forma o color**, tiene **bordes irregulares, varios tonos diferentes, pica, sangra, forma costras** sin motivo aparente o es claramente **distinta al resto de los lunares de la piel**.



MANCHAS BLANCAS

Las hipopigmentaciones o manchas blancas se deben a una pérdida de melanina y no a un exceso de pigmento. Las más frecuentes se deben a **hipopigmentaciones postinflamatorias**, a una **pitiriasis versicolor** (infección por un hongo superficial) o a la llamada **pitiriasis alba**, una hipopigmentación muy frecuente en niños y adolescentes, sobre todo al acabar el verano.



RUBÉN SOSA

“Respirar mal es como entrenar con un freno de mano puesto”

Muchos atletas de alto nivel respiran mal, lo que afecta directamente a su rendimiento y recuperación, pudiendo provocar incluso lesiones. Ello explica que desde equipos completos como el Paris Saint-Germain o el Milán, hasta atletas como Novak Djokovic hayan incorporado entrenadores respiratorios en sus programas. Rubén Sosa, experto en respiración funcional, nos explica el principio de cualquier deportista, sea o no profesional: respirar correctamente.



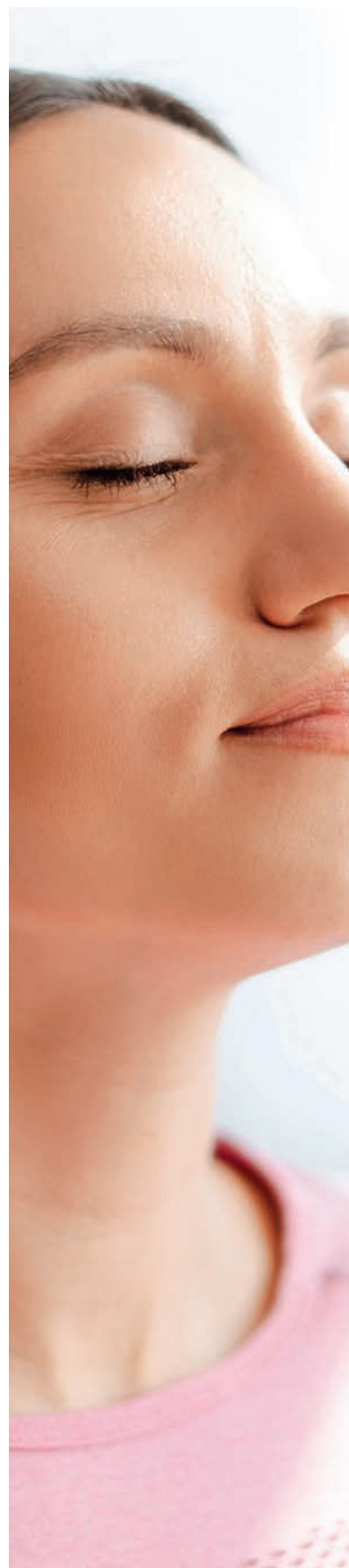
Rubén Sosa es experto en respiración funcional y especialista en reeducar patrones respiratorios para mejorar el bienestar físico y emocional

Muchos atletas de élite respiran mal, sí, y lo curioso es que a simple vista no lo parece. ¿Por qué? Porque sus sistemas cardiovascular, muscular y metabólico están tan entrenados que compensan los errores respiratorios. ¿Y cuáles son esos patrones disfuncionales, que a menudo se arrastran desde la infancia y con los años se vuelven hábitos invisibles? Pues una respiración bucal, superficial en el pecho y con una hiperventilación ligera pero constante. “Aunque el cuerpo del deportista se adapta y rinde a un nivel altísimo, lo hace siempre con un pequeño freno de mano puesto. Afortunadamente, lo que está ocurriendo ahora es que cada vez más atletas están poniendo el foco en la respiración. Y al entrenarla descubren algo muy interesante, que pueden rendir lo mismo o más, pero con menos esfuerzo”, explica **Rubén Sosa, experto en respiración funcional y especialista en reeducar patrones respiratorios para mejorar el bienestar físico y emocional.**

RESPIRAR BIEN EVITA LESIONES

Un atleta de élite debería buscar **una respiración nasal, ligera y diafragmática en reposo**, y aprender a mantenerla nasal y controlada durante gran parte del entrenamiento y la competición. “Algo que por supuesto recomiendo también a personas sanas que solo hacen deporte de forma recreativa”, explica el experto. Estas son las ventajas de hacerlo así:

1. Respirar de manera **nasal, lenta y eficiente** reduce la frecuencia cardíaca a la misma intensidad, mejora la oxigenación en los músculos y acelera la recuperación entre esfuerzos.
2. Incluso **disminuye el riesgo de lesiones** porque el cuerpo no está en un estado de estrés constante y acumula menos ácido láctico. Respirar por la nariz no solo mejora el rendimiento en el momento, también protege al cuerpo a largo plazo. Al mantener un patrón más estable y diafragmático, se reduce la tensión en músculos y articulaciones, lo que significa menos lesiones. Además, una mejor oxigenación **acelera la recuperación después del esfuerzo y aumenta la resistencia** porque el cuerpo aprende a trabajar con mayor eficiencia. En resumen: la nariz es la aliada invisible de todo deportista.



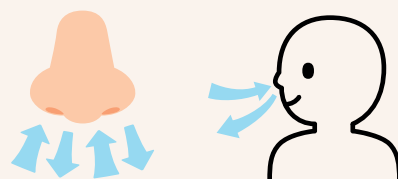
3. Otra ventaja enorme que ofrece es **más resistencia, mejor recuperación y un plus de claridad mental** en momentos de máxima exigencia. Ya se han visto a muchos deportistas de élite poniendo el foco en su respiración. Desde equipos completos como el **Paris Saint-Germain** o el **Milan**, que han incorporado entrenadores respiratorios en sus programas, hasta atletas individuales como **Novak Djokovic**, que ha hablado abiertamente de la importancia de respirar por la nariz y controlar el diafragma. Incluso en deportes de resistencia, maratonistas y triatletas de alto nivel están adoptando estos métodos para optimizar la recuperación y mantener la calma en la competición.

EN EL GIMNASIO Y AL CORRER, NO HIPERVENTILES

“En el gimnasio y al correr, la clave es no caer en la trampa de hiperventilar”, explica Rubén Sosa. “Muchas veces se dice que hay que acompasar cada movimiento con la respiración, pero eso funciona en ejercicios lentos y controlados. Cuando hablamos de ejercicios rápidos, como unas sentadillas libres o un circuito intenso, intentar coordinar cada repetición con la respiración lo único que consigue es que jadeemos y respiremos de más. Lo importante es mantener una respiración **nasal, lo más lenta y estable posible, sin ruido ni esfuerzo extra**”, aclara el experto.

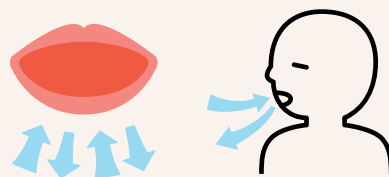
1. **En el gimnasio**, más que acompasar, lo que buscamos es no perder la respiración nasal y no entrar en un patrón torácico acelerado. “Deja que el cuerpo encuentre su propio ritmo, pero siempre intentando que sea suave y con control. Pero esto se entrena poco a poco”, recomienda Sosa.

2. **Y al correr**, la idea es similar, “no se trata de encajar la respiración con los pasos, sino de sostener un ritmo cómodo y nasal que te permita moverte sin ir al límite desde el inicio. Eso te da más eficiencia, más resistencia y retrasa la fatiga. En esfuerzos muy intensos, puede que aparezca la respiración bucal, pero cuanto más entrenes tu capacidad de mantener la respiración nasal, mayor será tu rendimiento y tu recuperación después. Esa es la forma de hacer que la respiración trabaje a tu favor en lugar de en tu contra”, explica.



RESPIRAR POR LA NARIZ = RENDIMIENTO INTELIGENTE

“La nariz **filtra** limpiando el aire de partículas, **humidifica** para que no reseque las vías respiratorias y lo calienta a la temperatura adecuada antes de llegar a los pulmones. Además, **activa el diafragma** de forma natural y produce **óxido nítrico**, una molécula que dilata los vasos sanguíneos, mejora la circulación y favorece que el oxígeno se transporte mejor a los tejidos. En el ámbito deportivo esto se traduce en un **mayor VO2 máx**, es decir, en una mejor capacidad para usar oxígeno durante el esfuerzo. También mantiene **el CO2 en equilibrio**, clave para el rendimiento”, explica Sosa.



RESPIRAR POR LA BOCA = FATIGA ANTICIPADA

“Cuando respiramos por la boca, **el aire entra seco, frío y sin filtrar** directamente a los pulmones. Eso **irrita las vías respiratorias**, favorece la **inflamación** y hace que la respiración sea mucho menos eficiente. Además, respirar por la boca es sinónimo de **fatiga anticipada**. Cuando lo hacemos, **hiperventilamos**, perdemos demasiado dióxido de carbono y el oxígeno no llega bien a las células. Aunque respiramos más, en realidad el cuerpo recibe menos oxígeno útil y aparece la **fatiga**, la **tensión** y la sensación de **falta de aire**, más **cansancio** y **peor recuperación**. Es como correr con el freno de mano puesto, te agotas antes de tiempo. El cuerpo interpreta que estamos en alerta y activa la rama simpática del sistema nervioso, la que prepara para luchar o huir. Eso mantiene un nivel de estrés elevado incluso en reposo y nos acerca antes al **agotamiento**”, concluye el experto en respiración funcional.



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

¡BAJA EL RITMO! CON LA DIETA ANTICORTISOL

Cuando estamos estresados el organismo libera cortisol, una hormona que puede modificar tanto el apetito como la forma en que elegimos y consumimos los alimentos. La buena noticia es que la alimentación también constituye una de las herramientas más poderosas para ayudar al organismo a recuperar el equilibrio. Te explicamos cómo un cambio de dieta puede bajar tus niveles de cortisol.

Muchas personas expresan la misma frase en consulta: “No sé por qué estoy tan agotado si no paro de hacer cosas”. La respuesta suele estar relacionada con un compañero silencioso que cada vez escuchamos nombrar más, el **cortisol**, una hormona esencial para la vida que se produce en las glándulas suprarrenales y nos ayuda a responder ante situaciones de alerta: gracias a ella podemos reaccionar rápidamente ante un peligro, mantener la glucosa estable o regular funciones metabólicas importantes. El problema aparece cuando el estrés deja de ser puntual y se convierte en un estado permanente, lo que mantiene el cortisol elevado durante más tiempo del necesario, haciendo que nuestro organismo empiece a pagar las consecuencias.

CÓMO NOS AFECTA

Como farmacéutico y nutricionista, observo cada día cómo **el estrés sostenido** afecta a la salud física y emocional de mis pacientes: muchas personas sienten más hambre y tienen antojos de alimentos ricos en azúcar, grasas o sal, comen más rápido y sin prestar atención, pican entre horas, recurren a alimentos ultraprocesados, se saltan comidas o no cumplen con los horarios establecidos, todo

lo cual influye en el peso corporal. Pero, además, el estrés mantenido, además de generar fatiga constante e irritabilidad, puede alterar la digestión y favorecer molestias como acidez, dolor abdominal o hinchazón; dificultar el mantenimiento de hábitos de alimentación saludables; y favorecer una relación emocional con la comida negativa, al utilizar la alimentación como forma de aliviar la tensión.

RESETEA TU MENÚ

La buena noticia es que podemos actuar, y pequeñas decisiones mantenidas en el tiempo, tienen un enorme impacto sobre nuestro bienestar. Aquí es donde un **menú diseñado para reducir el estrés** no necesita ser complicado. Debe aportar energía estable, incluir alimentos frescos y favorecer la producción de neurotransmisores relacionados con el bienestar.

1. Podemos **empezar el día** con un **desayuno equilibrado** que combine proteína, fibra y grasas saludables. Un ejemplo sencillo sería **yogur natural o griego con frutos rojos y nueces**. Otra opción sería una **tostada integral con aceite de oliva, aguacate y huevo** acompañada de una pieza de **fruta**.

2. A **media mañana**, si tenemos hambre, podemos recurrir a alternativas prácticas como un puñado de **frutos secos, una fruta de temporada o un yogur natural**.

3. En la **comida principal** conviene que la mitad del plato esté formada por **verduras y hortalizas**. El otro cincuenta por ciento puede dividirse entre proteínas de calidad como **pescado, legumbres, huevos o carnes magras**, y una ración de hidratos de carbono integrales, como **arroz, quinoa, patata cocida con piel o pasta integral**.

4. La **merienda** puede convertirse en un momento para frenar el ritmo. En lugar de consumir productos ultraprocesados, podemos optar por una **infusión, fruta con queso fresco o hummus** con bastones de **zanahoria**. O incluso optar por darle descanso a nuestro cuerpo y a nuestra insulina y no tomar ningún alimento.

5. Por la noche es recomendable realizar **cenas ligeras y fáciles de digerir**. Mi primera opción es optar por proteínas animales, **carne, pescado, huevos, mariscos**, etc., acompañada por un **yogur natural o griego. Una crema de verduras o una ensalada** son también opciones sencillas que favorecen el descanso.



LOS NUTRIENTES MÁS TOP

- ✓ Hay algunos nutrientes especialmente interesantes cuando hablamos de estrés y bienestar emocional. Uno de ellos es el **magnesio**, que participa en cientos de reacciones metabólicas y contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, reduciendo el cansancio y la fatiga. Podemos encontrarlo en **frutos secos, legumbres, cacao puro, semillas y verduras de hoja verde**.
- ✓ **Vitaminas del grupo B** (especialmente B6, B9 y B12): participan en el funcionamiento psicológico normal y del sistema nervioso.
- ✓ Los **ácidos grasos omega 3**, presentes en **pescados azules** como las **sardinias**, el **salmón** o la **caballa**, se relacionan con una mejor salud cerebral y ayudan a modular la inflamación.
- ✓ Las **proteínas** aportan aminoácidos necesarios para la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.
- ✓ **Aminoácidos como L-triptófano**, un aminoácido precursor de la serotonina.
- ✓ **Extractos vegetales** como la **Ashwagandha**, la **Rhodiola rosea**, la **valeriana** o la **pasiflora** pueden ayudar a reducir la sensación de estrés, disminuir la fatiga y las dificultades para conciliar el sueño, además de favorecer la relajación.

SUPLEMENTOS, SIEMPRE BAJO LA “BATUTA” FARMACÉUTICA

En la farmacia es habitual que muchas personas pregunten por suplementos para controlar el estrés. En este punto conviene recordar que ningún complemento sustituye a una **alimentación equilibrada, al ejercicio físico o al descanso**. Sin embargo, cuando se han agotado estos otros canales y no se ha encontrado mejoría, el farmacéutico es quien mejor puede recomendar este tipo de ayudas. Si el estrés se acompaña de ansiedad intensa, insomnio persistente, síntomas depresivos o afecta claramente a tu día a día, es importante consultar con un profesional sanitario. Además, algunos suplementos pueden interactuar con medicamentos o no ser adecuados en determinadas situaciones (por ejemplo, embarazo o ciertas enfermedades). Muchos de los complementos mejor valorados en farmacia suelen combinar **magnesio, vitaminas del grupo B** y un **extracto vegetal** (por ejemplo, ashwagandha o rhodiola).



10 HÁBITOS QUE SÍ “HACEN AL MONJE”

1. Mantén **horarios de comida y sueño regulares**.
2. Prioriza **alimentos frescos y equilibrados**.
3. **Come despacio** y prestando atención a las señales de hambre y saciedad.
4. **Realiza actividad física** de manera habitual.
5. **Duerme al menos 7-8 horas al día**. Reduce la exposición a pantallas una hora antes de acostarte y crea una rutina relajante. Dormir bien sigue siendo uno de los mejores reguladores naturales del cortisol.
6. Busca estrategias de manejo del estrés, como **ejercicios de relajación o técnicas de respiración**.
7. **Bebe al menos dos litros de agua al día**. En muchas ocasiones confundimos sed con hambre o cansancio. Tener una botella de agua a mano y mantener una ingesta adecuada es una estrategia sencilla pero eficaz para combatir el hambre.
8. **Mover el cuerpo también es fundamental**. No es necesario realizar entrenamientos intensos todos los días. Camina a buen ritmo, practica ejercicios de fuerza dos o tres veces por semana o dedica unos minutos a estiramientos y respiraciones conscientes. Todo ello ayuda a reducir la tensión acumulada.
9. **Desconectar no significa hacer más cosas**. Significa reservar espacios sin notificaciones, comer sin mirar el teléfono, conversar sin prisas, pasear sin auriculares o recuperar aficiones que nos hagan sentir presentes.
10. **Sociabiliza con tu entorno**, ya sean amigos, naturaleza o tu propio “yo interior”.

PARA NO ESTRESARTE PLANIFICA TU MENÚ

LUNES

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

Almuerzo: Huevo escalfado. Alcachofas con jamón. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Salchicha fresca a la pancha y un huevo duro. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MARTES

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

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

Cena: Combinado de embutidos y pan con tomate. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

MIÉRCOLES

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

Almuerzo: Ensalada de zanahorias en salsa con bacalao y ajetes. 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: Pez espada con

verduras al pesto. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Queso *cottage* y huevo gratinado al horno. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

VIERNES

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

Almuerzo: Ensalada aliñada. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Sardinas en aceite. Anchoas en aceite. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

SÁBADO

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

Almuerzo: Combinado de huevos fritos con patatas y chorizo. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Salmón y huevo duro. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

DOMINGO

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

Almuerzo: Judías verdes con ternera picada. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

Cena: Boquerones con vinagre y mojama de atún. Fruta de temporada o lácteo entero a elegir.

RECARGA PILAS PARA LA VUELTA AL TRABAJO

Alcachofas al horno con huevo poché



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

| 300 de alcachofas ultracongeladas | 2 huevos | 1 diente de ajo | 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
| Sal y pimienta | Un chorrito de vinagre



ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 200 °C y disponer las alcachofas ultracongeladas en una bandeja, añadir el ajo picado, un chorrito de aceite de oliva, salpimentar y hornear durante unos 20-25 minutos hasta que estén doradas y tiernas. Mientras tanto, llevar agua a ebullición con un chorrito de vinagre, bajar a fuego suave y escalfar los huevos durante 2-3 minutos hasta que la clara esté cuajada y la yema melosa. Servir las alcachofas recién horneadas con el huevo poché encima y un toque final de pimienta.

Curry de garbanzos y brócoli



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

| 150 g de brócoli congelado | 150 g de mix de verduras congeladas (zanahoria, calabacín, pimiento...) | 250 g de garbanzos ultracongelados | 150 ml de leche de coco ligera | 100 g de arroz precocido ultracongelado | 1 cucharadita de curry en polvo | 1 cucharada de aceite de oliva | Cilantro fresco para decorar



ELABORACIÓN

En una sartén amplia, calentar el aceite y añadir el curry. Remover unos segundos para liberar el aroma. Incorporar el brócoli y el mix de verduras congeladas y cocinar a fuego medio-alto 5 minutos, sin dejar de remover. Añadir los garbanzos y la leche de coco, mezclar bien y cocinar 5-6 minutos más. Cocinar el arroz precocido según las indicaciones del fabricante. Servir los garbanzos con las verduras y el arroz espolvoreado con cilantro fresco.



MANOS Y PIES CUIDADOS AFTERSUN

No, no basta con una mani-pedi cuidada o “apañada”. El aspecto y, sobre todo, la salud de las manos y los pies va más allá de la estética ya que, por sus peculiaridades, necesitan los mismos -o incluso más- cuidados que el resto del cuerpo. Sin embargo, su inclusión en la rutina *beauty* sigue siendo una asignatura pendiente, así que... toca ponerle remedio.

Las manos, los pies y las uñas también acusan los efectos del sol y de otras circunstancias estivales. Es más, muchas veces, su estado a la vuelta de vacaciones es peor que el de otras zonas corporales, principalmente porque no se han protegido de la misma forma. ¿La razón? Siguen siendo zonas “olvidadas”, de las que no nos acordamos hasta que empiezan a aparecer la **sequedad, las rozaduras o el debilitamiento/rotura** en cada caso. La **estrategia de reparación aftersun** puede ser una excelente oportunidad para subsanar ese error, solucionando, por un lado, los posibles “estragos del verano” y, por otro, adquiriendo la costumbre de incluirlas, ya para siempre, en la rutina de cuidados habitual.

MANOS POST-VACACIONES: SOS HIDRATACIÓN

Después de las vacaciones, la piel está, literalmente “agotada”, ya que viene de enfrentarse a uno de los periodos más exigentes del año. “El aumento de la radiación ultravioleta, las altas temperaturas, la exposición prolongada al sol, el contacto frecuente con el agua y la pérdida de hidratación pueden comprometer el equilibrio cutáneo y acelerar la aparición de signos visibles de envejecimiento. Y las manos no son una excepción, pues se trata de una las zonas más expuestas y, al mismo tiempo, una de las menos protegidas. A esto hay que unir que acumulan las consecuencias de la exposición solar durante todo el año”, explica la **farmacéutica Regina Pallás, directora de I+D+I de HD Cosmetic Efficiency**, quien recomienda, por un

lado, incorporar esta zona en la estrategia 360° en la que debe basarse la rutina *beauty* diaria (hidratación profunda, antioxidantes, reparación nocturna...) y, por otro, utilizar cuidados y productos adaptados a sus características, concretamente usar protección solar (“reaplicándola a lo largo del día”) y utilizar, mañana y noche, una crema específica para el cuidado de manos, “ya que es la forma más efectiva de prevenir sequedad, manchas y signos prematuros de envejecimiento”. “Las manos necesitan crema al menos dos veces al día y siempre después del lavado. Las fórmulas con **karité, caléndula o aceite de almendras** ayudan a retener agua y reparar la barrera cutánea” recomiendan por su parte los **expertos de Masglool**.

NO SÓLO EL CLIMA: OJO AL “FACTOR EDAD”

Pero tras la reparación post-vacacional no hay que bajar la guardia, ya que con el cambio de estación la piel de las manos sigue estando en un riesgo igual o incluso mayor al que se enfrenta durante el verano. Así lo recuerdan los **expertos de Days of Confidence**: “La deshidratación causada por las bajas temperaturas no sólo afecta al rostro, sino también a nuestras manos, por lo que, si no se les presta la atención adecuada, pueden secarse y agrietarse, comprometiendo su aspecto y bienestar. Además, los continuos contrastes de temperatura propios del otoño favorecen una deshidratación más acusada”. En la misma línea, **Paola Gugliotta, especialista en dermocosmética y fundadora de Apoem**, apunta que, como consecuencia del frío y de la sequedad de ambientes interiores, las manos van perdiendo la capa humectante que las cubre y se genera menos tejido adiposo para protegerlas. “Por eso, cuando bajan las temperaturas, ni siquiera mantenerla al cobijo de unos buenos guantes de lana las libra de los nefastos efectos del frío. Pueden protegernos en el exterior, sí, pero el continuo vaivén de ‘quita y pon’, los cambios bruscos de temperatura y la calefacción del ambiente tienen consecuencias en forma de una piel ultra seca y tirante, con rojeces, sensibilidad e incluso aparición de grietas”. Y hay más: en las **mujeres**, durante la **perimenopausia y la menopausia**, la piel absorbe menos nutrientes, y los procesos naturales de hidratación de la piel, la **producción de colágeno y la elastina se reducen significativamente**. “Si a esto le sumamos que la piel de esta zona del cuerpo es más delgada y delicada y contiene menos glándulas sebáceas (lo que hace que sea más propensa a la sequedad y la deshidratación), es obvio que es una de las más propensas a envejecer, una razón más para asegurarle los cuidados diarios adecuados”, apuntan desde Days of Confidence.



Manos a prueba de inclemencias



1



2



3

1. Restore Hand Cream, de Apoem. Crema de manos con efecto “guante natural e invisible”, que devuelve el confort gracias a su textura ligera y refrescante.

2. Main Dans La Main, de Patyka Paris. Cuidado específico que proporciona alivio inmediato por su formulación/amalgama de aceites orgánicos reparadores y protectores.

3. Crema de Manos Protectora Antiedad, de Days of Confidence. Formulada específicamente para solucionar las necesidades de las pieles de las manos durante la menopausia.

UÑAS: “CHUTE” DE FUERZA PARA FRENAR LA DEBILIDAD

Muchas personas presumen de que la manicura “les luce más” al volver de vacaciones. Y no es una impresión, sino que hay una razón para ello, que explica **Elvira Mateos, farmacéutica de Farmacia Mateos González (Cáceres) y asesora de Mia Cosmetics**: “En verano las uñas crecen más rápido. Hay que tener en cuenta que su crecimiento es un proceso en el que intervienen muchos factores, entre ellos la genética, la dieta y la estación del año. De media, crecen entre 3-4 mm al mes. Sin embargo, hay estudios científicos que indican que la velocidad de crecimiento puede variar en función de muchos factores internos y externos. En verano, nuestro cuerpo tiende a estar más activo, y el **crecimiento** de las uñas suele ser **más rápido en esta época**, lo que está relacionado con una mejor circulación sanguínea y una mayor exposición a la luz solar (sí, no todo efecto del sol es negativo), que estimula la producción de vitamina D, esencial para la absorción del calcio, que a su vez afecta a la salud de nuestros huesos y uñas”. Sin embargo, a este “pro” de la época estival se contraponen varios “contras”, que en conjunto dan lugar a un problema muy frecuente, especialmente en esta época del año: unas uñas debilitadas y sin vida. Y es que, según la farmacéutica, las altas temperaturas, los rayos UVA, la sal, el agua, el cloro, la arena, etc. producen una **deshidratación** que puede afectar a las capas de queratina que forman la estructura de las uñas. Las señales de identidad de esta debilidad post-vacaciones son unas **uñas secas y quebradizas** que han perdido su flexibilidad; **cutículas secas**, que comienzan a levantarse y que pierden su función de barrera protectora; **estrías y pérdida de brillo**. Identificar esta debilidad y el daño que el sol y otros elementos estivales han producido en las uñas es el primer paso para “activar” el plan de recuperación, “y el siguiente es establecer una rutina que ayude a reconstruirlas, algo que es clave para lucir una manicura y pedicura saludables”, afirma Elvira Mateos.

PLAN DE RESCATE PARA MANICURAS “AFTER SUN”

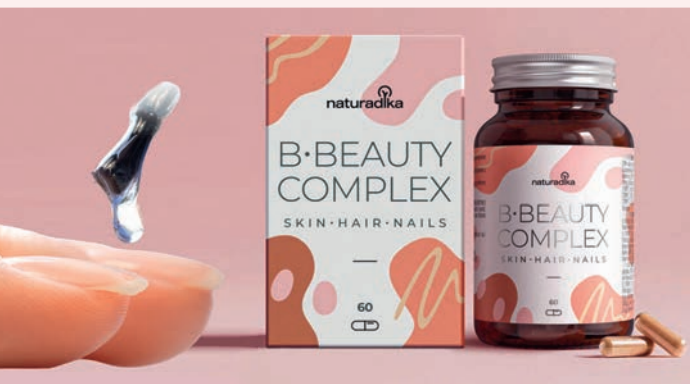
1. Serums y aceites. Los expertos de Masgloo recomiendan aplicar cada noche unas **gotas de aceite** en la uña, especialmente en la cutícula “preferiblemente uno específico, que contenga **vitamina E**, y masajearlo durante unos segundos para mejorar la elasticidad, prevenir los padrastrós y fortalecer la base de la uña”. También son muy útiles en este momento los **fortalecedores**, que ayudan a endurecer, engrosar y proteger la superficie ungueal, evitando que se quiebre con facilidad.

2. “Ayuno” de esmalte. Desde Masgloo aconsejan dar unos **días de descanso** (una semana, aproximadamente) a las uñas “ya que dejarlas libres de esmalte y gel permite que respiren y se regeneren”. Otra ventaja de llevarlas “al natural” es que evita someterlas a la acción del quitaesmalte. Y respecto a este producto, los expertos recomiendan, durante este periodo pero preferiblemente siempre, sustituir los que llevan acetona por **fórmulas enriquecidas con vitaminas y libres de componentes agresivos**.

3. Limado suave y unidireccional. Según los expertos de Masgloo, hay que evitar el limado “en vaivén”, ya que separa las capas de queratina, y optar por limar siempre en una sola dirección, dándole a la uña una forma ovalada o cuadrada-suave para minimizar roturas.

4. Guantes en modo “segunda piel”. Proteger las uñas -y las manos- de químicos y otras sustancias agresivas es fundamental, ya que el contacto frecuente con productos abrasivos puede resecarlas en exceso y favorecer su rotura. “Es muy importante usar siempre guantes para hacer las tareas de la casa, especialmente aquellas en las que se entra en contacto con elementos agresivos como lejías, detergentes, etc.”, señala Elvira Mateos.

5. Reconstruir desde dentro. Aprovechando ese paréntesis sin esmalte, **Carmen Palos (Bilbao) colaboradora de Naturadika** suma al plan una quinta pieza, la nutricosmética: “La matriz es uno de los tejidos más incansables del cuerpo, porque fabrica material nuevo sin parar, y para eso necesita materia prima. En uñas, los dos nutrientes con respaldo son el **zinc** y el **selenio**, y el zinc participa además en la cadena de montaje de las proteínas con las que la uña se construye; alrededor, antioxidantes como las **vitaminas C y E** o el **manganeso** ayudan a proteger las células tras un verano exigente”. Es la lógica de fórmulas como B-Beauty Complex, que combina esos minerales y vitaminas con extracto de bambú en dos cápsulas al día. Con una advertencia: “Aquí la paciencia forma parte del tratamiento. Si la uña crece tres o cuatro milímetros al mes, hasta pasados unos tres meses no empieza a asomar por la cutícula una uña distinta. Por eso lo planteo siempre como un trimestre, no como una semana”.



PIES: PUESTA A PUNTO (MÁS ALLÁ DE LA PEDICURA “FASHION”)

El farmacéutico **Vicente Calduch**, CEO de **Laboratorios Calduch** ofrece algunas pautas que aseguran la salud y el buen estado de los pies:

1. Estrenos “controlados”.

“Lo mejor es utilizar el calzado nuevo primero en trayectos cortos y alternarlos con un calzado cómodo y transpirable. Si se va a caminar mucho o hacer deporte, lo mejor es apostar por zapatillas ligeras, con tejidos que permitan la ventilación, y usar calcetines técnicos que reduzcan la humedad. El exceso de sudor y la hinchazón provocada por el calor aumentan la fricción y facilitan la aparición de ampollas y heridas”.

2. “Barrera (invisible y eficaz).”

Calduch recuerda que la prevención siempre funciona mejor que tratar la herida cuando ya ha salido, “y, en este sentido, los bálsamos con textura untuosa ayudan a crear una película protectora que reduce el roce continuo del calzado sobre la piel. Un truco poco conocido es aplicar este producto no sólo en los dedos o talones, sino también en las tiras internas de las sandalias”.

3. Cutículas, siempre en el radar.

“Mantener las cutículas hidratadas ayuda a proteger la uña y evita pequeñas grietas o padrastrós que, además de afeár el pie, pueden convertirse en puertas de entrada para infecciones. Mi consejo es aplicar una pequeña cantidad de bálsamo cada noche mediante un ligero masaje circular, para estimular además la circulación y mejorar el aspecto general del pie”.

4. “Mimar” las durezas

Según explica Vicente Calduch, muchas personas creen que eliminar una

dureza consiste únicamente en utilizar limas agresivas, pero, advierte, hacerlo en exceso puede sensibilizar todavía más la piel. “Para suavizarlas de verdad, lo más eficaz es combinar una exfoliación suave con una nutrición intensa. Un truco muy efectivo que ofrecemos desde la farmacia es aplicar una capa generosa de bálsamo reparador antes de dormir, y cubrir los pies con calcetines de algodón durante toda la noche. El efecto oclusivo potencia la hidratación, favoreciendo que, por la mañana, la piel amanezca mucho más flexible y confortable”.

5. Refrescar: más allá del confort

Cuando el pie se recalienta, aumenta la **sudoración** y, con ella, el riesgo de rozaduras. “de ahí que, además de hidratar, recomiende incorporar un gesto muy sencillo: pulverizar agua termal o un spray refrescante tanto antes de calzarse como al final del día. Esto ayuda a descongestionar, reduce la sensación de pesadez y mantiene la piel más confortable. Si, además, se guarda el producto unos minutos en la nevera, se multiplica su efecto calmante”.

6. Los pies también van al “médico”.

Si bien las **rozaduras, las grietas o los cambios en las uñas** pueden parecer algo menor, en ocasiones necesitan tratamiento específico. “Por eso, acudir al podólogo y dejarse asesorar en la farmacia es fundamental para elegir productos adecuados y evitar complicaciones. Un buen cuidado no sólo mejora la estética del pie, sino que también aporta comodidad y evita el dolor”.

Pies siempre a punto



4. Care and Repair Oil, de Mia Cosmetics. Aceite hidratante y reparador de “alto rendimiento”, que aporta aceites nutritivos para “revitalizar” uñas y cutículas.

5. Raspador para Pies Flúor, de Vitry. Ideal para una pedicura profesional en casa, elimina suavemente callos y durezas gracias a su diseño, ergonómico y de doble cara.

6. My Little Sudocrem (22g). La protección de bolsillo contra rozaduras y heridas al aire libre.



“CUIDA TU BARRERA CUTÁNEA”

La nueva línea cosmética CICA+ SOS de Suavinex está diseñada para reparar la barrera cutánea, proteger la piel y aliviar de forma instantánea las molestias cutáneas. La Crema Protectora de Manos nutre y repara las manos secas, castigadas y ásperas, mientras que el Bálsamo Pro-reparación proporciona protección, alivio y confort duradero frente a las pequeñas agresiones cotidianas.

HEMORRAGIA NASAL CUÁNDO PREOCUPARSE



Aunque puede resultar muy aparatoso, el sangrado nasal o epistaxis no suele revestir gravedad. Aun así, determinados casos pueden necesitar atención urgente, y otros, una valoración médica.

La hemorragia nasal se produce cuando se rompe alguno de los vasos sanguíneos que recorren el interior de la nariz. Se trata de una zona muy vascularizada, con pequeños vasos muy cercanos a la superficie, por lo que pueden lesionarse o irritarse con facilidad. Las causas más frecuentes suelen ser banales: el **aire seco**, especialmente durante el invierno o en ambientes con calefacción; el uso frecuente de **espráis nasales**; **hurgarse la nariz o sonarse** con fuerza; o sufrir un **golpe en la cara**. La **rinitis** o la **sinusitis** también pueden favorecer la fragilidad de estos vasos sanguíneos. Además, existen situaciones que incrementan el riesgo de epistaxis: el **embarazo**; practicar **determinados deportes**; la **hipertensión**; la **aterosclerosis**; los **trastornos de la coagulación**, o tomar determinados medicamentos: entre ellos, aspirina, ibuprofeno, naproxeno o anticoagulantes orales.

¿DEBO ACUDIR AL MÉDICO?

1. Acude a urgencias si el sangrado persiste más de **15-20 minutos** pese a la compresión, si aparece tras un **golpe en la cabeza**, si es **muy abundante** o **existe dificultad para respirar**, o si se sufre **mareo** o **desmayo**.

2. Deben consultar al médico quienes presentan **hemorragias repetidas** (dos o tres veces al mes), si se toman anticoagulantes o hay sospecha de un **trastorno de la coagulación** (hematomas frecuentes, sangrado de encías, sangre en la orina...).

3. Las **hemorragias posteriores** (si notas que la sangre baja por la parte de atrás de la garganta) siempre deben ser atendidas por personal sanitario.

HEMORRAGIA ANTERIOR O POSTERIOR: UNA DIFERENCIA IMPORTANTE

No todas las hemorragias nasales tienen el mismo origen. La gran mayoría son **anteriores**, es decir, proceden de los vasos localizados en la parte frontal del tabique nasal. Aunque pueden producir una cantidad llamativa de sangre, suelen ser fáciles de controlar y rara vez representan un problema serio. Mucho menos frecuentes, pero potencialmente más graves, son las **hemorragias posteriores**, que se originan en vasos sanguíneos de mayor calibre situados en la parte posterior de la cavidad nasal. Suelen aparecer con más frecuencia tras traumatismos faciales, en personas con hipertensión arterial, aterosclerosis o trastornos hemorrágicos y resultan más difíciles de detener porque no es posible comprimir directamente la zona afectada.

QUÉ HACER ANTE UNA HEMORRAGIA NASAL

La primera medida es **mantener la calma** y permanecer sentado con el cuerpo ligeramente inclinado **hacia adelante** para evitar que la sangre pase a la garganta (inclinarse hacia atrás, una práctica muy extendida, no está recomen-

dado). A la vez, hay que **presionar** la parte blanda de la nariz durante 15 minutos sin interrupción. Cuando el sangrado se repite siempre en el mismo punto, el especialista puede identificar el vaso responsable y realizar una cauterización.

INCONTINENCIA URINARIA

CIRUGÍA CON MALLA: EFICAZ Y MÍNIMAMENTE INVASIVA



La incontinencia urinaria de esfuerzo es un trastorno muy frecuente que puede afectar de manera significativa a la calidad de vida de quienes la padecen. Cuando los tratamientos conservadores fallan, la cirugía de malla suburetral se perfila como una de las alternativas más eficaces.

Las pérdidas involuntarias de orina se suelen producir al toser, estornudar, reír, correr o levantar peso, es decir, en situaciones en las que aumenta la presión dentro del abdomen. Aunque es un problema muy común, muchas mujeres no acuden a consulta por vergüenza o porque creen, erróneamente, que forma parte inevitable del envejecimiento o de las secuelas del embarazo y el parto. Cuando las medidas conservadoras (ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico, fisioterapia especializada o cambios en los hábitos de vida), no ofrecen el resultado esperado, la cirugía constituye una alternativa segura y altamente efectiva.

¿EN QUÉ CONSISTE?

La técnica quirúrgica más utilizada consiste en la **colocación de una malla** de material sintético por **debajo de la uretra** para proporcionarle soporte. Actúa como una especie de “hamaca” que sostiene la uretra cuando aumenta la presión abdominal, evitando así que se produzcan escapes de orina.

UNA INTERVENCIÓN CADA VEZ MENOS INVASIVA

Actualmente existen diferentes tipos de cabestrillos o bandas suburetrales. Entre las opciones más innovadoras destaca la **malla suburetral de incisión única**, también conocida como *minisling*, una evolución de las técnicas tradicionales que se realiza de forma **mínimamente invasiva** sin comprometer los resultados. La intervención suele durar alrededor de **25 minutos**, las

pacientes suelen volver a casa el mismo día y, dependiendo de cada caso, puede realizarse con anestesia epidural o incluso local. Entre sus ventajas destacan una **rápida recuperación, resultados duraderos** y **baja tasa de complicaciones**. La mayoría de las pacientes experimenta una mejoría importante de los síntomas o la desaparición completa de las pérdidas de orina.

A TENER EN CUENTA

1. La cirugía con malla está indicada principalmente en mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo **moderada o grave** que no han mejorado con tratamientos conservadores. Funciona muy bien en mujeres con **hipermovilidad uretral**, una condición que valora el especialista, aunque también puede realizarse en casos de **deficiencia esfinteriana**, si bien aquí la elección del tipo de cirugía puede variar.

2. La recuperación tras la intervención suele ser **rápida**, permitiendo que la paciente retome su actividad en pocos días. No obstante, es fundamental evitar **levantar peso** o **realizar esfuerzos** intensos durante las seis primeras semanas.

3. En la gran mayoría de los casos los puntos utilizados son **reabsorbibles** y no requieren retirada.

CÓMO SÉ SI MI CORAZÓN ESTÁ SANO



La importancia de conocer tus cifras

Nos escribe... Lourdes M (Madrid)

“Hace tiempo que quiero hacerme un chequeo porque en mi familia ha habido varios casos de insuficiencia coronaria e infartos. ¿A qué síntomas debo prestar atención?”

El corazón late unas 100.000 veces al día y bombea alrededor de siete litros de sangre cada minuto para llevar oxígeno y nutrientes a todos los órganos del cuerpo. Es una máquina extraordinaria que trabaja sin descanso desde antes de nacer. Sin embargo, a diferencia de otros órganos, puede sufrir daños durante años sin provocar ningún síntoma. Muchas personas creen que un corazón sano es aquel que no duele, que permite subir escaleras sin dificultad o que no produce palpitaciones. Pero la realidad es muy distinta. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares se desarrollan lentamente y de forma silenciosa. Por ello, cuando un paciente pregunta en la farmacia: “¿Cómo sé si mi corazón está sano?”, la respuesta comienza con otra pregunta: ¿conoces tus cifras de tensión arterial, colesterol y glucosa? Estos tres parámetros, junto con otros factores como el tabaquismo, el sobrepeso o el sedentarismo, constituyen los principales indicadores del **riesgo cardiovascular**. Conocerlos permite actuar antes de que aparezca un infarto, un ictus o una insuficiencia cardíaca. En definitiva, el riesgo cardiovascular no depende de un único problema, sino de la combinación de varios: una **tensión ligeramente elevada, colesterol alto, exceso de peso, sedentarismo o tabaquismo**. Cada uno añade un pequeño riesgo, pero juntos pueden aumentar considerablemente la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular.

LA TENSIÓN ARTERIAL: EL ENEMIGO SILENCIOSO

La presión arterial es la fuerza con la que la sangre circula por las arterias. Cuando permanece elevada de forma continuada, el corazón debe realizar un mayor esfuerzo para bombear la sangre. Con el tiempo, este sobreesfuerzo puede hacer que el músculo cardíaco se engrose y pierda eficacia. Además, la hipertensión daña la pared interna de las arterias, favoreciendo que otras sustancias, como el colesterol, se depositen en ellas. Lo más preocupante es que, en la mayoría de los casos, no produce síntomas, por lo que muchas personas desconocen que la padecen.

EL COLESTEROL: NECESARIO, PERO NO EN EXCESO

El colesterol es una grasa imprescindible para el organismo, ya que participa en la formación de hormonas, vitamina D y membranas celulares. El problema aparece cuando el **colesterol LDL**, conocido como “colesterol malo”, circula en exceso. Este colesterol puede acumularse en las arterias y formar placas que dificultan el paso de la sangre. Si una de estas placas se rompe, puede originar un coágulo responsable de un infarto de miocardio o de un ictus. Por el contrario, el **colesterol HDL** ayuda a retirar parte del colesterol acumulado en las arterias, por lo que ejerce un efecto protector.

LA GLUCOSA TAMBIÉN INFLUYE

La diabetes no solo afecta al azúcar en sangre. Mantener niveles elevados de glucosa durante años deteriora los vasos sanguíneos y acelera la formación de placas de ateroma, aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular. Por ello, controlar la glucemia es tan importante como vigilar la tensión arterial o el colesterol. La prevención, junto con unos hábitos de vida saludables, sigue siendo la mejor herramienta para mantener un corazón sano a lo largo de los años.



Teresa Martín Buendía
Farmacéutica comunitaria

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



PIEL A PRUEBA DE AVENTURAS: TU PROTECCIÓN DE BOLSILLO CONTRA ROZADURAS Y HERIDAS AL AIRE LIBRE

Disfrutar de una jornada de senderismo por la montaña, completar una ruta exigente en bicicleta, salir a correr por la naturaleza o simplemente pasar un día activo al aire libre son planes que recargan energía. Sin embargo, para nuestra piel representa un desafío constante. El roce de la ropa técnica, el peso de la mochila, la presión del calzado y la acumulación de sudor forman la combinación perfecta para la aparición de rozaduras e irritaciones. Para evitar que estas molestias detengan tu ritmo, **My Little Sudocrem (22g)** se convierte en el aliado protector imprescindible que siempre conviene llevar a mano en la mochila o en el bolsillo.

La física del roce: Protección para ciclistas, corredores y senderistas

Ya sea caminando por senderos empinados, pedaleando durante horas o sumando kilómetros a pie, el estrés mecánico sobre la piel es inevitable. En senderistas y corredores, los talones, las ingles, la cara interna de los muslos, las axilas y la zona debajo del pecho sufren el desgaste directo de la fricción continua con el calzado, las costuras o la propia piel. En los ciclistas, la presión prolongada contra el sillín unida al sudor retenido bajo el culotte genera rojeces y tirantez que dificultan seguir disfrutando de la ruta.

Para combatir este desgaste antes de que aparezca la primera molestia, es fundamental contar con una barrera protectora. La fórmula de esta crema ayuda a proteger la piel frente al roce y la humedad asociados a la actividad física al aire libre. Su aplicación contribuye a mantenerla protegida durante la práctica deportiva o en jornadas especialmente activas.

Prevención en ruta, rescate nocturno y consejo profesional

Ganarle la partida a las rozaduras exige anticipación. Aplicar una fina capa de la crema antes de iniciar la actividad en las zonas de mayor riesgo crea una protección que minimiza la fricción durante todo el entrenamiento o la caminata.

Si tras una jornada intensa notas la piel seca, castigada o con tendencia a agrietarse —especialmente en los talones—, puedes aplicar una capa fina del producto antes de acostarte para completar tu rutina de cuidado. Su textura confortable ayuda a dejar la piel suave y cuidada, para afrontar

con comodidad los planes del día siguiente.

¿Y qué ocurre si la rozadura ya se ha producido? En estos casos, el farmacéutico Javier Plaza (@javierplazamora) recomienda limpiar primero la zona con suavidad y aplicar posteriormente el producto para ir disminuyendo la irritación poco a poco. En esta fase de alivio, el **alcohol bencílico** de la fórmula contribuye a calmar el ardor de la piel sensibilizada, aportando además una suave acción antiséptica que ayuda a prevenir complicaciones en la zona dañada.

El equipamiento perfecto para cuidar tu piel

La protección cosmética debe ir siempre de la mano de unos buenos hábitos de equipamiento:

- **Calzado y calcetines adecuados:** Utiliza zapatillas adaptadas a tu disciplina y no las estrenes el mismo día de la salida. Combínalas con calcetines técnicos (preferiblemente de lana merina o fibras sintéticas transpirables y sin costuras) para evitar retener la humedad.
- **Ropa y ajustes:** Elige prendas transpirables y ajusta adecuadamente los tirantes de la mochila o la posición del sillín de tu bicicleta para repartir el peso y evitar puntos de fricción excesiva.

Compacto, versátil y muy fácil de transportar a cualquier parte, el envase de 22g de **My Little Sudocrem** es ese pequeño gran básico que puedes conseguir en tu farmacia de confianza para asegurar el bienestar de tu piel y el de toda la familia, vaya donde vaya la aventura.

NATALIA MILLÁN

“Muchas veces pido consejo al farmacéutico. Soy consumidora habitual de cosmética de farmacia”

Per Bárbara Fernández

Actriz, cantante y bailarina, Natalia Millán es una de las grandes figuras de las artes escénicas en España. Con una sólida trayectoria en teatro musical, televisión y cine, ha protagonizado algunos de los espectáculos más emblemáticos de las últimas décadas, consolidándose como una intérprete versátil y admirada por público y crítica. Ahora afronta un nuevo reto profesional al ponerse en la piel de Morticia Addams en la esperada producción de *La Familia Addams*, que llegará a los escenarios este otoño de la mano de **LETSGO** y **beon. Entertainment**. Elegante, sofisticada, magnética y dueña de una personalidad única, Morticia parece un personaje hecho a medida para una actriz que continúa demostrando que el talento, la disciplina y el cuidado personal son claves para mantenerse en primera línea durante décadas. Hablamos con Natalia Millán sobre bienestar, equilibrio emocional, hábitos saludables, envejecimiento, energía y la importancia de seguir disfrutando de cada nuevo desafío profesional.

Después de una carrera tan extensa y exitosa, ¿qué sigue ilusionando a Natalia Millán cuando se enfrenta a un nuevo proyecto?

Las mismas preguntas de la primera vez, que estimulan tanto como aterrizan: ¿Seré capaz? ¿Sabré hacerlo?

Morticia Addams es un personaje icónico. ¿Qué fue lo primero que pensó cuando le propusieron interpretarlo?

Que era un bombón de papel, y que no me lo podía perder.

El teatro musical exige un gran esfuerzo físico y emocional. ¿Cómo prepara su cuerpo y su mente para afrontar una producción de esta envergadura?

En realidad, procuro mantenerme en forma a todos los niveles de manera constante. No hay “operación bikini” para este oficio. Puede haber una puesta a punto específica para un papel o un montaje determinados, pero siempre tienes que estar preparada.

¿Ha cambiado su concepto de autocuidado con el paso de los años?

Quizá intento protegerme más frente al estrés.



“Creo que hay una gran diferencia entre sentirte bien con tu cuerpo, como si fuera un objeto, y sentirte bien en tu cuerpo, que tiene más que ver con la salud que con la apariencia.”



PARA CONOCERLA MEJOR

Si abriéramos hoy el bolso de Natalia Millán, ¿qué productos de farmacia encontraríamos seguro? Protector solar 50 con color, máscara de pestañas y un labial rojo.

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

Con una sonrisa se abren más puertas, y, si se cierran, duelen menos.

¿Dónde se ve de aquí a 10 años? No tengo ni idea.

¿Y si pudiera viajar al pasado o al futuro, ahora mismo, qué elegiría? Seguramente al lugar de los abrazos perdidos.

¿Un libro que le haya marcado y que recomiende a sus fans? Alguno de Eric Fromm.

Muchas personas asocian el bienestar únicamente al aspecto físico. ¿Qué significa para usted sentirse realmente bien?

Creo que hay una gran diferencia entre sentirte bien CON tu cuerpo, como si fuera un objeto, y sentirte bien EN tu cuerpo, que tiene más que ver con la salud que con la apariencia.

La salud emocional es un tema cada vez más presente en nuestra sociedad. ¿Cómo gestiona el estrés, la presión o los momentos de incertidumbre?

Dándome cuenta de que lo único que realmente necesito para vivir es respirar.

¿Tiene alguna rutina diaria que considere imprescindible para mantener el equilibrio?

Bailar.

La voz es una herramienta fundamental en su profesión.

¿Cómo la cuida y qué hábitos recomienda para protegerla?

De nuevo, respirar. Respirar bien. Y no gritar. Gritar rompe las cuerdas y el alma.

Después de tantos años sobre los escenarios, ¿escucha más a su cuerpo que cuando era joven?

Cuando era todavía más joven, quieres decir (*entre risas*). Quizás sí. Todo se escribe en el cuerpo, y hay que estar atenta para interpretarlo.

En una época marcada por la inmediatez y las redes sociales, ¿cómo protege su bienestar mental?

Me mantengo bastante al margen de las redes sociales. Aunque probablemente podría prescindir aún más de ellas...

Morticia vive orgullosa de ser diferente. ¿Cree que hoy seguimos teniendo miedo a no encajar?

Hoy y siempre, ¿no? Queremos que nos quieran, y a veces no nos damos cuenta de que cuanto más auténticos, más queribles somos.

Uno de los mensajes de *La Familia Addams* es la aceptación de uno mismo. ¿Qué importancia tiene este concepto para la salud emocional?

Toda la importancia. Y toda la dificultad, también. Asumir las luces y las sombras. Es una cuestión de honestidad con uno mismo.

¿Qué le diría a quienes sienten presión por cumplir determinados estándares de belleza o de edad?

Que están perdiendo un tiempo precioso.

La experiencia aporta muchas cosas, pero a menudo la sociedad sigue obsesionada con la juventud. ¿Cómo vive usted el paso del tiempo?

Pues sinceramente no suelo pararme tanto a pensar en ello, tengo mucho que hacer.

¿Es de las personas que pide consejo al farmacéutico antes de elegir un producto de cuidado personal o bienestar?

Muchas veces sí, claro. Soy consumidora habitual de cosmética de farmacia.

Cuando no está trabajando, ¿qué actividades le ayudan a recargar energía?

Disfrutar del *dolce far niente*, que no sucede muy a menudo.

Si pudiera compartir un único consejo de bienestar con los lectores, ¿cuál sería?

Sonríe y sé amable.

¿Qué cree que puede aprender el público de una familia tan peculiar como los Addams?

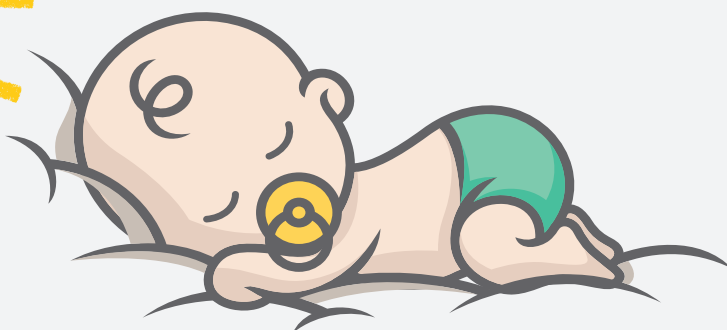
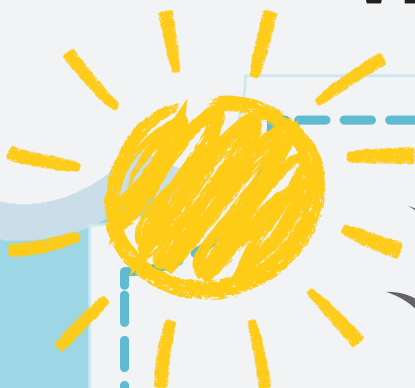
No lo sé, pero si vienen a vernos yo estaré encantada de que nos lo cuenten. Lo que sí sé es que se lo van a pasar pipa.

Y para terminar: si Morticia Addams tuviera una receta infalible para disfrutar de una vida larga y feliz, ¿cuál cree que sería?

La tiene: amor y buen sexo.

Solvilit® Bebés

Vitamina D₃ 400 UI

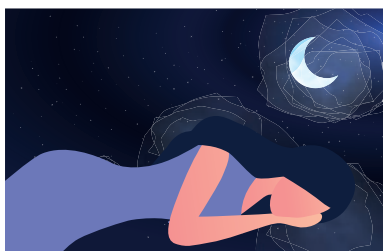


Complemento alimenticio con **vitamina D₃** (colecalfiferol)
para apoyar el crecimiento y desarrollo de tu bebé
desde el nacimiento hasta **3 años**



- 1 dosis diaria de **Solvilit® Bebés** aporta la cantidad de Vitamina D diaria recomendada por la **Asociación Española de Pediatría** (400 UI) para niños de 0-3 años .
- **Pipeta de dosificación exacta** para una administración cómoda, segura y precisa de la dosis, sin riesgo de excederse en la cantidad administrada.





LA ALIANZA POR EL SUEÑO URGE MEDIDAS EN ESPAÑA

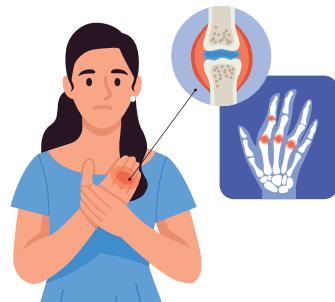
La mala calidad del sueño se ha convertido en un preocupante problema de salud pública. Francia lo ha considerado como una prioridad nacional en materia sanitaria y puso en marcha la **Hoja de ruta interministerial en favor de un sueño de calidad 2025-2026** para promover una adecuada higiene del sueño. A pesar de que sus cifras son parecidas a las nuestras, en España seguimos sin medidas.

La Alianza por el Sueño insiste en la necesidad de que el sueño ocupe un lugar prioritario en las políticas de salud pública, mediante el diseño y la implementación de una **Estrategia Nacional del Sueño**.



NUEVA CÁTEDRA DE INVESTIGACIÓN EN DERMATITIS

La **Fundación La Salle Campus Universitario, Incyte Biosciences Iberia** e **Ifarcedis** han firmado un convenio de colaboración para la constitución de la **Cátedra de Investigación Fundación La Salle Campus Universitario en Inmunodermatología y Dermatitis Atópica**. La nueva Cátedra nace con vocación científica, académica y formativa. El plan de trabajo se centrará en la identificación de las necesidades no cubiertas en dermatitis atópica y avanzar hacia un abordaje más integral y eficiente de esta patología en España.



EL 69% DE LAS PERSONAS CON ARTROSIS SON MUJERES

En España, cerca de 6,5 millones de adultos tienen artrosis y el 69% de los pacientes son mujeres, que suelen experimentar mayor intensidad de dolor, peor función articular y un impacto más acusado en su calidad de vida. Para dar visibilidad a esta realidad, especialmente entre las mujeres mayores de 50 años que continúan en activo, la **compañía Organon** ha puesto en marcha la **campaña Tía Dura**, orientada a favorecer la consulta médica ante los primeros síntomas y promover un diagnóstico más temprano.

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

R _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _ A _ _ _ _ _ S _ _ _ _ _ E _ _ _ _ _ E _ _ _ _ _
M _ _ _ _ _ R _ _ _ _ _ D _ _ _ _ _ C _ _ _ _ _ M _ _ _ _ _
R _ _ _ _ _ G _ _ _ _ _ A _ _ _ _ _ O _ _ _ _ _

Sopa de Letras

15 TÉRMINOS PARA
ALCANZAR EL BIENESTAR
EMOCIONAL

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



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@consejosdetufarmacautico.com

¡Entrarás en el sorteo de 5 lotes de productos Naturadika® para un bienestar desde dentro hacia fuera!

- 1. MAGRIFIT DETOX.** Fórmula natural drenante para ayudar a reducir la retención de líquidos. 20 sobres.
- 2. LONG ESSENCE.** Well-aging celular con NAD+ y Trans-Resveratrol. 60 cápsulas.
- 3. DUOWELL D3+K2.** Vitaminas D3 liposomal + K2 para huesos, músculos y defensas. 30 cápsulas.
- 4. VIVACEL B12.** B12 liposomal + B9 para energía, sistema nervioso y formación de glóbulos rojos. 30 cápsulas.

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.consejosdetufarmacautico.com/bases-sorteo-mesual-revista/

¡¡Enhorabuena a todas!!

Los ganadores del sorteo Suavinex del mes de agosto han sido:

- 1. Mª Izaskum Echeveste Tellería,** de Farmacia Bravo Murillo, 36, 28015 MADRID.
- 2. Maribel Parent Ortego,** de Farmacia Alarcón, 41, 08301 Mataró (BARCELONA).
- 3. Sara Berbel Buzón,** de Farmacia Fontanal, c/ Jabugo, 17, 41008 SEVILLA.
- 4. Mª Dolors Miró Peix,** de Farmacia c/ Joaquim Viola, La Fuerza, 14, 25700 La Seu D Urgell (LLEIDA).
- 5. Gertrudis Salinas de la Cruz,** de FarmaciaAVINGUDA Parlament, 28, 08225 Terrassa (BARCELONA).

COMPLEMENTA TU RUTINA PIGMENT ZERO DESDE EL INTERIOR

MARTI
DERM
LA FORMULA

PIGMENT ZERO

PIEL MÁS
LUMINOSA
Y UNIFORME

13%
Manchas menos
visibles*



INNOVACIÓN NUTRICOSMÉTICA

*Eficacia de la combinación de extractos vegetales

*Eficacia de la mezcla de extractos de Centella asiatica, Cistanche asiatica, Citrus aurantium y Purocap granatum. Navarro P, et al. J Dermatol Cosmetol. 2025;9(4):119-125