



"El embarazo es tener compañía dentro de la piel" Maggie Scarf

Fertilidad en la mujer, nutrientes clave para mejorarla



123rf Limited@sementsovalesia

TERAPIAS NATURALES	MI PEDIATRA	COSMÉTICA	LA DOCTORA RESPONDE
4 Trastornos ginecológicos y Medicina Tradicional China	10 Urgencias quirúrgicas en recién nacidos	14 Comparando desodorantes	16 Síntomas de abstinencia tras dejar de tomar antidepresivos



CUIDA TUS DIGESTIONES



Acaba con la acidez
Comprimidos chupables con calcio, magnesio y patata liofilizada. Sin aluminio.



Adiós a las digestiones pesadas
Comprimidos masticables con inulina, enzimas digestivas, probióticos recubiertos y ácido láctico.



SIN GLUTEN

www.sorianatural.es

EDITA:

CENTPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 91º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-11964-2020

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquinnatural@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

Alternatur, Asturdiet,
Centrodiet, Dispronat,
Fitoinnova, Hidalfarma, Jahsil,
La Botica Natural, Natur Import,
Naturitas, Paudiet

COLABORADORES

Núria Alonso, Marta Castells, Elisenda Codina,
Montse Escutia, Miriam Martínez,
Alberto Muhammad, Pedro Porta

El Botiquín Natural no usa tecnologías
de inteligencia artificial como ChatGPT
para la creación de contenidos.

El Botiquín Natural no comparte
necesariamente las opiniones firmadas e
insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable de
la calidad, procedencia u origen de sus
anuncios.

El Botiquín Natural está impreso en papel
ExoPress de 55 gr/m2 que cumple las
siguientes especificaciones:



Powered by Bio Eco Actual



Fertilidad en la mujer

La fertilidad femenina es la capacidad de la mujer para concebir un hijo y llevar a término el embarazo durante 9 meses. Sin tener en cuenta las afecciones fisiológicas, los factores generales que la dificultan son la calidad de los óvulos, el estrés crónico, el exceso de peso, la mala alimentación, consumo excesivo de alcohol y tabaco y la edad.

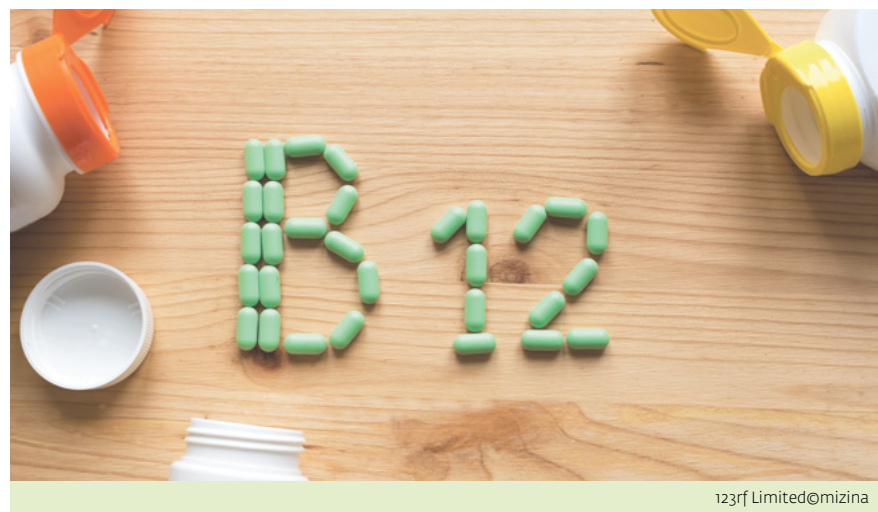
Cuando se intenta concebir es muy importante que nuestro cuerpo funcione de la mejor manera posible. La nutrición y el estilo de vida pueden jugar un papel significativo en la mejora de las probabilidades de concepción. Para ello es recomendable seguir una dieta mediterránea, antiinflamatoria y basada en plantas, granos integrales, vegetales, frutas y grasas saludables, reduciendo el azúcar y la sal, y evitando los alimentos ultra procesados. Todo ello puede mejorar las tasas de embarazo y de éxito en los tratamientos de fecundación in vitro.

¿Cuáles son los nutrientes clave para mejorar la fertilidad en la mujer?

Existen nutrientes apropiados para apoyar a una mujer en edad reproductiva. Ellos pueden aportar una acción antioxidante, ayudar a estabilizar el control glucémico, y ayudar a promover la función celular adecuada para fomentar la fertilidad femenina.

Folato (ácido fólico) y vitamina B12

El folato es una vitamina B que se encuentra naturalmente en los



123rf Limited@mizina

alimentos, como hortalizas de hojas verdes, frutas cítricas y frijoles. El folato y la vitamina B12 son componentes vitales necesarios para la síntesis de ADN, cisteína, metionina y transferencia de ARN. Por lo tanto, durante el período periconcepcional, cuando hay un rápido crecimiento celular, la necesidad de estos nutrientes aumenta.

DHA

El ácido docosapentaenoico (DHA) es un importante ácido graso omega 3 crucial para la salud celular y regulación hormonal y conocido por mejorar la síntesis y función de prostaglandinas (PG). Se sabe que mejorar la proporción de omega 3 y omega 6 mejora la función de las prostaglandinas, reduciendo así el proceso inflamatorio.

Los tejidos neuronales del cerebro y la retina son ricos en DHA estructural y es vital que se proporcione un suministro adecuado de este

La nutrición y el estilo de vida pueden jugar un papel significativo en la mejora de las probabilidades de concepción

nutriente. La suplementación materna con DHA durante el embarazo es importante para la transferencia de DHA al feto. Hay estudios observacionales que vinculan el adecuado nivel materno de DHA con múltiples resultados positivos durante el proceso perinatal.

Cromo y ácido alfa lipóico

El cromo puede ayudar a mejorar la fertilidad en personas con SOP (síndrome de ovario poliquístico), ya que se cree que ayuda a reducir los niveles de glucosa, la sensibilidad a la



NOVEDAD

Siente la naturaleza en tu cabello.

Fortalece y nutre el cabello seco y dañado con ingredientes naturales como el aceite de cáñamo y el extracto de chía. Nuestra nueva línea de cáñamo está formulada para revivir tu cabello, dejándolo con un aspecto sano y fresco.



Distribuido en España por Biocop





insulina y, como resultado, los niveles de testosterona se reducen, mejorando también los ciclos de ovulación. El ácido alfa lipoico es un poderoso antioxidante en todas las células humanas. Ayuda a quelar metales pesados, minimizando el riesgo del daño celular, y a regenerar otros antioxidantes: vitaminas C y E, coenzima Q10 (CoQ10) y glutatión. Todo ello puede apoyar la calidad de los ovocitos.

Vitamina A

La vitamina A es un antioxidante con un papel importante en ayudar al crecimiento y la diferenciación celular, así como en el desarrollo del embrión y la placenta, y mejorar la integridad del tejido epitelial y los cilios que recubren las trompas de Falopio. Los niveles bajos de vitamina A se han relacionado con la anovulación, condición en la que los ovarios no liberan un ovocito durante la menstruación.

Vitamina E

El alfa tocoferol es la forma biológicamente más activa de vitamina E para la concepción. Su nombre proviene de las palabras griegas *tokos* que significa "descendencia" y *phero* "traer". Es un importante antioxidante para la fertilidad y la reproducción, ya que ayuda a mantener la salud de los ovarios y puede mejorar la regulación de actividad hormonal. Se han identificado niveles bajos de vitamina E en mujeres infértiles con endometriosis y aumento de los niveles de oxidación o degradación de los lípidos.

Vitamina D

La vitamina D es una vitamina liposoluble implicada en la homeostasis del calcio y el fósforo que promueven una correcta mineralización de los huesos. La presencia de receptores de esta vitamina en el ovario, útero y la placenta han llevado a considerar la importancia que tiene en el proceso reproductivo. Entre muchos de sus efectos positivos se ha deter-



123rf Limited@nenetus

minado, por ejemplo, que mejora las condiciones para la implantación embrionaria, debido a su acción en el endometrio, gracias al efecto antiinflamatorio e inmunomodulador en el sistema inmunológico.

Vitamina C y bioflavonoides

La vitamina C es un antioxidante primario soluble en agua. Protege al ácido fólico y la vitamina E de la oxidación. La vitamina C juega un papel crucial en la síntesis de colágeno, crecimiento y reparación de folículos ováricos y desarrollo del cuerpo lúteo que es el responsable de producir estrógenos y progesterona. Es recomendable que la vitamina C se combine con bioflavonoides cítricos, ya que fortalecen los capilares, previniendo el aborto espontáneo y el sangrado intermenstrual durante el embarazo.

Yodo

Durante el embarazo, la función tiroidea se altera como resultado de demandas metabólicas y cambios hormonales. El yodo es un nutriente requerido por la tiroides para producir sus hormonas. La necesidad de yodo aumenta sustancialmente durante el embarazo debido a un aumento del 50% en la producción de hormona tiroidea y un aumento en la excreción renal de yodo. Por lo tanto, suplementar con yodo antes de la concepción puede ayudar a la madre a establecer niveles adecuados de yodo para el embarazo.

Hierro

El hierro es necesario para la formación de glóbulos rojos, el transporte de oxígeno a los tejidos, el metabolismo de los ácidos nucleicos y como cofactor para muchas reacciones enzimáticas. La deficiencia de hierro y la anemia durante el embarazo aumentan el riesgo de nacimiento prematuro y se asocian con bajo peso al nacer, junto con

retraso en la maduración y baja capacidad cognitiva y motora del recién nacido. Unos correctos niveles de este mineral aumentan la probabilidad de una correcta ovulación y mejoran el desarrollo motor fetal.

Selenio

La reducción de la fertilidad en las mujeres se ha relacionado con niveles insuficientes de selenio. El selenio desempeña un papel importante como cofactor de las enzimas antioxidantes, que son responsables de la neutralización, eliminación y prevención de especies reactivas de oxígeno que pueden producir daños al ADN y oxidación de ácidos grasos poliinsaturados y de aminoácidos en las proteínas.

Conclusión

Un buen estilo de vida, la dieta sana y la ayuda de ciertos nutrientes pueden favorecer la fertilidad en las mujeres. Existen en el mercado complementos alimenticios que combinan muchos de estos nutrientes. Si decidimos utilizarlos, es recomendable que estén formulados de forma equilibrada, 100% naturales, de las mejores fuentes posibles, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales, por lo que es importante la elección del producto, su origen y su proceso de producción. Lo ideal es tomar estas fórmulas al menos 90 días antes de la concepción prevista. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos, deben consultar al especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Haz que tu cuerpo sea la mejor fuente de fertilidad! ■

High Potency Fertility for Men, de Viridian



Esta formulación de alta potencia está diseñada específicamente para maximizar los nutrientes vitales necesarios para optimizar el potencial de fertilidad masculina. Contiene una combinación de 14 vitaminas, minerales y aminoácidos diseñada para hombres que se preparan para la concepción y quieren tener un bebé. Formulada por nutricionistas expertos, esta fórmula específica incluye selenio que contribuye a la espermatogénesis normal (la creación de espermatozoides) junto con zinc para apoyar la fertilidad y la reproducción normales. Incluye extracto de corteza de pino (*pinus pinaster*) que se ha estandarizado al 95% de OPC.

El zinc, el cobre, el selenio y la vitamina C contribuyen a la protección de las células frente al estrés oxidativo, además de contribuir a la función normal del sistema inmunitario. Este "estrés oxidativo" parece ser un factor importante en muchas enfermedades humanas.

Esta fórmula vegana (dos cápsulas diarias) es una excelente manera de apoyar a su cuerpo para una buena salud antes de la concepción.

Marca:

Viridian
www.viridian-nutrition.es

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por

Vitalquick Salud



Los niveles bajos de vitamina A se han relacionado con la anovulación, condición en la que los ovarios no liberan un ovocito durante la menstruación



Trastornos ginecológicos y Medicina Tradicional China

La Medicina China tiene registros históricos en el tratamiento de los trastornos ginecológicos que datan de hace más de 2000 años.

Los primeros registros escritos se encuentran en la dinastía Shang (1500-1000 a.c.), pero ya existían inscripciones en huesos y caparazones de tortuga que hacen referencia a los problemas del parto. El Su Wen, del Huang Di Nei Jing (clásico de medicina china), describe los cambios hormonales que le ocurren a la mujer en ciclos de 7 años, con referencias a la anatomía y fisiología femeninas y al diagnóstico y tratamiento de problemas ginecológicos. Durante la dinastía Han Occidental (206 a. C.-24 d. C.) se escribió "Discusión de Prescripciones de la Cámara Dorada", donde se discuten más de 30 fórmulas ginecológicas, que aún siguen utilizándose. Durante la última dinastía Qing (1644-1911), se introdujo en China la medicina occidental y se integró en la medicina china. Desde 1949 se han legado muchos tratamientos integradores.



Los trastornos ginecológicos son considerados en el contexto del funcionamiento de todo el cuerpo, permitiendo entender la conexión con órganos y emociones que, de otra forma sería impensable, y así, ir a la raíz del desequilibrio, favorecer la recuperación y evitar recaídas.

Si preguntamos a una mujer cómo es su menstruación, es habitual que diga "normal". Las molestias se ven como un síntoma aisla-

do que desaparece con un calmante sin tener en cuenta que expresan un desequilibrio interno.

La menstruación refleja un estado saludable cuando es regular, roja, fluida, sin coágulos, sin mucosidad, cantidad moderada, duración de 4-5 días, sin dolor y sin síndrome pre menstrual. Cualquier síntoma que diste de ello es visto como una anomalía y se debe tratar.

Las anomalías hablan de un desequilibrio funcional. Tal vez aún no dañó el cuerpo estructuralmente, pero si las ignoramos, pueden desarrollar una disfunción más grave. Ej. la endometriosis no se presenta de golpe, comienza a desarrollarse mucho antes. Los signos de ésta se pueden ver antes de que haya un daño tisular. Incluso cuando se ha detectado con examen microscópico y reparado de forma focalizada, las recidivas son mucho menos frecuentes si se restablece el equilibrio.

La salud del ciclo menstrual depende del equilibrio del qi y xue y de la regularidad en las funciones de órganos y entrañas.

El qi: energía vital, funciones del ATP que aporta energía a las células.

La Medicina China ha demostrado su efectividad y sin efectos secundarios, eso sí, siempre en manos de un acupuntor bien cualificado

Circula por los canales y el organismo. Asociado al yang y al calor. Sus funciones: movilizar y contener.

Si es insuficiente, no moverá la xue ni podrá contenerla, la regla aparecerá antes de tiempo, más cantidad y cansancio.

Si se estanca, lo hará también la xue. El qi de hígado, hace que la energía fluya libremente. Suele estancarse por estrés emocional y provocar síndrome pre menstrual, ciclo retrasado, escaso y oscuro, coágulos, irritabilidad y distensión mamaria.

La xue (sangre): sustancia vital. Nutre, transporta e hidrata tejidos y órganos. Esencial en la fisiología de la mujer. Asociada al yin, la materia.

Deficiencia de cantidad por hemorragias, pérdida de líquidos, disfunción de la médula y del bazo. De calidad por fallo del transporte y transformación de nutrientes por parte de bazo/estómago o mala calidad de los alimentos ingeridos: retraso del ciclo, periodo escaso, sangrado rojo pálido, dolor sordo en bajo vientre antes o después de la menstruación, la xue no pueden nutrir el útero, vértigos, palpitaciones, piel seca, cara pálida, fatiga muscular, vista borrosa, debilidad de pelo y uñas. A largo plazo problemas de fertilidad.

Si la sangre está estancada, el qi no circula y viceversa, formando masas, quistes y fibromas, menstruación retrasada, con coágulos, dolor punzante y fijo, propio del estancamiento.

El frío contrae, congela, ralentiza la circulación y estanca. Abusar de alimentos crudos y fríos y el frío ambiental cuando el útero es vulnerable (durante la menstruación o tras el parto), conduce a menstruación dolorosa, retrasada o escasa, dolor abdominal, dolor corporal en post parto o infertilidad por frío en el útero.

Riñón: almacena la esencia, el Jing, controla la reproducción, desarrollo y envejecimiento (incluida menopausia). Nutre huesos, médula y cerebro. Jing consta de dos partes: el heredado de los padres y el adquirido. Se nutre con buena alimentación, buen descanso y actividad física. El jing se encarga de la calidad del óvulo. La xue menstrual es la expresión externa de la esencia.

DEAVOCADO

GOOD FOR WOMEN

INNOVATIVE NUTRITION FORMULA

DEAVOCADO

GOOD FOR WOMEN

DAILY SUPPORT

HORMONAL BALANCE

ACTIVE SOLATE 100 mg

60 TABS

FAVORECE TU BIENESTAR

HORMONAL

MENTAL

FEMENINO

HAPPY PERIOD

HAPPY MOOD

FERTILITY SUPPORT

DEAVOCADO

DAILY SUPPORT

PARA FAVORECER EL

EQUILIBRIO HORMONAL

Complemento alimenticio con micronutrientes, Aguacate, Coenzima Q10 y Zinc.

deavocado.es



El yin de riñón se relaciona con nutrición e hidratación. Encargado de la adecuada maduración del **óvulo**. Su deficiencia genera poco sangrado menstrual, infertilidad por falta de nutrición. En menopausia, sequedad vaginal, de piel, boca y ojos, sudor nocturno y osteoporosis.

El yang se relaciona con calor y función. Una vez fecundado el óvulo, el yang se encarga de que se desplace hasta el **útero** y se implante. Si es deficiente, no calentará al útero que es lo que hace posible la ovulación y la implantación del embrión y estancará la xue: menstruación retrasada, dolor, edema, frío lumbar, diarrea matutina, cansancio. El concepto "útero" incluye todo el aparato reproductor femenino. Su naturaleza yin alberga la sangre y el feto y su yang favorece la expulsión de la xue y el feto.

Corazón: alberga la mente y gobierna la xue (la envía al útero para ser descargada en la menstruación). El estrés y emociones influyen en el ciclo menstrual, el qi de corazón no desciende ni impulsa, provocando desarreglo menstrual, depresión post parto, infertilidad.

Bazo: transporta y transforma los alimentos en qi - xue. Junto al qi



123rf Limited@mariakraynova

de pulmón y el impulso del corazón se transforma en xue. Si falla, la xue no nutre, provocando cefalea, menstruación retrasada, escasa, entumecimiento, estreñimiento. Controla la circulación de la xue en los vasos, evitando extravasaciones y hemorragias. La energía de estómago desciende, si no ejerce su función, va a contra corriente causando náuseas y distensión mamaria.

Hígado: almacena la xue. Responsable del movimiento del qi, se encarga de los cambios de la ovulación y la menstruación. Si el qi se estanca: síndrome pre menstrual, calambres, coágulos, ciclos irregulares,

amenorrea, quistes, endometriosis, menstruación escasa, dolorosa, retención de loquios, agalactia y mastitis.

Pulmón: gobierna el qi, lo difunde y desciende por todo el cuerpo junto a los fluidos. Si las funciones fallan: edema durante la gestación, tos durante la gestación, retención de orina en gestación o post parto.

La Medicina China ha demostrado su efectividad y sin efectos secundarios, eso sí, siempre en manos de un acupuntor bien cualificado, en: síndrome pre menstrual (dolor en los pechos, diarrea, cambios de humor, insomnio, retención de líquidos, do-

Las anomalías hablan de un desequilibrio funcional. Tal vez aún no dañó el cuerpo estructuralmente, pero si las ignoramos, pueden desarrollar una disfunción más grave

lor corporal), migraña, vértigos y mareos, dismenorrea, ciclos irregulares, menstruación escasa o abundante, amenorrea, endometriosis, síndrome ovario poliquístico, miomas, enfermedades vaginales infecciosas, flujo excesivo, picor vaginal, abortos espontáneos, infertilidad, apoyo a FIV, náuseas y vómitos en embarazo, mala posición fetal, dolor muscular y óseo en el embarazo, mastitis, falta de leche, menopausia (sofocos, sequedad vaginal, irritabilidad, mareos, taquicardias), y en ginecología oncológica disminuye los efectos secundarios de la quimioterapia y radioterapia, calma la ansiedad y ayuda al sistema de defensas para facilitar que puedan seguir el tratamiento. ■

nuabiological

**EXPERTOS
EN OMEGA-3**

Nuestro compromiso tu cuidado

15 años
contigo

www.nuabiological.com

REFIX
SEAWATER HYDRATION

CLUB DE LA GOLF
CC
- 61 Camajagua

HEROLARIO
Navarro



También en otoño hidrátate
y recupera electrolitos | **sin azúcares**

**SABOR SALADO | 78 SALES MINERALES
HIDRATACIÓN EXTREMA**



En Amazon o en nuestra web www.refixyourself.com



Una misma estación: dos respuestas del sistema inmune

El cuerpo humano es una máquina perfecta, diseñada para adaptarse a diversas condiciones, desde cambios de temperatura hasta la exposición a nuevos entornos. Sin embargo, cada estación trae consigo sus propios retos y desafíos que pueden poner a prueba la efectividad de nuestros sistemas internos. El otoño, por ejemplo, con su mezcla de temperaturas más frescas y aire más seco, no es la excepción.

Durante esta estación, y sobre todo a medida que avanzamos en ella y nos acercamos inevitablemente a la temporada de más frío, dos de los problemas de salud más comunes que solemos comenzar a ver son el aumento de las alergias y la aparición de resfriados. Ambos requieren que nuestro sistema inmune trabaje arduamente para mantenernos saludables.

Alergias: un desafío otoñal

Esta época es famosa por la liberación de ciertos alérgenos, como el polen de plantas estacionales o los ácaros del polvo que tienden a in-



123rf Limited@budabar

crementar con la llegada del frío y el uso de la calefacción. Estos alérgenos pueden desencadenar respuestas alérgicas, generando síntomas como congestión nasal, estornudos y ojos llorosos.

El sistema inmunológico, en su intento por protegernos, a menudo sobrereactúa, causando inflamación y malestar. En estos casos, es crucial encontrar maneras de modular su respuesta y evitar que las alergias afecten nuestra calidad de vida.

Resfriados: una amenaza silenciosa

A medida que las temperaturas siguen bajando, el riesgo de resfriarse aumenta. El aire más seco y el tiempo que pasamos en espacios cerrados facilitan la transmisión de los virus del resfriado. Adicional a esto no podemos olvidar que la exposición a la luz solar disminuye,

lo que puede reducir los niveles de **vitamina D** en el cuerpo, vitamina crucial para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, y su déficit puede hacer que las defensas del cuerpo sean menos eficaces contra infecciones como el resfriado.

A diferencia de las alergias, donde el sistema inmunológico puede volverse hiperactivo, cuando hablamos de resfriados el reto es fortalecerlo para que combata las infecciones y otras situaciones con mayor eficacia.

Adaptógenos: una ayuda natural para el sistema inmune

Aquí es donde los adaptógenos entran en juego. Estas plantas y hongos élite son conocidos por su capacidad para ayudar al cuerpo a adaptarse a diversos tipos de estrés, incluyendo los cambios de estación.

El sistema inmunológico, en su intento por protegernos, a menudo sobrereactúa, causando inflamación y malestar

En el caso de las alergias, los adaptógenos pueden ayudar a regular la respuesta del sistema inmunológico, evitando reacciones exageradas ante los alérgenos. El **reishi** y la **ashwagandha** son reconocidos por sus propiedades antiinflamatorias y de modulación del sistema inmune, lo que los convierte en excelentes aliados durante la temporada de alergias.

Por otro lado, cuando nos enfrentamos a un resfriado, los adaptógenos también son útiles. La **equinácea** y el **ginseng siberiano** son conocidos por estimular el sistema inmunológico, ayudando a nuestro cuerpo a combatir infecciones virales de manera más eficiente y reduciendo la duración de los síntomas. A medida que el otoño avanza y nos acercamos al invierno, preparar y fortalecer nuestro sistema inmunológico es clave para mantenernos saludables. Los adaptógenos ofrecen una solución natural y efectiva para modular el sistema en caso de alergias y potenciarlo ante los resfriados, asegurando que nuestro cuerpo esté listo para enfrentar los desafíos de la temporada fría. ■

Estas plantas y hongos élite son conocidos por su capacidad para ayudar al cuerpo a adaptarse a diversos tipos de estrés

Tu sistema inmune protegido en cualquier situación, con la mejor combinación de adaptógenos



adaptothealesp.com www.adaptoheal.com



ADAPTOHEAL®
BLEND FOR LIFE



¿A qué se debe la pérdida de memoria?

Un nombre que se nos olvida, una palabra que no nos sale, distraernos constantemente... En ocasiones, podemos notar que nuestra capacidad de memorizar, recordar o concentrarnos no está al 100%.

En general, la **pérdida de memoria** se debe a lesiones cerebrales o al envejecimiento natural del cerebro. Sin embargo, puede darse por otros motivos y afectar a cualquier persona de cualquier edad.

Causas más frecuentes

Llevar un ritmo de vida demasiado frenético puede pasarnos factura. Algunos expertos relacionan el **estrés crónico** con una reducción de la capacidad de atención y de retención de la información.

Se conoce que parte de la información que hemos recibido a lo largo del día se procesa y se consolida cuando dormimos. Por ello, **dormir pocas horas** o no descansar bien puede ser una de las causas de la pérdida de memoria a corto plazo.

Otro de los factores es la alimentación. La **deficiencia de algunos nutrientes**, como por ejemplo la B12, puede tener un impacto negativo en nuestra memoria.

Los **malos hábitos**, como fumar, el consumo excesivo de alcohol y algunas drogas, son factores perjudiciales. Asimismo, pasar largas horas frente a las pantallas puede



123rf Limited © benzoix

afectar negativamente a la capacidad de concentración.

Algunos especialistas han observado que ciertos **medicamentos** que se utilizan para tratar la ansiedad o el insomnio también pueden contribuir a la pérdida de memoria a corto plazo.

Consejos para cuidar la memoria

Sabemos que la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud física y mental. En concreto, estudios científicos han demostrado que una **alimentación variada y equilibrada** en la que predominan las **frutas**, las **verduras**, los **cereales integrales**, las **legumbres** y los alimentos ricos en **ácidos grasos omega-3** ayuda a proteger el cerebro contra el deterioro cognitivo. En este sentido, la suplementación con nutrientes específicos y pautada por profesionales de la salud puede servir de apoyo.

Por el contrario, las grasas saturadas, presentes especialmente en productos ultraprocesados, aumentan los niveles de colesterol en sangre, lo que puede limitar la cantidad de nutrientes y de oxígeno que llega al cerebro. Así que se recomienda evitar su consumo o reducirlo al máximo.

Existen talleres y ejercicios muy útiles para **ejercitar la mente** y estimular la actividad cerebral. Los juegos de memoria, los rompecabezas y los ejercicios de repetición (por ejemplo, recordar secuencias de palabras o números) pueden ser útiles para **mantener la agilidad mental**, del mismo modo que practicar ejercicios para estimular la concentración, como la meditación o el yoga.

Finalmente, adoptar y mantener **hábitos de vida saludables**, como la práctica regular de ejercicio físico, procurar un buen descanso y mantener una vida social activa. ■

Te recomendamos...

Memory Pro Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Memory Pro Zentrum**, un complemento alimenticio elaborado a base de especias vegetales, vitaminas y zinc.

Formulado con **Bacopa**, **Ashwagandha** y GABA, para apoyar el sistema nervioso y la memoria.

La **Ashwagandha** ayuda al organismo a lidiar con el estrés. Junto a la **Bacopa**, contribuye al aprendizaje, la memoria y el recuerdo.

- 30 cápsulas vegetales.
- Vegano.
- Sin gluten.



Pregunta al especialista de
nuestra tienda para un
asesoramiento personalizado





Memory PRO

Con Bacopa y Ashwagandha

Para 30 días

Vegan

Sin Gluten

MEMORIA Y APRENDIZAJE

La Ashwagandha ayuda al organismo a lidiar con el estrés y junto a la Bacopa contribuye al aprendizaje, la memoria y el recuerdo.

30 Cápsulas vegetales

ZEN TRUM

30 Cápsulas

Memory PRO

Con Bacopa y Ashwagandha

Para 30 días

Vegan

Sin Gluten

Ynsadiet

Laboratorios

www.ynsadiet.com

f i



La atención farmacéutica a las personas de edad avanzada

El 20% de la población española tiene más de 65 años, lo que se traduce en prácticamente 10 millones de personas y se estima que en el año 2040 se acercarán a 15 millones, que representarán aproximadamente un 30% del total de habitantes.

Este envejecimiento de la población repercute en un aumento de **enfermedades crónicas y degenerativas** y, como consecuencia, un incremento de la prescripción de diversos **medicamentos** y por periodos de tiempo más prolongados. La **atención farmacéutica** puede mejorar la calidad de vida de estos pacientes y permitir que vivan una vida más larga y mejor.

En España hay más de 22.000 farmacias, y son el único establecimiento sanitario que atiende a las personas sin necesidad de pedir cita. A ellas acuden personas de todas las edades en busca de la medicación o del consejo farmacéutico. La atención prestada es muy especial para las personas de edad, ya que muchos de ellos toman diariamente varios



123rf Limited@simonapilolla

medicamentos, al mismo tiempo que sus facultades físicas y mentales pueden presentar algún deterioro. En general, se calcula que el 50% de los pacientes no toman los medicamentos según les han indicado. En el caso de los pacientes de más edad conseguir mejorar la **adherencia a la terapia** por medio de diversas intervenciones, ofreciéndoles servicios que les ayuden a cumplir correctamente con el tratamiento prescrito por el médico, podría tener un im-

pacto mucho mayor en la salud de estas personas.

¿Cómo son los pacientes de edad avanzada?

Los pacientes de edad suelen ser enfermos crónicos con varias dolencias y varios tratamientos para cada una de ellas, es decir, en muchas ocasiones son pacientes **polimedicados** (con más de 5 medicamentos) y a veces son tratados por diferentes es-

pecialistas, uno para cada patología y, como consecuencia, consumen un número elevado de medicamentos.

En España cerca de 2 millones de personas mayores de 65 años viven solas. Si son de edad muy avanzada son pacientes muy frágiles, muy dependientes. Con frecuencia presentan deterioro cognitivo y/o trastornos mentales. Presentan cambios físicos asociados a la edad que conllevan una peor movilidad, mayor riesgo de caídas, pérdida de visión y de audición, problemas de estreñimiento, etc.

¿Qué problemas tienen relacionados con la medicación?

El hecho de tomar más de un fármaco aumenta el riesgo de sufrir **problemas relacionados con los medicamentos** que, al mismo tiempo, tienen consecuencias importantes para su salud, como incrementar la morbilidad y mortalidad o perjudicar la calidad de vida de los pacientes, además de encarecer los costes sanitarios.

SISTEMA INMUNITARIO Que tiemblen los bichos que se metan contigo



FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA



infarma
BARCELONA 2025
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

25, 26 y 27 MARZO // / / / / /
Fira Barcelona, Gran Via

+25.400
PROFESIONALES
FARMACÉUTICOS

+4.000 CONGRESISTAS
+300 EXPOSITORES
+1.000 MARCAS

www.infarma.es

Síguenos en redes:
Infarma Salón



Organizan:





Los ancianos muchas veces consumen medicamentos sin una clara indicación, ya sea por prescripción médica, por automedicación, o porque lo han tomado toda la vida. Encontramos en ocasiones duplicidad de medicamentos, el mismo principio activo con diferente nombre comercial, y que han sido prescritos por médicos distintos. A veces, no les dicen a los profesionales toda la medicación que toman. Si está en la receta electrónica, el doctor lo ve, pero si han acudido a un médico de la mutua o privado, sus prescripciones no figuran.

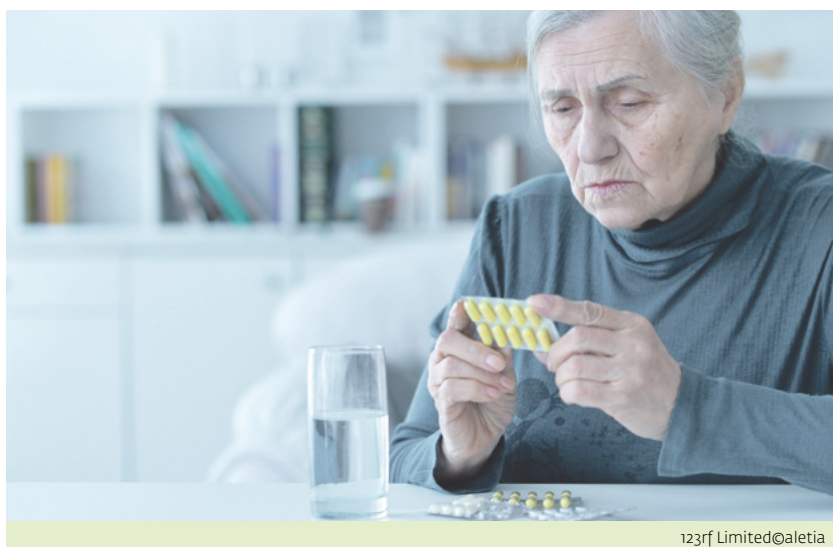
Algunos medicamentos tienen una forma de administración muy compleja, es el caso de los aerosoles o inhaladores. El paciente debe recibir una explicación práctica muy completa para que pueda manejarlo el mismo o un familiar o cuidador.

Para facilitar la administración de los tratamientos debe seleccionarse el tipo de presentación farmacéutica más adecuada. Las formas sólidas, como cápsulas, comprimidos o tabletas, a veces son de difícil deglución por su tamaño. El uso de presentaciones líquidas, como jarabes, soluciones y comprimidos efervescentes, constituye una mejor alternativa.

¿Cómo ayudar a los pacientes de edad en la farmacia?

La **atención farmacéutica** se realiza tanto en la **dispensación** del medicamento, revisando que no existan duplicidades, errores de dosificación, interacciones entre medicamentos, y entre medicamentos y complementos o alimentos, buscando la forma de administración más idónea para el paciente y controlando la dosis y el horario de las tomas, realizando un **seguimiento de la medicación**. Detectar los efectos secundarios que pueden presentarse en función de la medicación, por ejemplo, si sabemos que el tratamiento que toma provoca estreñimiento, ofrecerle los consejos sobre alimentación que pueden minimizar o evitar el problema. Siendo mucho más fácil este control cuando el paciente acude siempre a la misma farmacia, dónde conocen todos sus problemas de salud y su medicación.

El farmacéutico y su equipo evalúan si ha comprendido bien la explicación del médico y valoran la capacidad que tiene el paciente de cumplir la terapia que le han prescrito. También observan las habilidades motoras, la fuerza manual, en caso de que le hayan recetado fármacos en



123rf Limited@aletia

vasados con cierres de seguridad difíciles de abrir, o suspensiones complejas de preparar, disolver, agitar, enrasar, etc. Si el usuario tiene mal pulso es mejor evitar los jarabes que se dosifican con una cucharita, y/o facilitarle una jeringa para dosificarlos. También explicar cómo utilizar las gotas para los ojos, que suelen ser complicadas, además de valorar la visión del paciente, para re-etiquetarle los medicamentos o reescribirle con letra más grande la pauta asignada.

Los ancianos con muchas dolencias tienden en ocasiones a automedicarse o a recurrir a medicinas que les habían prescrito anteriormente y que tienen guardadas en su domicilio. Preguntarles sobre este tema y pedirles que traigan el “botiquín” a la farmacia para revisarlo es de gran ayuda (en muchas ocasiones hallamos “medicamentos reliquias”).

Es habitual en la farmacia ver que no toman correctamente la medicación. Cuando son varios los medicamentos que tienen que tomar y a diferentes horas, principalmente las personas de edad se confunden y no lo hacen como deberían. Facilita mucho el cumplimiento la preparación por parte del farmacéutico de los **blísters** o cajas con toda la medicación, lista y dosificada, señalando el día y la hora a la que debe tomarse y para qué se indicó dicha medicina.

Casos reales que me han sucedido en la farmacia con personas de edad

Recuerdo a varios clientes, ancianos que vivían solos, y que cuando venían a buscar la medicación, traían una receta con varios medicamentos, pero todos ellos pedían que únicamente le diéramos uno de ellos, no querían llevárselos todos a la vez, preferían venir cada día a buscar uno, así tenían ocasión de salir de casa, de andar un poco y de hablar con alguien un ratito. El mostrador de la farmacia es en ocasiones un lu-

gar de confidencias y a menudo sirve para aliviar un poco la soledad de las personas mayores que viven solas y se sienten solas. Esta confianza también nos permite seguir muy de cerca y asegurarnos de que toman la medicación correctamente.

También me acuerdo de una clienta mayor que acudió a la farmacia en busca de compresas, al hablar con ella y preguntarle si tenía pérdidas de orina (para indicarle otro tipo de compresas más idóneas), contestó que creía que le había vuelto la menstruación. Le expliqué que no era posible y que tenía que comentárselo a su hija (vivía con ella), dijo que no quería molestarla y que le daba vergüenza decírselo. Al ser una clienta pude contactar con la hija y explicárselo. La exploración médica halló un proceso cancerígeno por suerte detectado precozmente.

Otro caso fue el de una paciente de edad que venía casi a diario a la farmacia y un día habló de una forma extraña que nos hizo sospechar que podía haber sufrido un ictus. Le hicimos las pruebas para detectar los síntomas, y llamamos al 112 y afortunadamente fue tratada del ictus rápidamente.

Si eres una persona mayor o tienes a tu cargo una persona de edad, pide ayuda a tu farmacéutico para que te facilite los recursos para poder lograr la toma correcta de la medicación. ¡Sentirse acompañado, ayuda!

Consulta a tu farmacéutico/a está muy cerca de ti. ■

*La información contenida en esta página tiene carácter divulgativo y no pretende sustituir el consejo médico. Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

Ultraprocesados

La mayoría de los alimentos que consumimos pasan por algún tipo de proceso. Cuando estos procesos incluyen sustancias o procedimientos que los alejan de su estado natural pueden conllevar una mal nutrición o incluso tener riesgos para la salud y es cuando aparece la palabra “ultraprocesados”.

Incluso cuando cocinamos en casa podemos ultra procesar un alimento por ejemplo hirviendo en exceso un brócoli o tostando en exceso una rebanada de pan. En estos casos estaremos eliminando nutrientes o creando sustancias potencialmente peligrosas como la acrilamida. Los alimentos ultraprocesados incluyen cualquier sustancia dentro de una larga lista de ingredientes que no agregaríamos si los preparáramos en casa: conservantes, colorantes, estabilizantes...

Últimamente este término es de uso frecuente en los medios de comunicación y raro es el día que no salte alguna noticia relacionada con la retirada de productos o prohibición del uso de sustancias que estábamos habituados a consumir, incluso sin saber que lo estábamos haciendo. Por ejemplo, recientemente la UE ha prohibido ocho de los aditivos de aroma ahumado que se usaban para producir este sabor en patatas fritas en bolsa.

No tan solo los alimentos pueden contener sustancias que llamaremos *indeseables*, también pueden estar presentes en complementos alimenticios, cosmética, cuidado del hogar, material de oficina... ¿Nos debemos meter en una burbuja para protegernos de todo ello?, creo que es evidente que la respuesta es NO. Lo que sí es importante es ser consciente de lo que consumimos y procurar que nuestra alimentación y nuestro entorno sean lo más naturales posible. ¡No ultra proceses tu vida! ■



Urgencias quirúrgicas en recién nacidos

¿Puede un bebé recién nacido necesitar una operación quirúrgica? Afortunadamente no es muy frecuente, pero algunos bebés nacen con problemas o desarrollan enfermedades en los primeros días de vida que hacen necesario operarlos. Aunque la idea puede resultar aterrador, la cirugía pediátrica ha experimentado un avance espectacular en los últimos años y está logrando resolver problemas que hasta hace poco causaban la muerte del bebé o le hacían estar permanentemente enfermo o discapacitado.

No solo han mejorado las técnicas quirúrgicas que se aplican a los bebés, también lo han hecho los cuidados postoperatorios que se proporcionan a los bebés en las unidades de cuidados intensivos neonatales, y que son fundamentales para una buena recuperación.

En la mayoría de los casos, los bebés que necesitan cirugía al nacer tienen una **malformación congénita**, esto significa que uno o más órganos no se han formado bien durante el desarrollo del feto dentro del útero.



123rf Limited@serrnovik

¿Qué malformaciones congénitas necesitan cirugía?

Alrededor de la mitad de las malformaciones congénitas que necesitan cirugía afectan al sistema digestivo. Una de las más frecuentes es la **atresia de esófago**. El esófago es el conducto que conecta la garganta con el estómago. Si este conducto no se forma bien el bebé será incapaz de comer. La atresia de esófago requiere por tanto cirugía urgente, generalmente en el mismo día del nacimiento.

Otra malformación ocurre cuando la pared abdominal no se cierra bien y por ese orificio el intestino del bebé sale al exterior; esto se llama **gastrosquisis** y también debe ser corregida cuanto antes. Una malformación similar es el **onfalocele**, que es un orificio en el ombligo del bebé por el que también puede salir al exterior parte del intestino.

En algunos bebés hay una parte del intestino que está bloqueada u obstruida y, por tanto, no permite el paso de los alimentos. Esto se llama **atresia intestinal** y también necesita cirugía urgente.

parte del intestino que protruye está muy comprimida.

Malformaciones del corazón

Otro grupo de problemas importantes en los bebés que necesitan cirugía en los primeros días de vida son las malformaciones del corazón, que afectan a entre 5 y 10 bebés de cada 1.000. Este es un grupo muy amplio de problemas, muchos son leves y no necesitan cirugía; en otros casos la cirugía será necesaria en algún momento, pero se puede esperar a que el bebé sea más mayor y mientras tanto tratar con medicamentos. Otros casos desgraciadamente son muy graves y necesitan ser corregidos lo antes posible. Algunos defectos del corazón necesitan incluso 2 o 3 operaciones quirúrgicas en las primeras semanas de vida hasta poder corregir el defecto del todo o conseguir que el corazón funcione lo más normalmente posible. La mayoría de estos defectos tan graves se diagnostican ya antes del nacimiento y los tratamientos han mejorado enormemente en los últimos 20 años, por lo que cada vez más bebés sobreviven y tienen mejor calidad de vida después de la cirugía.

Otros problemas

En algunos bebés los conductos que eliminan el líquido que se produce de forma normal en el cerebro no se forman bien antes de nacer y este líquido se acumula en el cerebro y lo comprime, impidiendo que se desarrolle correctamente. Esto se llama **hidrocefalia** y requiere instalar un conducto artificial desde el cerebro hasta el abdomen por donde se pueda eliminar este fluido.

Algunos bebés no tienen un defecto congénito, pero desarrollan una enfermedad en los primeros días de vida y esta necesita cirugía. Por ejemplo, algunos bebés prematuros sufren una enfermedad llamada **enterocolitis necrotizante**, que es una infección grave en el intestino. En muchos casos se consigue curar con antibióticos, pero algunos bebés necesitan una operación quirúrgica para eliminar la parte del intestino que ha sido dañada.

Otros bebés prematuros pueden sufrir una hemorragia en una parte del cerebro. En la mayoría de los casos esta sangre se va eliminando en las semanas siguientes de forma natural, pero si no ha sido así, el bebé

La única después de la leche de mamá

Fórmula a base de leche Demeter biodinámica

- ✓ Leche 100% ecológica
- ✓ Con todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Lo más puro posible: sólo aditivos según los requisitos legales, sin aceite de pescado

Holle
biodynamic
since 1934



Otro problema que puede ocurrir es el **ano imperforado**: el ano, que es el orificio de salida del intestino al exterior del cuerpo, no se ha formado o se encuentra obstruido. Esto se diagnostica inmediatamente al nacer, en la primera revisión que se hace a todos los bebés en la que rutinariamente se comprueba que el ano esté abierto.

En la **hernia inguinal** hay una debilidad en los músculos de la ingle, y una parte del intestino puede hacer presión y salir a través de este defecto. En estos casos se ve un bulto en la ingle del bebé. No todas las hernias inguinales deben ser operadas con urgencia, esto depende de lo grande que sea el bulto y de si la

Alrededor de la mitad de las malformaciones congénitas que necesitan cirugía afectan al sistema digestivo

Nota importante: La lactancia materna proporciona la mejor nutrición para tu bebé. Si quieres utilizar leche de fórmula, pide consejo a tu pediatra, a un asesor en nutrición y lactancia o a los expertos sanitarios del hospital.



necesitará una operación quirúrgica para eliminar los restos de este sangrado o para corregir las complicaciones que hayan podido ocurrir.

Cirugía fetal: operar al bebé antes de que nazca

Las malformaciones congénitas se diagnostican cada vez mejor durante el embarazo. Esto ha conseguido que una gran mayoría de bebés con estos problemas sean identificados antes de nacer y se pueda programar su nacimiento en un hospital con cirugía pediátrica y unidad de cuidados intensivos neonatales y tener preparado todo lo necesario para poder realizar un tratamiento lo más precoz y seguro posible.

Pero además, los avances en diagnóstico prenatal llevaron a algunos cirujanos a preguntarse: ¿podría-



123rf Limited@lobachad

mos intentar operar al bebé antes de nacer, mientras aún está dentro del útero materno, y así mejorar el pronóstico del bebé?

Lo que hasta hace unos años eran técnicas experimentales que se llevaban a cabo solo en unos pocos centros en todo el mundo y en casos muy seleccionados, se está hoy convirtiendo en una realidad para cada vez más bebés con estos problemas. Y las técnicas siguen mejorando cada día.

¿Qué se puede tratar con cirugía fetal? Algunos tipos de **espina bífida** ya se operan antes del naci-

miento, porque, aunque es una cirugía complicada y arriesgada, cuando tiene éxito el pronóstico para el bebé mejora mucho.

Otro problema congénito que se está operando antes del nacimiento es la **hernia diafrágica**. El diafragma es un gran músculo que separa el tórax del abdomen. En ocasiones este músculo no se cierra bien y queda un orificio por donde el estómago y otros órganos del abdomen pueden protruir y aplastar a los pulmones, que se quedan sin espacio para desarrollarse correctamente. La hernia en sí no se opera antes de nacer, pero se hace un pro-

Algunos defectos del corazón necesitan incluso 2 o 3 operaciones quirúrgicas en las primeras semanas de vida

cedimiento que impide que el estómago presione los pulmones y ayuda a estos a desarrollarse bien. Así, el bebé nacerá en mejores condiciones y tras el nacimiento se podrá cerrar definitivamente el orificio.

Los bebés con **anemia fetal** por incompatibilidad entre los grupos sanguíneos de la madre el feto también se está beneficiando de los avances en cirugía fetal. El sistema inmune de la madre produce anticuerpos que destruyen los glóbulos rojos del bebé. En el pasado estos bebés nacían muy enfermos y muchos morían antes de nacer. Hoy, es posible situar un catéter en la vena umbilical del bebé y transfundir exactamente la cantidad de sangre que necesita y las veces que sea necesario. ■

Las malformaciones congénitas se diagnostican cada vez mejor durante el embarazo



■●● terpenic

10%
Dto
Por compra de
difusor o kit de
veterinaria

Novedad

Difusor de aceites esenciales
Nebula Plus

Portable, luminoso, USB y
autónomo.

kit de aromaterapia
veterinaria

Un kit Do it yourself con aceites esenciales, vegetales e hidrolatos para que puedas elaborar de manera fácil y segura fórmulas para la salud y bienestar de tus amigos de 4 patas:

- 2 sprays repelentes
- 1 bálsamo protector
- 1 bálsamo reparador para almohadillas y trufa

- 1 solución limpiadora
- 1 sinergia relax para difusión atmosférica
- 1 sinergia relax de aplicación tópica.

Escanea este QR y consigue aquí tu descuento

terpenic.com

HERBORA
• TOODS •
SUPERFOODS

Suplementos ricos en nutrientes
Múltiples opciones. Múltiples beneficios

¡Elige tus superalimentos!

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

www.herbora.es

@herborasl

NUTRICIÓN Y BIENESTAR



Es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Cúrcuma, de Herbor



Cúrcuma forma parte de la nueva gama de Toods Superfoods de Herbor compuesta por 6 superalimentos. Este producto combina la cúrcuma con la pimienta negra, reconocida por sus numerosos beneficios para la salud. La curcumina destaca por sus propiedades antioxidantes, digestivas, antimicrobianas y cardioprotectoras. Este producto contiene 60 cápsulas, no contiene lactosa ni gluten y es vegano.

La gama Toods surge como respuesta al creciente consumo de ciertos alimentos reconocidos como superalimentos, que se caracterizan por su capacidad para promover una salud óptima y un bienestar general.

- **Marca:** Herbor | www.herbor.es
- **Empresa:** Herbor, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bienestar Emocional 60 caps., de Vitalart



Compuesto a base de SAME, Grifonia, Azafrán y otros nutrientes, para un estado de ánimo positivo. Adonat® Premium SAME asegura una forma estabilizada de la molécula y ofrece el mayor contenido de SAME (S-adenosil-metionina). El azafrán contribuye al equilibrio emocional y a mantener un estado de ánimo positivo. La grifonia favorece la actividad cerebral. La rodiola ayuda a mejorar la función mental y el rendimiento. Las vitaminas B1, B3 y B6 contribuyen a la función psicológica normal. Las vitaminas B1, B3, B6 y B12 contribuyen al normal funcionamiento del sistema nervioso. La vitamina C contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.

- **Marca:** Vitalart
- **Distribución:** Natur Import, S.L. | www.naturimport.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Equinácea y Vitamina C, de Laboratorios Ynsadiet



La equinácea es una planta que posee principios activos que actúan fortaleciendo el sistema inmunitario y apoyando las defensas. Puede tomarse a nivel preventivo o para ayudar a pasar los síntomas de dolencias como el resfriado y la gripe. Aumenta la producción de linfocitos, que protegen de infecciones, y tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas, que ayudan a regenerar la piel y mejorar la cicatrización.

La vitamina C protege a las células ante infecciones, contribuyendo al normal funcionamiento del sistema inmune, que regula la respuesta inmunitaria.

- **Marca:** Laboratorios Ynsadiet | www.ynsadiet.com
- **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A.

AROMATERAPIA

Nebula Plus, de Terpenic



Nuevo difusor portátil, luminoso, USB y autónomo. Con la innovadora tecnología twist & mist no wick, Nebula Plus ofrece una difusión directa y eficiente de aceites esenciales sin necesidad de mecha, utilizando botellas de 10 a 30 ml.

Su batería de larga duración proporciona hasta 30 horas de uso continuo con una sola carga. Su diseño portátil y su capacidad de carga rápida a través de un puerto USB-C en solo 3 horas hacen del Nebula Plus la opción ideal para cualquier entorno. ¡Disfruta de una experiencia aromática óptima donde quiera que estés!

- **Marca:** Terpenic | www.terpenic.com
- **Empresa:** Terpenic Lab, S.L.

COSMÉTICA

Champús sólidos y limpieza facial, de Silvestre



Elaborados a base de extractos vegetales, aceites esenciales e ingredientes ecológicos, que limpian y nutren el cabello sin utilizar sulfatos, parabenos ni siliconas. Descubre los champús sólidos Fortalecedor (Tigre), Brillo (Pantera) y Volumen (León). Silvestre cuenta también con una gama de limpieza facial sólida, compuesta por Exfoliante, Hidratante y Anti-acné y diseñada para diferentes tipos de piel, utilizando carbón activado y arcilla rosa para purificar y suavizar la piel de forma natural. Ambas gamas de productos se presentan en formatos compactos y biodegradables, promoviendo el consumo responsable y la reducción del plástico.

- **Marca:** Silvestre
- **Empresa:** Jahisil, S.L. | www.jahisil.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Numckatos Balsámico, de Naturlíder



El aliado perfecto para el otoño, cuando las temperaturas bajan y las vías respiratorias pueden verse afectadas. A base de miel y extractos de plantas, ofrece una acción protectora y calmante, ideal para contrarrestar la tos seca y la irritación. Su contenido en vitamina C refuerza el sistema inmunitario, ayudándote a mantenerte saludable durante la temporada de resfriados.

Su delicioso sabor y suave textura brindan una experiencia reconfortante, proporcionando hidratación y bienestar de la mucosa respiratoria. ¡Un complemento esencial para disfrutar de un otoño sin preocupaciones!

- **Marca:** Naturlíder | www.naturlider.com
- **Empresa:** Naturleader Import Export, S.L.





Cuidados para la piel madura

Nuestra piel habla de nosotros, de nuestros hábitos, de nuestra alimentación, de nuestra edad. Refleja el estado de salud general al estar conectada al sistema inmunológico, digestivo y hormonal. Este reflejo se puede traducir en palidez, flacidez, descamación, manchas, falta de elasticidad, opacidad o hinchazón. Al paso de los años también acusa las agresiones externas acumuladas como la contaminación y la exposición al frío, al sol o al viento. La edad se muestra en la piel como se muestra en el brillo de los ojos y en la dinámica de nuestros movimientos, aunque cada persona envejece a su ritmo y no es difícil ver la chispa de la juventud en personas de sesenta, setenta u ochenta años, y más, que mantienen su motivación y alegría de vivir alta. La piel madura tiene sus características y su problemática y puede mostrar fatiga, falta de tono, bolsas debajo de los ojos, ojeras o manchas, pero todos estos signos se pueden tratar y mejorar siguiendo unas pautas adecuadas.

Alimentos que cuidan la piel

En primer lugar, teniendo en cuenta el beneficio del agua. La piel agradece la hidratación externa e interna, por lo que beber agua suficiente es básico. Las verduras y frutas ricas en antioxidantes serán esenciales para combatir los radicales libres que pueden provocar envejecimiento prematuro. Entre todas, destacan los frutos rojos, los pimientos, las zanahorias y calabazas, las coles y todas las hojas verdes. Los cítricos y kiwis por su riqueza en vitamina C, los plátanos por ser fuente de biotina y potasio, las nueces y las semillas de chia y de lino por sus omega-3, los frutos secos y el aceite de oliva virgen extra por ser ricos en vitamina E, las legumbres con su aporte en zinc, que ayuda a la regeneración celular y a reducir la inflamación. El te verde y el chocolate negro son alimentos valiosos por sus polifenoles y flavonoides, ambos beneficiosos para ayudar a proteger la piel de los rayos UV y la contaminación y aumentar la hidratación. Y en cuanto



123rf Limited@deagreez

a las proteínas siempre más saludables son las de fuentes vegetales como toda la variedad de legumbres, el tofu, el seitán y el tempeh.

Redensificar, regenerar, reafirmar

Si a una alimentación limpia y sana y al balance entre ejercicio y descanso, le añadimos unos cuidados diarios con productos cosméticos bio de alta calidad, donde primero se va a notar es en la piel.

La piel madura va perdiendo elasticidad debido a que la producción de colágeno y elastina disminuye, por lo que aparecen líneas de expresión o arrugas, principalmente en el contorno de los ojos y de la boca y en la frente. El grosor de la piel cambia, se vuelve más delgada y frágil, lo que sumado a que las glándulas sebáceas trabajan menos provoca una piel más seca que se puede arañar con cualquier pequeño roce. Esto es resultado de la disminución de la densidad tanto de la dermis como de la epidermis.

La piel madura va perdiendo elasticidad debido a que la producción de colágeno y elastina disminuye, por lo que aparecen líneas de expresión o arrugas

El cuidado diario con productos bio que promuevan la hidratación y la regeneración celular, redensificando y reafirmando la piel, es la práctica ideal para no solo mantener sino mejorar y mucho la salud y el aspecto de nuestra piel. La cosmética certificada bio y vegana nos ofrece el cuidado en su máxima expresión con sus ingredientes naturales y biológicos para combatir el envejecimiento prematuro, iluminar, regenerar y reafirmar la piel y encontrar con su uso confort inmediato. ■



123rf Limited@mheim301165



CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE

El cuidado BIO para tu día a día

Línea Redensificante para pieles maduras

Cosmética ecológica



Fabricado en Francia



Importado y distribuido por:
NATUR
IMPORT





Comparando desodorantes

El desodorante es un producto de higiene personal que se usa diariamente desde la adolescencia. Por ello, debemos ser cuidadosos con las sustancias que contiene ya que vamos a estar en contacto con ellas a lo largo de casi toda nuestra vida. En el mercado encontramos dos tipos: los antitranspirantes evitan que se sude, bloqueando los poros en la parte externa de la piel, y los desodorantes que neutralizan el mal olor con ingredientes que eliminan a las bacterias y con sustancias que desprenden un aroma agradable.



123rf Limited@aleksyballo

Hay varios ingredientes que encontramos comúnmente en los desodorantes convencionales que han despertado bastante controversia. El principal es el aluminio, un ingrediente muy común que se puede presentar bajo diferentes formas y que se ha asociado con el cáncer de mama y, aunque no está clara esta relación, sí se sabe que es disruptor endocrino.

Las sales de aluminio son el principal compuesto de los productos antitranspirantes. Estas sales se disuelven con el sudor y forman un gel

que taponan temporalmente la glándula sudorípara reduciendo la cantidad de sudor que se segrega a la superficie. Además, tienen un efecto bactericida y reducen la cantidad de bacterias responsables del mal olor.

El triclosán es un bactericida de uso muy común en este tipo de productos. Esta sustancia bactericida es un ejemplo de ingrediente del que se han acreditado sus efectos perjudiciales sobre la salud desde hace años, pero aun así se sigue utilizando principalmente en los desodorantes.

En la Unión Europea está clasificada como irritante para la piel y los ojos, persistente, bioacumulativo, tóxico y disruptor endocrino.

En los desodorantes también podemos encontrar algunos ingredientes procedentes de la nanotecnología: plata y oro, usados como conservantes por sus propiedades antibacterianas y antifúngicas; nanoliposomas que se usan para proteger principios activos y aumentar su permeabilidad a través de la piel y para incluir fragancias en espráis desodorantes y dendrímeros, polímeros que facilitan que los ingredientes penetren a través de la piel. Los fabricantes están obligados a declararlos en la lista de ingredientes de la etiqueta añadiendo al lado del nombre el término “nano”. El problema de este tipo de ingredientes es que no está clara su inocuidad a largo plazo. Los resultados de los estudios son muy variables ya que dependen de muchos factores como el tipo de piel, si la piel está sana o dañada o la presencia de más o menos folículos pilosos, una de las principales vías de acceso de los ingredientes a las capas más profundas.

Los ingredientes de los desodorantes econaturales

La cosmética econatural ofrece alternativas con ingredientes que

respetan nuestra salud y también la del medio ambiente. Siempre ha habido una tendencia a creer que los desodorantes naturales son menos efectivos y que “nos abandonan” al cabo de poco tiempo. Esto era cierto en los inicios, pero, hoy en día, encontramos fórmulas tan eficaces como cualquier otra y con las que vamos a estar protegidas a lo largo de todo el día.

La mayoría de ellos no tienen efecto antitranspirante. Se usan ingredientes que regulan la cantidad de bacterias responsables del olor. Son agentes desodorante suaves que distinguiremos con nombres como *Alcohol*, *Ethyhexylglycerin*, *Triethyl Citrate*, *Undecylenoyl Glycine*, *Capryloyl Glycine*, *Sodium Bicarbonate*, *Zinc Ricinoleate*, *Farnesol*, *Polyglyceryl-3 Caprylate*. También es frecuente el uso de aceites esenciales de plantas con propiedades bactericidas o que limitan la sudoración y que, además, aportan perfume al desodorante. Entre ellas destacan los aceites esenciales de bergamota, pomelo, salvia, limón, ciprés, rosa, geranio y palmarosa. También pueden contener compuestos de aluminio naturales como las arcillas o el alumbre.

Los conservantes más utilizados son el *Sodium Benzoate*, *Potassium Sorbate*, *Dehydroacetic Acid*, *Sorbic Acid*, *Benzyl Alcohol*, y cada vez más se utilizan conservantes de origen natural como el *Sodium Anisate* y el *Sodium Levulinate*, ingredientes que absorben la humedad, como el almidón de maíz y algunos aceites esenciales, como el de romero y también conservantes de origen microbiano como los que contienen la bacteria *Leuconostoc*. Los desodorantes que contienen ingredientes de origen mineral como la arcilla o el alumbre, normalmente no necesitan ningún conservante.

Las sales de aluminio

Hay sales de aluminio que son de origen sintético, total o parcialmente, y que según diversos estudios pueden ser disruptores endocrinos, favorecer la aparición de cáncer de mama y/o producir irritación, dermatitis y otros problemas en la piel.

Algunos de los que no se admiten en las normas de cosmética natural son: *Aluminum Chlorhydrate*, *Aluminum Chloride*, *Aluminum Chlorohydrate* o el *Aluminum Fluoride*.

**La piedra de alumbre
(Potassium Alum)
es el mineral más
básico que contiene
aluminio y lo aprueban
todas las normas**

LA MEDICINA ENERGÉTICA PARA TUS TERAPIAS

**QUEX / OMNIS®****EL SOFTWARE DE SALUD HOLÍSTICA MÁS COMPLETO
E INTERCONECTADO DEL MERCADO:**

**Sucesor de los prestigiosos dispositivos
SCIO/EDUCTOR, la avanzada tecnología de
QUEX/OMNIS® eleva las sesiones de
Biofeedback / Biorresonancia a un nivel
totalmente inimaginable!**



**3 generadores de frecuencias actuando
simultáneamente.**



**1 Hz-2.500.000 Hz. El más alto rango de
frecuencias.**



**EEG/ECG/EMG Chips de medición con
el estándar más alto y seguro.**

www.bioenergiaquantum.com

Email: realsoldevilla@gmail.com / Móvil: 722 342 117

**SOLICITA
DEMO**



Y algunos de los que sí suelen admitirse porque no son sospechosos de provocar problemas de salud. Son de origen mineral, aunque sufren distintas transformaciones antes de obtenerse el ingrediente final como: *Aluminum Hydroxide*, *Aluminum Sulfate*, *Alumina* (óxido de aluminio), *Aluminum Oxide*, *Aluminum Tristearate* o el *Aluminum Stearate*.

La piedra de alumbre (*Potassium Alum*) es el mineral más básico que contiene aluminio y lo aprueban todas las normas. Es la piedra tal cual, sin transformar. Hay que fijarse bien, porque hay un producto de aspecto bastante similar, el *Amonium Alum*, que puede ser de origen mineral, pero mucho más frecuentemente es de origen sintético, ya que se produce mediante la síntesis de sales de amonio y se sospecha que pueda ser un disruptor endocrino. De la piedra de alumbre se dice que no es un antitranspirante tan eficaz como otros ingredientes, y que no se debe utilizar en piel irritada.

Comparando desodorantes

Un desodorante convencional: *Aqua*, *Aluminum Chlorohydrate*, *Dimethicone*, *Peg-40 Hydroge-*



©El Botiquín Natural

nated Castor Oil, *Hydroxypropyl Methylcellulose*, *Disodium EDTA*, *Triclosan*, *Parfum*. Como se puede ver, además de contener uno de los aluminios no recomendables mencionados anteriormente, todos los demás ingredientes son también de origen petroquímico, menos el agua.

Hay dos que son en parte de origen natural: el *Peg-40 Hydrogenated Castor Oil*, y el *Hydroxypropyl Methylcellulose*, pero también contienen moléculas petroquímicas.

El *Peg-40 Hydrogenated Castor Oil* es un aceite de ricino hidrogenado y etoxilado. El ingrediente se produce a partir de un PEG-40 (40

La cosmética econatural ofrece alternativas con ingredientes que respetan nuestra salud y también la del medio ambiente

moles de óxido de etileno) y aceite de ricino natural.

Un desodorante natural: *Cocos Nucifera Oil**, *Sodium Bicarbonate*,

*Zea Mays Starch**, *Glycerin**, *Euphorbia Cerifera Wax**, *Helianthus Annuss Seed Oil**, *Kaolin*, *Calendula Officinalis Flower Oil**, *Triethyl Citrate*, *Tocopherol*, *Mentha Spicata Herb Oil**, *Mentha Piperita Oil**, *Limonene***, *Linalool***, *Geraniol***

Son todos ingredientes naturales, vegetales la mayoría de ellos: aceite de coco, almidón de maíz, glicerina, cera euforbia y aceites esenciales; todos los que llevan un * son, además, ecológicos y los que llevan dos ** son componentes naturales de los dos aceites esenciales de mentas, que hay que mencionar en la etiqueta porque pueden ser alérgenos para algunas personas.

El aceite de girasol (*Helianthus Annuss Seed Oil*) es el solvente donde se ha macerado el oleato de flor de caléndula (*Calendula Officinalis Flower Oil*). Van por separado en la lista porque es obligatorio por ley indicar cada ingrediente por orden descendente según %.

Pues comparando estos dos productos y sabiendo que los dos sirven para lo mismo, pero uno es todo sintético y el otro todo natural y ecológico... creemos que la elección es clara. ■



ORGAN NYC

La única protección clínicamente probada para ti y tu piel sensible®

100 % ALGODÓN ORGÁNICO CERTIFICADO

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

90% de ingredientes ecológicos para la categoría I y entre el 15-89% para la categoría II

Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional

Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)

Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal

La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de la Asociación Vida Sana

biovidasana.org



Síntomas de abstinencia tras dejar de tomar antidepresivos

En España, según datos del Ministerio de Sanidad publicados en la Encuesta Nacional de Salud de 2017, una de cada 20 personas adultas toma antidepresivos. Los antidepresivos son medicamentos que se prescriben principalmente, pero no solo, para tratar la depresión. Otras enfermedades para las que también se usan estas medicinas son la ansiedad, el dolor crónico, el trastorno obsesivo-compulsivo, algunos trastornos de la conducta alimentaria, algunas fobias como la agorafobia, y el trastorno de estrés postraumático. Aunque pensamos en los antidepresivos como un único medicamento, en realidad se trata de varias familias de fármacos con mecanismos de acción diferentes. Por ello, se eligen unos u otros según los síntomas más significativos que tenga el o la paciente.

¿Cuánto suele durar un tratamiento con antidepresivos?

En el caso de una depresión, se recomienda que una vez que han mejorado los síntomas el tratamiento se mantenga entre 6 y 12 meses más. Si no es el primer episodio, se recomienda continuar el tratamiento más tiempo, entre 1 y 2 años. Estas indicaciones son generales, cada paciente necesita asesoramiento individual.

¿Existe la abstinencia a los antidepresivos?

Sí. Ocurre especialmente si se han estado tomando al menos 4 semanas y aún más si se suspenden



123rf Limited@adiruch

bruscamente. Los síntomas más comunes son: ansiedad, bajo estado de ánimo, cambios bruscos de humor, o insomnio; cefalea y mareos, irritabilidad y cansancio; temblores, problemas de coordinación, entumecimiento en manos u otras partes del cuerpo, calambres musculares y zumbidos en los oídos. También son frecuentes las náuseas, los vómitos, la diarrea, la pérdida de apetito y el dolor abdominal.

¿Adicción o recaída en un nuevo episodio de depresión?

A veces puede ser difícil diferenciar la abstinencia a antidepresivos con la aparición de un nuevo episodio de depresión porque varios de los síntomas son comunes a ambas condiciones. En general, los síntomas de abstinencia aparecen más rápido (pocos días tras dejar el medicamento o bajar mucho la dosis) y son más bruscos. Los síntomas de depresión aparecen más gradualmente.

Otra diferencia es que si vuelves a tomar el antidepresivo, los síntomas de abstinencia se resuelven rápido, pero si se trata de una depresión pueden tardar en mejorar varias semanas. Además, si el síndrome de abstinencia a antidepresivos no se trata, tiende a desaparecer en unos días o semanas, mientras que la depresión no tratada casi siempre empeora. Que aparezcan signos de abstinencia al dejar los antidepresivos no significa que estas medicinas creen adicción.

¿Cómo reducir el riesgo de abstinencia a los antidepresivos?

En primer lugar, tómalos solo si son estrictamente necesarios y bajo supervisión médica. Los antidepresivos tienen efectos secundarios como cualquier otro medicamento, además retirarlos puede ser complicado. Por ello, hay que reservarlos para los casos en los que realmente sean necesarios.

No trates o dejes que traten la depresión solo con antidepresivos. Estos medicamentos pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, así como el apetito, el sueño y otros síntomas físicos que acompañan a la depresión. Pero si hay un problema de base que ha facilitado o activado la depresión, los fármacos no van a ser suficientes y la enfermedad resurgirá cuando los dejes. Usa la mejoría para empezar una psicoterapia que te ayude a realizar y afianzar los cambios que necesites. **La terapia cognitiva basada en la atención plena** ha mostrado buenos resultados en la prevención de nuevos episodios de depresivos. Nunca dejes los antidepresivos de forma brusca; hay que hacerlo gradualmente y bajo supervisión médica. Esto disminuye el riesgo de desarrollar abstinencia y de que aparezca un nuevo episodio depresivo.

¿Cómo se trata la abstinencia a antidepresivos?

En la mayoría de los casos los síntomas de abstinencia son leves, aunque desagradables, y duran pocos días. Para el dolor se pueden tomar analgésicos. También hay fármacos para tratar las náuseas. Algunos médicos prescriben benzodiazepinas (tranquilizantes) para ansiedad, irritabilidad, insomnio y cambios de humor. Si los síntomas son más graves puede ser necesario reiniciar el antidepresivo, esperar unos días hasta que la situación se estabilice, y reintentar la retirada de forma aún más lenta y progresiva. ■

Pro-concepción

Fertilidad

PARA HOMBRES Y MUJERES

VIRIDIAN

viridian-nutrition.es | [f](#) [i](#) [t](#) @viridian.spain

