

## ¿Por qué sabemos lo que tenemos que hacer... y no lo hacemos? La trampa invisible de la procrastinación



### CUIDADO INFANTIL

**5** Erupciones y granitos del recién nacido: ¿cuáles son normales y cuándo preocuparse?

### SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS

**10** Salud respiratoria: cómo proteger bronquios y pulmones

### COSMÉTICA Y SALUD

**14** La piel no es impermeable a los ingredientes usados en cosmética

### LA DOCTORA RESPONDE

**16** Manchas en la piel del rostro: causas, prevención y tratamientos

## HYDRA SERUM

**HIDRATACIÓN PROFUNDA  
Y FIRMEZA REAL**  
en una sola gota

- Elimina los daños de la piel
- Comienza el rejuvenecimiento

**BOHO**  
BEAUTY ESSENTIALS

ÁCIDO HIALURÓNICO + ROSA DE DAMASCO



**1,5%**  
hialurónico

**0%** fragrance  
parabens  
colorants

**EDITA:**

CENTIPEDE FILMS, S.L.  
Tel. 93 747 43 19  
C/ Santa María, 9 1º 2ª  
08172 Sant Cugat del Vallès  
Depósito Legal: B-11964-2020

**TIRADA 20.000 EJEMPLARES**

www.elbotiquinnatural.com  
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

**DIRECTOR**

Enric Urrutia

**REDACCIÓN**

Montse Mulé

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**

Oriol Urrutia, Ariadna Coma,  
Axel Domingo, Júlia Alier

**INFORMÁTICA**

Marcel Graupera  
WIB Consultoría Informática

**DISTRIBUCIÓN**

Aimxerax, Asturdiet, Centrodiet, Codiet,  
Dispronat, Fitoinnova, Hidalfarma, Jahisil,  
La Ventana Natural, Medi-Natur, Natur Import,  
Naturitas, Paudiet, Víasana Bio

**COLABORADORES**

Núria Alonso, Marta Castells,  
Laura Clavijo, Montse Escutia,  
Paula Hernández, Miriam Martínez,  
Marga Perelló, Pedro Porta

Foto portada:

123rfLimited@marysmn

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



# ¿Por qué sabemos lo que tenemos que hacer... y no lo hacemos?

## La trampa invisible de la procrastinación

A todos nos ha pasado: tenemos una tarea importante pendiente y, de pronto, sentimos una necesidad casi irresistible de revisar el móvil, preparar un café o hacer "algo rápido" antes de empezar. Son decisiones pequeñas, aparentemente inofensivas, que van aplazando lo importante sin que apenas nos demos cuenta. Sustituimos tareas relevantes, del trabajo, personales o relacionadas con la salud, por otras más agradables o menos exigentes, aun siendo conscientes de que las consecuencias no serán positivas. El resultado suele ser una mezcla de estrés, ansiedad y culpa.

**La procrastinación no es pereza ni falta de organización.** Tampoco es simplemente "dejar las cosas para mañana". Es, sobre todo, una forma de regular emociones. Cuando una tarea nos genera incomodidad, aburrimiento, miedo al error o inseguridad, evitamos ese malestar

**Empezar por acciones pequeñas y terminarlas ayuda a cambiar el patrón y a debilitar el circuito de la procrastinación**



123rf Limited@djoronimo. Tareas domésticas sin resolver

buscando un alivio rápido. El problema es que esa "solución" solo trae un alivio momentáneo y un mayor estrés a largo plazo.

## Cómo funciona el ciclo de evitación

El mecanismo de la procrastinación sigue un patrón bastante predecible:

1. Surge una tarea que despierta emociones negativas: estrés, temor al fracaso, aburrimiento o duda.
2. Para sentirnos mejor, optamos por otra actividad más gratificante: revisar redes sociales, ver una serie, ordenar cosas secundarias.
3. Aparece un alivio momentáneo, pero poco después surge la preocupación o la sensación de no haber cumplido.

4. Ese malestar refuerza la tendencia a evitar la tarea la próxima vez.

Con el tiempo, este ciclo se consolida. Cuanto más evitamos, posponemos, más grande parece la tarea y más difícil resulta empezar. Identificar este mecanismo es el primer paso para poder cambiarlo.

## ¿Qué ocurre en el cerebro cuando procrastinamos?

Nuestro cerebro tiende a priorizar el bienestar inmediato frente al beneficio futuro. Cuando nos enfrentamos a una tarea incómoda, el sistema emocional suele imponerse al racional y buscamos recompensas rápidas: el móvil, los mensajes, las distracciones fáciles o tareas mecánicas que no requieren mucho esfuerzo. Cada vez que evitamos una tarea exigente para hacer algo más

# LAS VITAMINAS QUE NECESITAS PARA ESTAR EN PLENA FORMA

**FDB LABORATORIOS®**  
UN ESTILO DE VIDA

4.000 UI  
DE VITAMINA D

CON ESCARAMUJO



CON 13 VITAMINAS  
Y 9 MINERALES

CON 12 VITAMINAS  
Y 9 MINERALES



placentero, se libera **dopamina** (el neurotransmisor del placer y la recompensa), lo que refuerza el hábito de posponer. Abrir el móvil «solo un minuto» proporciona una gratificación inmediata, mientras que escribir un informe, estudiar o planificar requiere un esfuerzo inicial sin recompensa visible. El cerebro aprende rápidamente cuál es la opción más fácil y tiende a repetirla, aunque sepamos que no nos conviene.

**La buena noticia es que completar tareas también libera dopamina.** Empezar por acciones pequeñas y terminarlas ayuda a cambiar el patrón y a debilitar el circuito de la procrastinación.

### ¿Por qué procrastinamos?

Las causas más habituales incluyen:

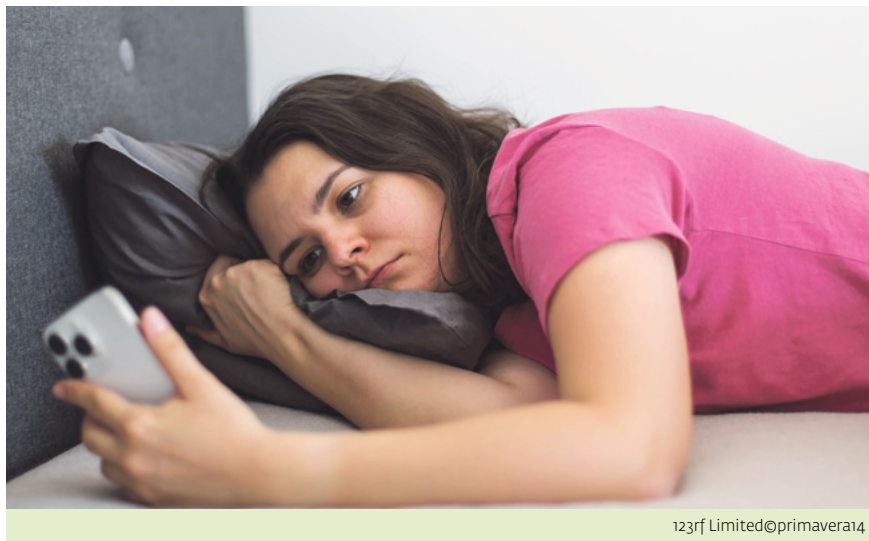
- Baja tolerancia al malestar y ansiedad ante el esfuerzo.
- Miedo al error, al juicio externo o a no cumplir expectativas.
- Perfeccionismo y objetivos poco realistas.
- Bloqueo ante tareas demasiado grandes o mal definidas.
- Indecisión o exceso de análisis.
- Falta de claridad sobre el primer paso.
- Confianza excesiva en que “ya habrá tiempo”.

En muchos casos, no es la tarea en sí lo que evitamos, sino la emoción que despierta.

### Frases que alimentan la procrastinación

Todos reconocemos estos autoengaños: “Hoy no pasa nada por retrasarlo.” “Solo cinco minutos en el móvil y empiezo.” “El lunes me pongo en serio.” Son justificaciones que se disfrazan de flexibilidad, pero en realidad es evitación. Y cada vez que las repetimos, reforzamos el hábito de posponer.

## Nuestro cerebro tiende a priorizar el bienestar inmediato frente al beneficio futuro



123rf Limited@primavera14

### Formas silenciosas de procrastinar

La procrastinación no siempre se manifiesta como inactividad. A menudo se disfraza de una productividad aparente. **En el trabajo**, contestamos correos secundarios u ordenamos archivos para evitar tareas que requieren concentración real. **En la salud**, aplazamos analíticas, revisiones médicas o visitas al dentista, aunque la preocupación siga presente. **En la vida diaria**, posponemos trámites o decisiones importantes refugiándonos en tareas menores que dan una falsa sensación de control. **En el autocuidado**, dejamos siempre para mañana el ejercicio, el descanso de calidad o la planificación de comidas saludables. Mantener rutinas que sabes que no te sientan bien, pero que resultan más cómodas que cambiarlas.

### El impacto de la procrastinación en la salud

Más allá de la productividad, la procrastinación tiene efectos claros sobre la salud física y mental:

- Aumenta el estrés sostenido y mantiene la mente atrapada en pensamientos repetitivos sobre lo pendiente.
- Interfiere con el descanso y el bienestar emocional.
- Deteriora el autocuidado: peor alimentación, menos actividad física y retraso en la atención médica.
- Afecta a la autoestima y reduce la sensación de control sobre la propia vida.

### Procrastinación y control de peso

En el caso del control del peso corporal, la procrastinación adopta formas muy conocidas. Posponemos los cambios por aburrimiento, por

## Las ganas suelen aparecer después de empezar, no antes

miedo al fracaso o porque nos sentimos desbordados por la cantidad de información contradictoria. Es el clásico «empiezo el lunes».

Las redes sociales amplifican este problema con dietas milagro, productos «detox» y transformaciones irreales que generan expectativas inalcanzables y acaban en frustración y abandono. La solución no consiste en esperar a tener la motivación perfecta, sino en cambiar de enfoque y plantearse objetivos pequeños, realistas y sostenibles. Y, cuando sea necesario, buscar apoyo profesional.

### Estrategias prácticas para reducir la procrastinación

No se trata de fuerza de voluntad, sino de estrategia:

**Elimina las distracciones:** esa es la clave más importante y eficaz. Identifica todos los elementos que puedan suponer una tentación y aléjalos de tu vista. Cierra las notificaciones del móvil y guárdalo fuera de tu alcance. En el tema de aprovechar el tiempo, quien evita la tentación, evita el peligro.

**Divide y vencerás:** convierte las tareas grandes en pequeñas sub-tareas manejables. Un objetivo difuso genera ansiedad. «Estudiar 30 minutos» es más fácil de asumir que «preparar el examen».

**Empieza por algo pequeño:** lo difícil es el primer minuto. Si logras vencerlo, tendrás la mitad del trabajo hecho. A partir de los cinco primeros minutos, tu cerebro te ayudará creando la motivación necesaria

para continuar. La acción precede a la motivación, no al revés.

**Cambia tu diálogo interno:** evita el lenguaje catastrofista sobre la tarea. Trátate con amabilidad ante los errores, así disminuirá la ansiedad y mejorarás el compromiso. Sustituye «tengo que hacerlo» por «elijo hacerlo porque...» para recuperar el sentido y la autonomía.

**Reduce la fricción:** deja lo necesario preparado la noche anterior. Cuanto más fácil sea empezar, menos resistencia encontrarás.

**Recompénsate por avanzar:** asociar una tarea aburrida o pesada con algo agradable aumenta la motivación. No esperes a terminar todo: celebra cada pequeño paso.

**Programa descansos:** si haces un pequeño descanso cada vez que terminas una sub-tarea, recuperarás fuerzas tanto físicas como mentales. El cansancio multiplica el desinterés y reduce la capacidad de esfuerzo.

**Comunica tus decisiones.** El compromiso es más difícil de incumplir si hay una declaración pública. Haz saber a las personas implicadas que has decidido actuar de un modo determinado.

**Cuida tu estilo de vida:** dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad, alimentarte de manera equilibrada y desconectar de vez en cuando te ayudará a afrontar las tareas difíciles.

### Reflexión final

Procrastinar no es un defecto moral ni una falta de carácter. Es una señal de conflicto entre lo que queremos hacer y el malestar que esa tarea genera. Mirarla con empatía permite dejar de castigarnos y empezar a introducir cambios posibles.

Esperar a “tener ganas” rara vez funciona. Las ganas suelen aparecer después de empezar, no antes. A menudo no necesitamos más autocontrol, sino aprender a dar el primer paso sin sentirnos preparados.

Pequeños cambios sostenidos en el tiempo suelen ser más eficaces que grandes propósitos. La procrastinación no te define: indica que algo necesita atención, no reproche. ■

\*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.





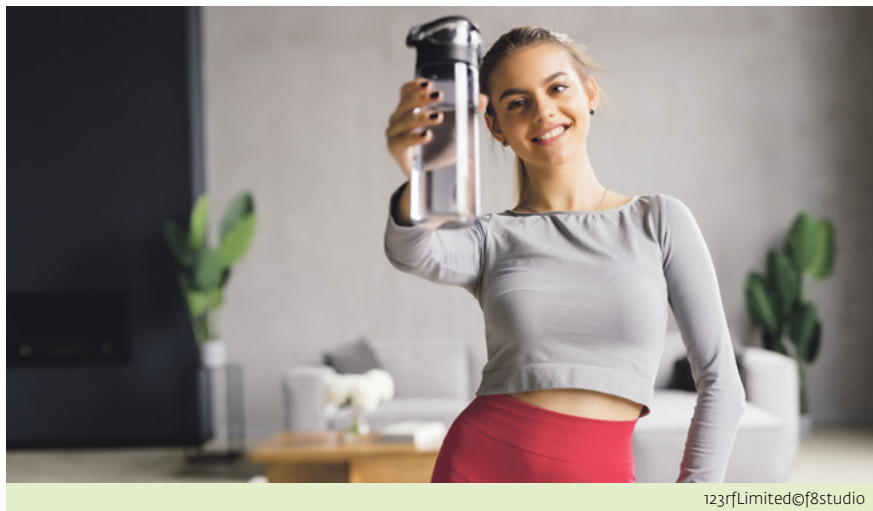
# Depuración antes de la primavera: ¿por qué llevarla a cabo?

Parar para poder continuar. Hemos oído esta frase en muchas ocasiones y contextos diferentes. Pero cuando hablamos de bienestar, cobra un sentido más profundo. Al inicio del año, enfocarse en el cuidado personal suele estar en la lista de propósitos: comer mejor, hacer más deporte, leer más... En definitiva, desintoxicarse mental y físicamente, hacer un pequeño 'reset' que permita dejar atrás los malos hábitos y potenciar aquello que nos acerca a un estilo de vida más equilibrado.

## Deshacerse de las toxinas de manera natural

El hígado, los riñones, la piel, el tracto digestivo y respiratorio y el sistema linfático llevan a cabo funciones destacadas en nuestro cuerpo, como descomponer los alimentos, absorber la grasa, filtrar la sangre y eliminar toxinas. No obstante, cuando la carga tóxica es excesiva, las impurezas no se filtran de forma eficaz, lo que puede afectar a nuestra salud.

**Cuando la carga tóxica es elevada, conviene llevar a cabo un proceso de depuración para garantizar un buen funcionamiento del sistema**



123rf/Limitedof8studio

Para evitarlo y garantizar un buen funcionamiento del sistema, de vez en cuando conviene llevar a cabo un **proceso de depuración o detoxificación**, especialmente oportuno ahora que nuestro cuerpo se está recuperando de los excesos navideños y se prepara para la primavera.

## Alimentación equilibrada

El primer paso para facilitar la depuración es **evitar o reducir el consumo de alimentos ultraprocesados**. Cargados de azúcares, sal, grasas saturadas y harinas refinadas, generan toxinas que saturan nuestro organismo, además de aumentar la inflamación. En su lugar, es conveniente priorizar aquellos **alimentos con capacidad detoxificante**.

Las verduras crucíferas y de hoja verde (brócoli, coliflor, col, coles de Bruselas, espinacas, ortigas, diente de león) y los **alimentos diuréticos**

(alcachofa, sandía, piña, apio, espárragos, cítricos) aportan valiosos nutrientes a la vez que ayudan a eliminar toxinas de manera natural.

Asimismo, se puede recurrir a la **suplementación natural** para conseguir un apoyo extra.

## Hidratación y bebidas depurativas

La hidratación es otra de las aliadas en la eliminación de toxinas, de modo que **beber agua de manera regular** es clave. Prueba a añadir ingredientes como el jengibre, la menta o el limón a tu botella para darle un toque extra de sabor y así facilitar la hidratación constante.

Complementar la toma de agua con **caldos vegetales ligeros**, así como el **té verde** o las **infusiones** de diente de león y de cola de caballo, es también una excelente opción para facilitar el drenaje.

## Destacamos...

### Duo Max, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Duo Max**, un complemento alimenticio que combina especies vegetales seleccionadas para apoyar el control del peso dentro de un estilo de vida saludable.

**Slim Max** contiene vid roja, que contribuye al mantenimiento de una circulación normal y ayuda a reducir la retención de líquidos. También contiene zinc, aliado en el metabolismo normal de ácidos grasos.

**Depura Max** está formulado con zarzaparrilla, tradicionalmente utilizada para favorecer los procesos depurativos del organismo y el equilibrio metabólico.

## Movimiento y descanso adecuado

Todo ello sin olvidar hábitos saludables que activan el sistema linfático, favorecen el descanso y ayudan al cuerpo a regenerarse, como el ejercicio suave y el sueño adecuado. ■

ZEN TRUM  
DIET

# DUOMAX<sup>2</sup>

## EL DUO QUE TE AYUDA A CONTROLAR TU PESO

### Slim MAX

La vid roja ayuda al control de peso y el zinc contribuye al metabolismo normal de ácidos grasos.

### Depura MAX

La zarzaparrilla contribuye a la depuración y diuresis.





# Erupciones y granitos del recién nacido: ¿cuáles son normales y cuándo preocuparse?

La piel del recién nacido es muy bonita y suave, pero también muy sensible debido a su inmadurez. Durante las primeras semanas de vida, muchos bebés sufren pequeñas erupciones o granitos en la piel, que en la mayoría de los casos son leves y transitorias; y no tienen ningún significado anormal, aunque a veces son llamativas y pueden alarmar. Vamos a ver las más frecuentes:

## Acné del recién nacido

Aparece entre la primera y tercera semana de vida, sobre todo en mejillas, frente y barbilla y afecta a uno de cada cinco bebés. Son pequeños granitos blancos o rojizos, parecidos a los del acné adolescente, aunque mucho más leves. Es probable que la causa de esta erupción sea la respuesta de la piel del bebé al paso de las hormonas maternas a través de la placenta. No hay que tratarla, pues desaparece sola y cuanto menos hagamos, mejor, para no irritar la piel.

## Milia

Son pequeños puntitos blancos, como cabezas de alfiler, que aparecen en la mitad de los bebés en la nariz, mejillas o barbilla. Están formados por restos de queratina atrapados en los poros, y también desaparecen espontáneamente sin necesidad de tratamiento, generalmente antes del fin del primer mes. No hay que tocarlos, y por supuesto, no apretarlos.



123rf Limited@tomsickova. Recién nacido con sarpullido

## Eritema tóxico del recién nacido

Aunque el nombre asusta, esta erupción también es benigna, muy frecuente (afecta aproximadamente a uno de cada dos bebés) y no supone ningún problema para el bebé. Son manchas rojas con pequeños puntos blancos o amarillos en el centro que aparecen en los primeros días de vida principalmente en el pecho, la espalda y la cara, pero se puede extender a todo el cuerpo, menos a las palmas de las manos y las plantas de los pies. No produce picor ni malestar, y desaparece solo en pocos días.

## Sudamina o miliaria

Son pequeños granitos o vesículas transparentes que aparecen en la frente, cuello o parte superior del pecho cuando el bebé suda, especialmente en ambientes cálidos. Se produce por la obstrucción de los conductos que producen el sudor.

**El eritema tóxico del recién nacido es muy frecuente y no supone ningún problema para el bebé**

La mejor manera de prevenirla es evitar el exceso de abrigo y mantener la piel limpia y seca.

## Costra láctea

Son unas escamas amarillas o marrones, oleosas, que aparecen en el cuero cabelludo, y a veces también en cejas, orejas o el pliegue nasal. Aunque su aspecto no es agradable, de nuevo estas escamas son completamente inofensivas.

Para retirar las escamas que se van produciendo podemos aplicar unas gotas de aceite de oliva en el cuero cabelludo y unos minutos después, pasar un peine suave y se irán desprendiendo sin irritar. A continuación se puede lavar el pelo y cuero cabelludo del bebé con un champú suave. La costra láctea puede durar hasta varios meses en algunos bebés.

## ¿Qué erupciones o granitos no son normales?

Debemos consultar con el pediatra:

- Si aparecen ampollas o lesiones con pus. Esto generalmente indica que hay una infección.
- Si la piel está muy enrojecida, caliente o dolorosa al tacto. También suele acompañar a las infecciones de la piel.
- Si el bebé tiene fiebre u otros signos de estar enfermo.
- Si la erupción se extiende rápidamente o cambia de aspecto en pocas horas.
- Si hay descamación excesiva en palmas, plantas o alrededor de los ojos.

La mejor forma de cuidar la piel de los bebés en los primeros días de vida es usar los menos jabones y cosméticos posibles. Aunque tengan algún granito, y a menos que tu pediatra te indique otra cosa, un baño corto solo con agua y seguido de secado suave sin frotar es todo lo que necesitan. ■





**Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor**

**HiPP BIO COMBIOTIK® para Barriguitas felices**

[www.hippbio.es](http://www.hippbio.es)  
Distribuido por Vivasana Bio



# Afepadi presenta en el Congreso su Manifiesto por un marco de seguridad y crecimiento para los complementos alimenticios

Los complementos alimenticios desempeñan un papel cada vez más relevante en el ámbito de la nutrición, la prevención y el bienestar. Conscientes de esta realidad y de la necesidad de contar con un entorno regulatorio adaptado a los retos actuales, la Asociación Española de Complementos Alimenticios (Afepadi) ha celebrado en el Congreso de los Diputados la II Jornada Afepadi, bajo el título “*Un marco de seguridad y crecimiento para los complementos alimenticios*”.

El encuentro ha reunido a representantes institucionales, parlamentarios, expertos del sector, profesionales sanitarios y organizaciones empresariales con el objetivo de analizar las oportunidades de avanzar hacia una regulación más clara, homogénea y alineada con el marco europeo. Durante la jornada, Afepadi presentó oficialmente su Manifiesto por un entorno regulatorio más seguro y competitivo para



Foto cedida por Afepadi. Afepadi, presente en el Congreso de los Diputados

los complementos alimenticios. La inauguración corrió a cargo de Begoña García Bernal, secretaria de Estado de Agricultura y Alimentación, quien destacó la importancia del sector dentro del sistema alimentario y subrayó la necesidad de seguir impulsando políticas que refuercen la seguridad alimentaria, la transparencia y la confianza del consumidor.

## Un Manifiesto para reforzar la seguridad jurídica y la competitividad

El Manifiesto presentado por Afepadi recoge una serie de líneas estratégicas orientadas a consolidar el sector de los complementos alimenticios como una industria innovadora, responsable y alineada con los estándares europeos. Entre sus principales propuestas destacan la necesidad de reforzar la seguridad jurídica, mejorar la eficiencia regulatoria y avanzar en la armonización técnica con otros países de la Unión Europea. El documento pone en valor la contribución de esta industria a la economía, al sistema alimentario y a la salud pública, y defiende un enfoque basado en la cooperación entre administraciones, sector productivo y profesionales sanitarios para garantizar un desarrollo sostenible y competitivo.

## Actualización del Real Decreto 1487/2009 y armonización europea

Uno de los ejes centrales de la jornada fue el debate en torno a la posible actualización del Real Decreto 1487/2009, que regula los complementos alimenticios en España. La revisión de esta normativa permitiría incorporar nuevos ingredientes, armonizar las listas de sustancias, especialmente las de origen vegetal, y mejorar la coherencia con las regulaciones vigentes en otros Estados miembros.

Esta cuestión fue abordada en una primera mesa de debate en la que participaron Ana María López-Santacruz, directora general de Gestión de Seguridad Alimen-

taria de la AESAN; Mauricio García de Quevedo, director general de FIAB; y José Ángel Marañón, vocal de la Junta Directiva de Afepadi. Los ponentes coincidieron en señalar que una mayor armonización normativa favorecería tanto la seguridad del consumidor como la competitividad del sector en el mercado europeo.

## El respaldo de los profesionales sanitarios

La jornada también acogió la presentación del estudio “*Percepción médica sobre uso y prescripción de complementos alimenticios. La visión de médicos de Atención Primaria*”, elaborado por IQVIA para Afepadi. Los resultados muestran un claro respaldo por parte de los médicos de familia: el 75% recomienda complementos alimenticios de forma frecuente u ocasional y los aconseja en una media de dos de cada diez consultas diarias.

Además, el estudio refleja que el 80% de los pacientes que utilizan complementos alimenticios declara estar satisfecho y percibir mejoras en su estado de salud, lo que refuerza su papel como apoyo a la nutrición y a la llamada nutrición de precisión, siempre desde un uso responsable y basado en la evidencia científica.

## Un marco estable para impulsar la innovación

En la mesa final, portavoces de distintos grupos parlamentarios y expertos sanitarios abordaron el impacto social y económico del sector, así como la necesidad de contar con un marco normativo estable que permita seguir innovando sin comprometer la seguridad y la calidad.

Para Mónica Gispert, presidenta de Afepadi, “*el sector de los complementos alimenticios necesita un marco normativo claro, actualizado y alineado con Europa que permita seguir innovando y garantizando la máxima calidad y seguridad para el consumidor*”. El Manifiesto de Afepadi se presenta como una hoja de ruta para avanzar hacia un entorno regulatorio más sólido, predecible y adaptado a la realidad del mercado europeo. ■



24, 25 y 26  
**MARZO 2026**  
IFEMA MADRID

**REGISTRO ABIERTO**

**LA SALUD EMPIEZA AQUÍ**

**+25.000 ASISTENTES**

**+300 EXPOSITORES**

**+30.000 M² EXPOSICIÓN**

www.infarma.es







#Infarma2026

Organizan:







# Creatina: un aliado probado para el rendimiento y la salud muscular

La **creatina** es un ácido orgánico nitrogenado que se encuentra en los músculos y células nerviosas de algunos organismos vivos. Fue descubierta en 1832 por el químico francés Michel Eugène Chevreul. En 1847, Lieberg concluyó que su acumulación en el cuerpo está directamente involucrada en la producción de trabajo muscular. La investigación la realizó analizando el contenido de creatina en músculos de zorros salvajes y comparándolos con el de zorros domésticos, comprobando que había 10 veces más en los que vivían activos que en los que eran poco activos.

Se puede obtener tanto de manera natural, a través de la **alimentación**, aunque solo se encuentra en alimentos de origen animal, de la **síntesis endógena** del propio organismo, o bien a través de la **suplementación**.

Como suplemento, la **creatina** es especialmente beneficiosa para personas que realizan entrenamientos de fuerza, potencia o alta intensidad, como musculación, crossfit o deportes explosivos, ya que mejora el rendimiento y **favorece el aumento de masa muscular**. También puede ser útil en personas que buscan mejorar su recuperación y prevenir la pérdida de fuerza, como **adultos mayores**. Además, quienes siguen **dietas vegetarianas o veganas** suelen beneficiarse más de la suplementación, ya que su ingesta dietética de creatina suele ser menor. La cantidad de crea-



123rf Limited@peopleimages12

tina en el cuerpo disminuye con el avance de la edad.

## Aumentar el rendimiento deportivo

Para aumentar el rendimiento en el deporte es esencial, además del entrenamiento adecuado, una **nutrición bien planeada** que proporcione la energía necesaria para realizar el ejercicio. Esta se obtiene a través de **carbohidratos; proteínas** para el buen desarrollo de los músculos, **grasas, hidratación** antes, durante y después del ejercicio, **descanso**, imprescindible para recuperarse y una actitud y **mentalidad positiva**.

La **suplementación** adecuada dirigida por el médico o nutricionista, combinada con una dieta equilibrada ayuda a mantener la salud. Los suplementos más recomendados en general son magnesio, vitamina C, calcio, Omega 3, vitamina D, probióticos para una microbiota rica y sana,

## La creatina es un suplemento seguro y bien estudiado cuando se consume en dosis adecuadas

vitaminas del complejo B y hierro. La **creatina** es un suplemento seguro y bien estudiado cuando se consume en dosis adecuadas.

## Evitar o contrarrestar la sarcopenia

La sarcopenia es una enfermedad progresiva que causa pérdida de masa, fuerza y función muscular, principalmente por el envejecimiento, llevando a debilidad, fatiga, problemas de equilibrio y mayor riesgo de caídas y fracturas.

## Mejorar la función cognitiva

Por su capacidad de mejorar el **metabolismo energético neuronal**, se ha comprobado que la suplementación con creatina mejora la memoria a corto plazo, así como la concentración y una mayor resistencia cognitiva durante tareas prolongadas.

También se le reconoce un beneficio cerebral indirecto, ya que una mayor fuerza y masa muscular lleva a una **mayor movilidad** y repercute en la salud por la relación directa que existe entre la actividad física y la función cognitiva.

## ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de elegir un suplemento de creatina?

El monohidrato de creatina es la forma con mayor respaldo científico para suplementar con creatina. Existe la sal convencional y la forma micronizada, teniendo esta última un tamaño de partícula más pequeño, presenta una mejor disolución y es más fácil de digerir.

Las dosis recomendadas más frecuentes se sitúan alrededor de 3-5 g de creatina al día.

Durante la toma de creatina podemos pedir orientación profesional si es necesario, especialmente si existen condiciones médicas preexistentes y mantener siempre una buena hidratación. ■





**vitalart**

# Creatina

MONOHIDRATO DE CREATINA MICRONIZADA

**Aumenta tu rendimiento deportivo**  
**Reduce el cansancio y la fatiga**

Máxima pureza  
Con vitaminas C y D

Sin Gluten   Vegano   Sin Azúcar   Stevia

**Sabor naranja**

La creatina aumenta el rendimiento deportivo, especialmente en actividades de alta intensidad.  
Con vitamina C que contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.

80 dosis de 3,2 g

**C+D Fórmula Vital**



# Guía de interacciones entre productos naturales y fármacos en trasplantados

Entre el 35% y el 58% de los pacientes trasplantados utilizan productos naturales o complementos, y la mayoría reconoce que lo hacen sin consultar antes a su médico o farmacéutico.

Para alertar sobre los riesgos del consumo no supervisado de estos preparados en personas trasplantadas, ya que pueden interferir con la eficacia del tratamiento inmunosupresor y comprometer la seguridad del paciente, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza y la Asociación de Enfermos y Trasplantados Hepáticos de Aragón, han lanzado la primera “Guía de interacciones en productos naturales y complementos alimenticios con fármacos inmunosupresores en el paciente trasplantado”.

“El 80% de los pacientes cree erróneamente que las plantas son totalmente seguras y sin efectos adversos. Con esta guía queremos ofrecer información clara y rigurosa para prevenir interacciones peligrosas y promover un uso responsable”, afirma Víctor López, vocal de Docencia e Investigación del COFZ y coautor de la guía junto con los profesores Cristina Moliner, Guillermo Cásedas y Francisco Les, del Departamento de Farmacia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad San Jorge.

En la guía se incluye una revisión detallada de productos y alimentos que pueden interferir con los tratamientos inmunosupresores o que deben evitarse por cuestiones de seguridad, como la

equinácea y otros inmunoestimulantes, hierba de San Juan, laxantes vegetales, regaliz, pomelo, así como recomendaciones prácticas para pacientes y profesionales.

El documento subraya la importancia de consultar siempre con un profesional sanitario antes de incorporar cualquier producto natural, complemento alimenticio o planta medicinal, no solo en el caso de pacientes trasplantados, sino para cualquier persona que consuma este tipo de preparados. El objetivo es garantizar un uso seguro y evitar interacciones que puedan comprometer la eficacia de los tratamientos o generar efectos adversos. La guía puede consultarse en [www.cofzaragoza.org](http://www.cofzaragoza.org). ■

## Las farmacias ayudarán a prevenir y actuarán ante las desapariciones

La desaparición de una persona sin causa aparente es una tragedia, no solo para la persona que desaparece, sino también para sus familiares, por la incertidumbre y el sufrimiento en los que se ven inmersos, al no saber si su ser querido volverá alguna vez. En 2024, se registraron más de 26.000 denuncias correspondientes a más de 16.000 personas desaparecidas, un incremento del 6% respecto al año anterior, según datos del Ministerio de Interior. Ante esta situación, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) ha puesto en marcha un proyecto que sitúa a las 22.231 farmacias españolas como radares en la prevención de desapariciones, con una respuesta coordinada con los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

El CGCOF ha elaborado, con la colaboración del Centro Nacional de Personas Desaparecidas



123rf Limited@awaywego22

(CNDES), un “Protocolo general de cooperación de la Farmacia Comunitaria y CNDES en materia de prevención y localización de personas desaparecidas”. El protocolo incluye los factores de riesgo a tener en cuenta desde la farmacia para colaborar en la prevención de la desaparición de personas, como cambios bruscos de comporta-

miento, aislamiento, desorientación, exclusión social o entornos familiares conflictivos. También recoge la actuación a desarrollar para incluir a las farmacias como colaboradoras en la desaparición confirmada de personas.

El proyecto piloto empezó en 2025 con una formación a los farmacéuticos de Zamora durante el mes de diciembre y en Murcia durante el mes de enero de 2026. Tras el pilotaje en estas dos provincias, está previsto que el protocolo se vaya extendiendo durante este año a todas las farmacias españolas. Con esta iniciativa se quiere aprovechar el potencial y profesionalidad de las farmacias para prevenir la desaparición de personas vulnerables, como las personas mayores; actuar como red para localizar desaparecidos y fomentar la concienciación social, haciendo que la denuncia sea inmediata y se optimice el tiempo de respuesta. ■



### EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.



#### Efervescentes vitamina C + zinc y magnesio + vitamina B2 + vitamina B6, de Laboratorios Ynsadiet

La vitamina C y el zinc son dos nutrientes esenciales para la salud diaria. Y el magnesio junto con las vitaminas B2 y B6, son ingredientes esenciales que trabajan en sinergia para mejorar tu salud de manera natural y efectiva.

Con su presentación efervescente, estos complementos facilitan la absorción, ofrecen un aroma y sabor agradables a naranja, y aseguran una ingesta sencilla.



#### Cápsulas de mastiha 100%, de Mastiha

Este complemento alivia trastornos estomacales, dispepsia, molestias y dolores relacionados, al tiempo que ayuda a combatir el *Helicobacter pylori* de forma natural, con actividad bactericida demostrada y una excelente tolerancia. Se presenta en forma de 100% resina de Quíos, ofreciendo una digestión más ligera, respaldada por estudios clínicos que avalan su eficacia y seguridad para el bienestar digestivo diario.

- **Marca:** Laboratorios Ynsadiet | [www.ynsadiet.com](http://www.ynsadiet.com)
- **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A.

- **Marca:** Mastiha | [www.mastihashop.com/en](http://www.mastihashop.com/en)
- **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L. [www.paudietproductosnaturales.com](http://www.paudietproductosnaturales.com)



# Las farmacias andaluzas podrán renovar tratamientos de pacientes crónicos

A partir de marzo, las farmacias andaluzas podrán solicitar la renovación de tratamientos a pacientes crónicos. Así lo anunció, a finales del pasado año, el consejero de Sanidad, Presidencia y Emergencias de la Junta de Andalucía, Antonio Sanz, durante su intervención en los actos patronales del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Sevilla, celebrados en honor a la Inmaculada Concepción, patrona de los farmacéuticos.

Este nuevo servicio será posible gracias a la implantación de un sistema de comunicación entre médicos y farmacéuticos, puesto en marcha a finales de año. Además, está prevista una última fase que permitirá que, en el segundo trimestre de 2026, cualquier farmacia fuera de Andalucía pueda comunicarse también con un médico del Servicio Andaluz de Salud. Según destacó Sanz, se trata de una “buena noticia” que va a “suponer



123rf Limited@pvl0707

una mejora en la atención sanitaria a la ciudadanía” y que refuerza su convicción de que “la farmacia comunitaria es un aliado estratégico para nuestro sistema sanitario”. El consejero puso en valor “la estrecha colaboración entre la Consejería de Sanidad y la farmacia comunitaria”, a la que definió como “una parte fundamental del sistema

público sanitario de Andalucía”, un sistema que, en sus palabras, “es mejor gracias a vosotros y del que todos debemos sentirnos muy orgullosos”.

Asimismo, Sanz recordó la labor desempeñada por las farmacias durante la pandemia, “en primera línea, ayudando y atendiendo necesidades que surgían sin previo aviso, siempre al lado de las personas”. También destacó su contribución al desarrollo del Programa de control y seguimiento del Virus del Nilo Occidental, “informando y haciendo llegar a la población más vulnerable las medidas para su protección”. El consejero destacó las líneas de colaboración entre la Consejería de Sanidad y el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos en ámbitos como la Salud Pública y el uso racional del medicamento, y aseguró que se seguirá avanzando para reforzar esta cooperación. ■

# Las farmacias en 2040 serán centros sanitarios digitales y multiservicio

La Agrupación Farmacéutica de la Unión Europea (PGEU) ha aprobado recientemente el documento “Visión para la Farmacia 2040”, que se convertirá en la guía estratégica de la organización para los próximos años. El documento proyecta una farmacia comunitaria profundamente transformada para 2040, en un contexto marcado por el envejecimiento de la población, el aumento de las enfermedades crónicas y la expansión de las tecnologías digitales. Según previsiones de la PGEU, las farmacias ofrecerán cribados y detección precoz; asesoramiento farmacogenómico; seguimiento de pacientes con enfermedades crónicas; programas de adherencia; y robótica avanzada, plataformas digitales y herramientas pre-

ventivas de inventario para anticipar demandas y posibles problemas de suministro.

También se prevé que las 200.000 farmacias comunitarias europeas estén plenamente integradas en estrategias nacionales de Atención Primaria y en los planes de preparación ante la crisis de la Unión Europea. En situaciones como pandemias o catástrofes, la red podría permitir una vigilancia rápida, triaje local, dispensación de emergencia y comunicación fiable de riesgos para la Salud Pública. La PGEU ha aprobado también el “Documento de Posicionamiento sobre Salud Cardiovascular”. El texto destaca el papel clave de las farmacias en la prevención, la detección precoz de factores de ries-

go, el uso seguro de los medicamentos, la mejora de la adherencia y la educación sanitaria.

El documento pone en valor servicios implantados en países europeos. Asimismo, reclama integrar a los farmacéuticos en las estrategias europeas y nacionales de salud cardiovascular, garantizar el suministro de medicamentos esenciales, incluirlos en el Espacio Europeo de Datos Sanitarios y ampliar su ámbito de actuación para asegurar un acceso equitativo a los servicios sanitarios. La PGEU concluye que los farmacéuticos son esenciales para mejorar la salud cardiovascular en Europa, reforzar la prevención y garantizar la continuidad asistencial. ■



## EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

### Magnesio, clave en el equilibrio nutricional, de Sol Natural



El magnesio es un mineral esencial para numerosas funciones del organismo y puede encontrarse en distintas presentaciones. El citrato de magnesio destaca por su capacidad para favorecer un tránsito intestinal regular, siendo una opción ideal para quienes buscan mejorar la digestión. Por su parte, el bisglicinato de magnesio se caracteriza por su alta biodisponibilidad y su efecto calmante, ayudando a promover un sueño reparador y a optimizar la recuperación física.



### Omega-3 VEGAN EPA, de Norsan

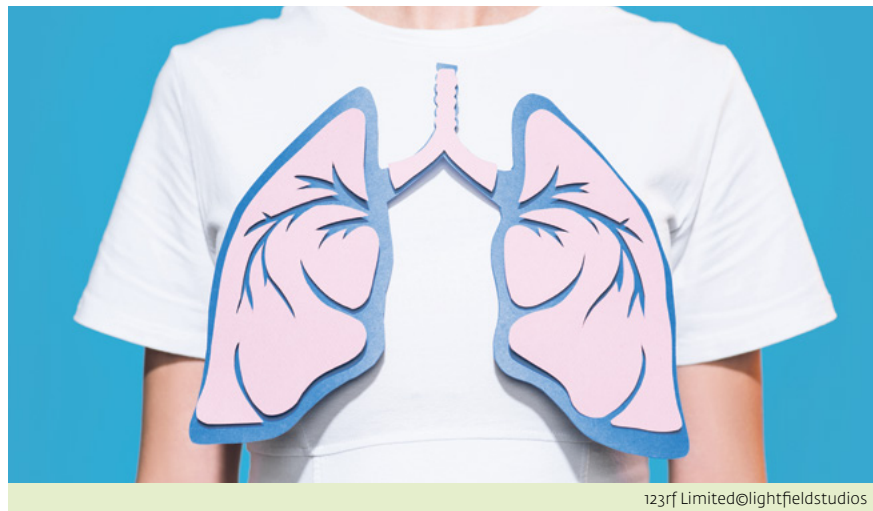
Un aceite de algas de alta concentración, diseñado para aportar un extra de ácido eicosapentaenoico (EPA), un omega-3 esencial que participa en procesos metabólicos relacionados con la salud cardiovascular y la modulación de la inflamación.

Su fórmula incluye aceite de microalga *Schizochytrium sp*, combinado con aceite de oliva virgen extra orgánico, con más de 250 mg/kg de polifenoles, que actúan como protectores frente a la oxidación lipídica.



# Salud respiratoria: cómo proteger bronquios y pulmones

La salud respiratoria es crucial porque proporciona el oxígeno que las células del cuerpo necesitan para producir energía y eliminar el dióxido de carbono, permitiendo que órganos y sistemas funcionen correctamente impactando directamente en la vitalidad, concentración y bienestar general y previniendo enfermedades graves como el asma o la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). Cuidarla no solo implica cuidar la función pulmonar, sino también la calidad del aire que respiramos y hábitos saludables para mejorar la calidad de vida y la longevidad.



123rf Limited@lightfieldstudios

## Características de una respiración sana

Respirar debe ser automático y cómodo, sin dificultad ni dolor. Un adulto suele respirar entre 12 y 20 veces por minuto, variando según la edad y actividad. En los alvéolos pulmonares debe existir un buen intercambio entre el oxígeno que entra y el dióxido que sale, logrando un buen nivel del primero en sangre que debe estar entre el 95% y 100% de saturación.

El diafragma debe relajarse y contraer de forma adecuada permitiendo todo ello realizar las actividades diarias y ejercicio sin fatiga. Es importante resaltar que salud respiratoria y cardíaca están íntimamente ligadas, el fallo de una de ellas creará una sobrecarga en la otra.

## Factores que desencadenan una mala salud respiratoria

El tabaquismo (activo y pasivo) y la exposición a contaminantes del

aire en el lugar de trabajo o en casa, son las causas principales de muchas enfermedades pulmonares. Alérgenos como polen, moho o caspa de animales pueden provocar alergias y asma. También la falta de ejercicio físico y una dieta inadecuada debilita pulmones y sistema cardiovascular.

Determinadas condiciones fisiológicas, obesidad, factores genéticos, infecciones víricas (gripe, resfriados, VSR, coronavirus), bacterianas (neumonía, tuberculosis) o micóticas (hongos), pueden desencadenar graves consecuencias pulmonares.

## ¿Qué nos puede ayudar a mantener una buena salud respiratoria?

Evitar fumar y exponerse a humos y contaminantes, hacer ejercicio aeróbico, mantener una dieta adecuada, beber agua suficiente, ventilar los espacios cerrados y usar mascarillas en ambientes contaminados o concurridos. Lavarse las manos de forma frecuente, contemplar la vacunación y mantener buenas posturas para la expansión pulmonar adecuada.

En cuanto a la dieta, se deben consumir alimentos tales como frutas cítricas y bayas rojas, verduras de hoja verde, pimientos rojos y tomates. Pescados grasos como el salmón, sardina y caballa, así como frutos secos y semillas, son buenos aportes de omega 3. Las legumbres son una buena fuente de magnesio y el té verde, el ajo, la cebolla y el jengibre son fuente de antioxidantes con buenas propiedades antiinflamatorias.

## Complementos naturales que nos pueden ayudar

- **Vitamina C.** Fortalece el sistema inmune, reduce el daño oxidativo

en los pulmones y puede acortar la duración y severidad de gripes y resfriados, actuando como antioxidante y antihistamínico natural.

- **Propóleo (própolis).** Es una mezcla de resinas de árboles y plantas procesadas por las abejas que lo utilizan para aislar y proteger la colmena de virus y bacterias. Es rico en flavonoides y se le conocen propiedades antivirales, antibacterianas, antiinflamatorias y antioxidantes, usándose para aliviar la garganta, cicatrizar mucosas y fortalecer el sistema inmune. Se puede encontrar en trozos, tintura, extracto o cápsulas.

- **Carotenoides.** Tales como betacaroteno y licopeno, son antioxidantes que protegen los pulmones del daño oxidativo y la inflamación, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades respiratorias.

- **Aceite Omega-3.** Es un nutriente importante en la protección del sistema respiratorio, especialmente por su capacidad para aliviar la inflamación y fortalecer las defensas mejorando la función pulmonar. Como complemento alimenticio se puede encontrar de fuentes animales y vegetales.

- **Énula (*Inula helenium*).** La raíz de esta planta herbácea contiene alantoína, alcanidas, aceites esenciales y compuestos amargos con propiedades antibacterianas que pueden ayudar a expulsar la mucosidad de los pulmones y reducir la inflamación de las vías respiratorias.

## No hay que olvidar

Si decide usar complementos alimenticios debe consultar bien las etiquetas de los productos para asegurarse de que las formulaciones son las que mejor se adaptan a sus preferencias. Siempre es deseable que la formulación sea 100% natural y libre de excipientes y alérgenos no deseados. Por último, todas aquellas personas que sigan un protocolo medicamentoso deben consultar con su profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Una buena respiración profunda te llenará de vida! ■



# nua

## EQUIZENTER®

Si estas nervioso o descentrado, te ayudará a **potenciar tu concentración y equilibrio intelectual de una forma natural**

- ✓ Con vitaminas del grupo B, bacopa y té verde
- ✓ Apto para niños y adultos

nua  
biological

www.nuabiological.com



# Más allá del aroma: aceites esenciales y uso oral para las vías respiratorias

Respirar es un proceso automático y esencial que acompaña al ser humano desde el nacimiento. Sin embargo, cada vez existe mayor evidencia de que la respiración no es solo un acto mecánico, sino una función que puede entrenarse y trabajarse de forma consciente. Para que estas prácticas sean realmente eficaces, resulta fundamental mantener una buena salud respiratoria, ya que unas vías respiratorias libres y funcionales permiten que la respiración cumpla su papel de forma plena y eficiente.

De las plantas aromáticas utilizadas tradicionalmente para el cuidado respiratorio, extraemos aceites esenciales que se emplean desde un enfoque más preciso y controlado dentro de la aromaterapia científica.

## Uso oral de aceites esenciales: la importancia de la encapsulación

El uso de aceites esenciales por vía oral permite aprovechar de forma

**La encapsulación de los aceites garantiza una administración segura y precisa, reduce los riesgos asociados al uso directo y mejora la tolerancia**



123rf Limited@madeleinesteinbach. Aceite esencial de tomillo

eficaz su potencial, gracias a una acción más directa en el organismo. No obstante, al tratarse de sustancias altamente concentradas, su recomendación exige un enfoque cuidadoso, basado en la correcta dosificación y en la calidad del aceite esencial.

En este contexto, la encapsulación de los aceites resulta muy importante, ya que garantiza una administración segura y precisa, reduce los riesgos asociados al uso directo y mejora la tolerancia. A ello se suma la estandarización, un concepto fundamental que consiste en asegurar que cada cápsula contiene una cantidad constante y controlada de sus principales compuestos, manteniendo la misma composición y eficacia en cada dosis.

## Actuar en sinergia

En el cuidado del bienestar respiratorio destacan algunas moléculas de especial interés. El **eucalipto**,

presente de forma natural en el eucalipto, ha sido estudiado por su capacidad para favorecer una respiración más fluida y desinflamar la mucosa. El **carvacrol**, característico del orégano, apoya de forma natural las defensas del organismo gracias a su acción frente a microorganismos. Aceites esenciales como el tomillo quimiotipo **tuyanol**, tradicionalmente utilizado para la garganta, o la **ravintsara**, conocida por su apoyo al sistema inmunitario, se combinan para ofrecer una respuesta sinérgica a nivel de efectos en el organismo. Este enfoque responde a un principio fundamental del bienestar natural: utilizar la mínima dosis eficaz.

De esta manera, integrar la aromaterapia oral con criterios científicos abre nuevas vías para cuidar la respiración de forma consciente, combinando tradición, rigor y respeto por el equilibrio natural del cuerpo. ■

## Aromacaps respiración BIO, de Terpenic



Un complemento oral a base de aceites esenciales ecológicos, presentado en cápsulas vegetales aptas para veganos.

Su fórmula combina aceites de alta calidad como orégano vulgar, tomillo tuyanol, ravintsara y eucalipto globulus, ingredientes tradicionalmente utilizados en aromaterapia.

Un formato práctico y bien tolerado, pensado como apoyo dentro de un estilo de vida saludable.

Esta combinación ofrece una protección integral para las vías respiratorias.

CERTIFICADO

BioVidaSana

MARCA

Terpenic | www.terpenic.com

EMPRESA

Terpenic Lab, S.L.



**EL BOTIQUÍN NATURAL**

**SUSCRÍBETE**  
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





# Desayuno infantil: reaprendiendo a disfrutar de un desayuno completo y saludable

Durante años se ha repetido sin descanso que el desayuno es “la comida más importante del día”, especialmente en la infancia. Aunque esta afirmación tiene algo de verdad, también ha generado una visión limitada y, en algunos casos, poco realista de lo que significa desayunar bien. Porque en realidad todas las comidas son importantes, y lo esencial es el equilibrio global a lo largo del día. La clave, como en tantos otros aspectos de la alimentación, no está en convertir el desayuno en un ritual rígido ni en obsesionarse con ciertos nutrientes, sino en adaptarlo a las necesidades, horarios y realidades de cada familia.



123rf Limited©nikocingaryuk

**A la mayoría de los niños y niñas les encanta la fruta y esta debería estar siempre presente por las mañanas**

suelen desayunar *blini* (panqueques de harina de trigo) y gachas de avena, ambos con diferentes acompañamientos dulces y salados (incluyendo caviar).

Como ves un desayuno saludable puede incluir alimentos de diferentes grupos. Idealmente el desayuno debería complementar lo que se come el resto del día.

Algunos estudios recientes han observado que un desayuno rico en proteínas podría favorecer el rendimiento escolar en comparación con uno basado solo en azúcares simples, pero eso no implica que los niños necesiten desayunos hiperproteicos. De hecho, la dieta infantil en España ya contiene una cantidad excesiva de proteínas de origen animal, y lo que suele faltar son frutas, verduras, frutos secos y legumbres, alimentos frescos ricos en fibra, proteína vegetal, grasas saludables y antioxidantes.

Por ello, es una buena idea incluir estos alimentos en el desayuno infantil siempre que sea posible. A la mayoría de los niños y niñas les encanta la fruta y esta debería estar siempre presente por las mañanas. Las cremas untables de cacahuetes o de frutos secos son un recurso cómodo y rápido y pueden untarse sobre pan o acompañar a la fruta. Proporcionan proteínas vegetales, fibra y grasas saludables que ayudan a mantener unos buenos niveles de energía durante toda la mañana.

El hummus gusta también a casi todos los niños-as y es una forma fácil de incluir más legumbres en su alimentación. Para añadir más variedad se pueden preparar hummus de diferentes legumbres cada semana o incluir otros ingredientes como aceitunas, pimientos asados, calabaza o zanahoria cocidas, remolacha...

qué ser la única ni la más adecuada para la mayoría de los niños y niñas. No existe una única fórmula universal. Un buen desayuno es el que aporta energía y nutrientes adecuados para comenzar el día, pero también el que se adapta al contexto familiar, a los gustos, los horarios y al apetito matutino de cada niño-a.

Pensar que solo existe una forma correcta de desayunar es desconocer la diversidad cultural de nuestro planeta. Por ejemplo, en Japón la sopa de miso forma parte del desayuno tradicional, mientras que en Egipto se disfruta por las mañanas el plato nacional *ful medames*, que consiste en un guiso de habas con perejil picado, ajo, cebolla, tomate, limón, aceite de oliva y especias, acompañado de pan y aceitunas. El *Pico de Gallo* (frijoles con arroz, a menudo acompañados de plátano frito y aguacate) es el desayuno tradicional de Costa Rica, mientras que los mexicanos prefieren los huevos rancheros (huevos fritos acompañados de tortillas de maíz, verduras y frijoles). En Rusia

moria de trabajo y la capacidad de concentración en los días escolares; así como mejorar el rendimiento físico en los días de deporte.

## ¿Qué debe incluir un buen desayuno?

Otra afirmación repetida durante años es que el desayuno debe constar de “lácteo + cereal + fruta”, pero esta combinación no tiene por

## ¿Por qué es importante el desayuno?

Al ser la primera comida del día, el desayuno “rompe el ayuno” nocturno y proporciona al cuerpo y al cerebro la energía y los nutrientes necesarios para comenzar el día.

En la infancia, este aporte puede ayudar a mejorar la atención, la me-

### Poniendo el beeeee un poco más alto

**Nuestra fórmula de leche de cabra AHORA en calidad Demeter**

- ✓ La única fórmula de leche de cabra con calidad Demeter
- ✓ Contiene todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Recetas puras sin aceite de palma ni aceite de pescado
- ✓ Sabor suave

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

Holle, patrocinador de El Botiquín Natural Edición Especial INFARMA 2025

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.

Más información en [holle.ch/en/goat-milk-formula/](http://holle.ch/en/goat-milk-formula/)

Cal Valls Distribuidor Oficial de Holle en España

Tel. +34 973 324 125 / [www.calvalls.com](http://www.calvalls.com)

Des de 1978 cal valls AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

**Lo que suele faltar son frutas, verduras, frutos secos y legumbres, alimentos frescos ricos en fibra, proteína vegetal, grasas saludables y antioxidantes**



y así aumentamos también la ingesta de hortalizas de una forma que suele ser bien aceptada.

Es importante que los cereales que incluyamos en el desayuno sean integrales. No solo proporcionan más fibra y más micronutrientes y antioxidantes, además se digieren más lentamente y proporcionan energía de forma más sostenida a lo largo de la mañana.

Algunas ideas variadas y saludables para el desayuno infantil

- Tostadas integrales con aguacate y semillas tostadas + fruta + vaso de leche de soja.
- Tostadas integrales con hummus y aceitunas + yogur de soja con plátano.
- Tostadas integrales con crema de cacahuete y fresas.
- Yogur natural con frutas de temporada, frutos secos y copos crujientes de avena.
- Tortitas caseras de avena y plátano con frutos rojos + vaso de leche de almendras.
- Arroz con leche casero, con nueces y manzana.
- Batido casero de yogur, mango y crema de almendras.
- Quínoa cocida en leche de soja con compota de pera e higos secos.
- Bizcocho casero integral de zanahoria, calabacín y nueces + yogur.
- Pudín de chía con fruta.
- Gachas de avena con calabaza.

Esta flexibilidad puede mejorar la relación con la comida y reducir el estrés matutino en muchas casas



123rf Limited@wavebreakmediamicro

tener 2-3 desayunos diferentes que puedan rotar.

¿Y qué pasa con los restos de la cena, serían un desayuno válido? A algunos niños y niñas curiosamente les gusta desayunar lo que cenaron la noche anterior. Pues si la cena incluyó alimentos saludables, por supuesto estos mismos alimentos siguen siendo nutritivos por la mañana. ¡No pasa nada por desayunar media ración de macarrones o una porción de pizza casera de verduras!

¿Y si mi hijo-a no tiene hambre por la mañana?

Esto es más frecuente de lo que parece, y no debería ser motivo de preocupación. Algunos niños necesitan más tiempo para “despertar” su apetito, sobre todo si han cenado tarde o si son más lentos en su ritmo circadiano. Además, las prisas para prepararse para el colegio no suelen ayudar.

Una estrategia útil en estos casos es dividir el desayuno en dos partes: una primera toma ligera al despertar

Algunos niños necesitan más tiempo para “despertar” su apetito, sobre todo si han cenado tarde o si son más lentos en su ritmo circadiano

tar (una bebida caliente, una fruta, un yogur, un batido), y una segunda más contundente a media mañana (por ejemplo un bocadillo, o unas barritas caseras de avena y frutos secos con otra pieza de fruta). Esta flexibilidad puede mejorar la relación con la comida y reducir el estrés matutino en muchas casas.

También ayuda a reducir el estrés el dejar preparado el desayuno (al menos parte) la noche anterior. Idealmente deberíamos tomar el desayuno todos juntos en familia y sentados a la mesa, pero esto puede ser impracticable para muchas familias y añadir más presión. Si este es el caso, es importante al menos celebrar y disfrutar de un desayuno más lento durante el fin de semana.

No hay que olvidar que los adultos debemos ofrecer siempre un buen ejemplo. De nada sirve tratar de convencer a los niños y niñas de la importancia del desayuno si ellos ven que nosotros lo descuidamos y nos tomamos una simple taza de café de pie en la cocina mientras les insistimos a ellos para que se acaben su plato. **Muéstrales que tú te cuidas tomando un buen desayuno y ellos aprenderán a hacer lo mismo.** ■



Crecimiento sano con energía y vitalidad

Kindervital®

Multivitamínico con calcio

El calcio y la vitamina D son necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños.

Agradable sabor natural frutal



Salus

Bienestar por naturaleza

Sin Gluten Lactosa Proteína de leche





# La piel no es impermeable a los ingredientes usados en cosmética

La normativa europea que regula los productos cosméticos es muy estricta respecto a las referencias que se pueden usar sobre los efectos de los productos sobre la salud. Se prohíbe explícitamente alegaciones a propiedades terapéuticas: “Los productos cosméticos no pueden atribuirse propiedades terapéuticas ni hacer referencia a la prevención, tratamiento o curación de enfermedades. Esto incluye cualquier declaración que sugiera un efecto médico o sanitario, ya que los cosméticos están destinados exclusivamente a limpiar, perfumar, cambiar la apariencia, proteger, mantener en buen estado o corregir olores corporales, pero no a tratar o prevenir enfermedades”.

Pero que legalmente no se pueda hacer referencia a ello no significa que muchos productos cosméticos no se apliquen para mejorar aspectos relacionados con el bienestar y la salud. **La piel no es impermeable a los ingredientes usados en cosmética.** En función del tamaño de las moléculas y sus características



123rf Limited@steklo

químicas, por ejemplo, si son o no solubles en grasas, encuentran diferentes vías de penetración a través de la piel.

El uso de tratamientos naturales para afecciones de la piel, quemaduras, golpes o dolores articulares y musculares se remonta hasta donde tenemos memoria escrita y, seguramente, ha acompañado siempre a la humanidad como parte de su saber ancestral. Los egipcios utilizaban el aloe vera para los problemas de

la piel. El papiro Ebers, datado el 1.500 a. C., es uno de los más antiguos tratados médicos y de farmacopea conocidos e incluye la preparación de ungüentos para quemaduras o tratamiento del acné. La medicina tradicional china, con más de 2.000 años de antigüedad, ya usaba cúrcuma, jengibre y regaliz para tratar inflamaciones y enfermedades cutáneas. También el ayurveda, sistema médico tradicional indio, usaba el sándalo y el nim para el acné o los eccemas.

Los grandes nombres de medicina en la cultura greco-romana igualmente recogieron las propiedades de las plantas para las afecciones de la piel: en Grecia, **Hipócrates** documentó el uso de la malva y el llantén para irritaciones y heridas y, en Roma, tanto **Galeno** como **Dioscórides** describieron las propiedades de plantas como la caléndula, la manzanilla o el tomillo para los problemas de la piel.

## Avalado por la ciencia

La ciencia ha ido desentrañando, con el paso del tiempo, las sustancias responsables de las propiedades medicinales de las plantas utilizadas de forma tradicional. Algunas de ellas siguen muy presentes en las formulaciones actuales. Una de ellas es el **árnica**. En la antigua Grecia ya se conocían sus propiedades y se usaba para el tratamiento de heridas, inflamaciones y dolores musculares. Durante el siglo XVIII, el árnica comenzó a ser objeto de estudio científico y se popularizó para tratar afecciones como el reumatismo, las varices y las

SIN ALCOHOL

WAYDIET  
NATURAL PRODUCTS

ELIXIR DEL SUECO  
LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

Auténtico concentrado activo de  
**59 plantas**

FÓRMULA ORIGINAL  
SIN ALCOHOL - PRODUCTO VEGANO

NUEVO FORMATO: AMPOLLA DE 2 PUNTAS

-MISMA CALIDAD, MISMOS INGREDIENTES  
-MAYOR ESTABILIDAD  
-ENVASE MÁS SOSTENIBLE

EXTRACTO  
BIO  
100% VEGETAL

AMPOLLAS UNIDOSIS

ELIXIR DEL SUECO  
ELIXIR DO SUECO

ECOLÓGICO  
COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS  
SUPLENTE ALIMENTAR A BASE DE PLANTAS  
Concentrado activo de 59 plantas  
Fórmula original  
100% SIN ALCOHOL / SEM ALCOHOL

AMPOLLAS UNIDOSIS 20X10ml

www.waydiet.com

BIOVIDASANA COSMÉTICA  
ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima  
calidad de tu cosmética

bio  
VIDA SANA

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

bio  
VIDA SANA

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

ECOPlus✓  
nat  
VIDA SANA

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

vegano  
bio  
VIDA SANA

Para cosmética certificada BioVidaSana sin  
ingredientes de origen animal

CERTIFIED  
bio.inspecta  
BioVidaSana

La cosmética BioVidaSana está certificada  
por bio.inspecta

Con la garantía de  
la Asociación Vida Sana

ASOCIACIÓNVIDASANA biovidasana.org



lesiones traumáticas. Su uso durante la Segunda Guerra Mundial para aliviar dolencias de los soldados, consolidó su reputación como planta medicinal. El árnica es uno de los principales ingredientes utilizados por **Taüll Orgànics** y la cultivan ellos mismos. Joan Domínguez explica que hoy en día su acción antiinflamatoria está demostrada mediante la inhibición de factores de transcripción NF-κB y AP-1, reduciendo la producción de citocinas proinflamatorias y colagenasas intersticiales. Su principio activo, la helenalina, actúa de manera similar a los glucocorticoides en la cascada inflamatoria.

El **aceite de rosa mosqueta** como cicatrizante es otro ejemplo. Estudios científicos llevados a cabo en los años 70 y 80 del siglo pasado demostraron su eficacia. Su uso inicial era médico para tratamiento de cicatrices de pacientes-postoperatorios y víctimas de quemaduras. De allí saltó al sector de la cosmética como ingrediente para reducir arrugas, manchas y cicatrices. Fernando Sánchez de **Sâper**, destaca su eficacia en los productos que ellos elaboran. También usan el extracto oleoso de malva macerado en girasol ecológico de primera presión. Esta planta contiene mucílagos, flavonoides y antocianinas que le confieren propiedades calmantes, emolientes y antiinflamatorias. Este extracto ha demostrado ser especialmente útil en pieles sensibles, con rojeceos e incluso en la rosácea.

### La innovación también está presente en el sector

Un ejemplo es el **aceite ozonizado**. El aceite se enriquece con gas ozono que se introduce a través de un difusor, que crea burbujas finas para maximizar el contacto entre el ozono y el aceite. El ozono es un compuesto que tiene poderosas propiedades antibacterianas, antifúngicas y antioxidantes que transfiere al aceite. Además, es un poderoso aliado para la cicatrización de heridas y quemaduras.

Mary-Lys Urueña, CEO de la empresa **Ozolabs**, explica que usan como base distintos aceites como el de oliva, sésamo, onagra y otros. Y como resultado se obtienen los siguientes beneficios:

1. Incrementa la microcirculación, lo que aumenta la oxigenación de la piel.
2. Incrementa la actividad de los fibroblastos, lo que aumenta tam-



123rf Limited©loft3gstudio. Aceite de rosa mosqueta

bién la cantidad de colágeno y elastina producida por éstos.

3. Efecto germicida probado tanto contra virus como contra bacterias gram positivas y gram negativas.

### Para garantizar su eficacia, el uso de materias primas de calidad es clave

El cultivo ecológico de las plantas garantiza la máxima concentración de principios activos, muchos de ellos relacionados con mecanismos naturales de defensa de la planta, y la ausencia de residuos de pesticidas. Los procesos a los que se somete a las plantas para obtener esos principios, como la extracción en frío de los aceites o la destilación lenta en alambique, también es un factor que influye en su calidad.

### Casos de "un antes y un después"

El efecto de los tratamientos naturales está demostrado por la experiencia, y la mejor manera de ilustrarlo es a través de los ejemplos de algunas personas que se dedican profesionalmente a ello.

Mary-Lys Urueña nos explica un ejemplo muy ilustrativo de "un antes y un después": el caso de una niña

de cuatro años que sufrió una quemadura de segundo grado con agua hirviendo en un brazo. Los familiares de la niña reportaron a la marca la mejora significativa que experimentó la quemadura solo dos días después de aplicarse **aceite de oliva ozonizado**.

Fernando Sánchez nos cuenta el caso de una señora del pueblo donde tiene su laboratorio que se quemó con aceite en la cocina y comenzó a usar un sérum elaborado con **rosa mosqueta**. Con su uso diario, regeneró la piel en pocas semanas, sin dejar cicatriz. También el caso de una cliente con rosácea severa, quien después de dos meses usando

una **crema con extracto de malva** mejoró muy visiblemente. Finalmente, una doctora en un hospital les confirmó que recomendaba el uso de **crema con caléndula** a muchos pacientes con dermatitis, psoriasis y piel atópica, ya que los resultados eran muy positivos.

Joan Domínguez nos explica cómo los productos elaborados con **árnica** y con **extracto de edelweiss** son usados habitualmente en numerosos centros de fisioterapia. Los profesionales de la fisioterapia valoran especialmente la rápida absorción del producto, el efecto refrescante y la sensación de alivio inmediato y la idoneidad del tratamiento en las sesiones de fisioterapia que potencia los beneficios del tratamiento manual. También en el deporte profesional, donde concretamente son usados por los servicios de fisioterapia y rehabilitación de dos equipos de baloncesto que militan en la Liga ACB, por su eficacia en el tratamiento de lesiones deportivas, contusiones y recuperación muscular. ■

*Este artículo ha contado con la colaboración de Mary-Lis Urueña, de Ozolabs LLC, Fernando Sánchez, de Sâper-Cosmética ecológica/Organic Skincare, y de Joan Domínguez, de Taüll Orgànics.*

## La ciencia ha ido desentrañando, con el paso del tiempo, las sustancias responsables de las propiedades medicinales de las plantas utilizadas de forma tradicional

# IBIZA Y FORMENTERA

## AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza  
Alcaliniza  
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

Agua de Mar extraída en mar abierto, filtrada en frío y envasada en vidrio, con todos sus minerales y oligoelementos. Biodisponible gracias a la acción del plancton.

www.ibizayformenteraaguademar.com



# Manchas en la piel del rostro: causas, prevención y tratamientos

Las manchas en la piel de la cara, también conocidas como hiperpigmentación facial, son alteraciones del color cutáneo que, aunque en la mayoría de los casos no representan un problema de salud, sí pueden tener un fuerte impacto en la salud emocional. Muchas personas sienten inseguridad, frustración o ansiedad, lo que puede afectar su autoestima e incluso a sus relaciones sociales. Las manchas en la cara son muy frecuentes, pueden afectar hasta 1 de cada 3 mujeres a partir de los 40 años.



123rf Limited@dashan

femeninas (estrógeno, progesterona) o por un desequilibrio en estas hormonas; en personas expuestas de forma continua al sol sin protección; en personas con acné, rosácea u otras condiciones inflamatorias de la piel.

**¿Se pueden eliminar una vez han salido?**

En muchos casos, sí, aunque el tratamiento requiere constancia y supervisión dermatológica. Las manchas más leves suelen responder bien a activos cosméticos como el ácido kójico, el ácido azelaico, la niacinamida, los retinoides o la vitamina C. En casos de manchas más persistentes el dermatólogo puede aconsejar exfoliantes químicos, así como tratamientos con láser o luz pulsada intensa. Todos estos tratamientos deben combinarse con una protección continua y total frente a la luz solar.

**¿Cómo podemos prevenir que aparezcan?**

Las personas con tendencia a tener manchas en la piel deben usar un protector solar con factor 50 a diario, incluso en días nublados. Ninguna otra medida de prevención y tratamiento de las manchas puede funcionar si esto no se aplica a rajatabla.

Incluir vitamina C tópica en la rutina de cuidado facial por las mañanas puede ayudar a reforzar la defensa de la piel ante la contaminación y otros agentes agresivos. ■

**¿Qué tipos de manchas aparecen en la piel del rostro?**

No todas las manchas son iguales ni tienen el mismo origen. Entre las más comunes están:

- **Léntigos solares:** también conocidos como “manchas seniles”, son consecuencia de muchos años de exposición solar acumulada. Suelen ser pequeñas, marrones y de bordes definidos.
- **Melasma:** son manchas difusas y simétricas, más frecuentes en mujeres, especialmente durante el embarazo o por el uso de anticonceptivos. Afecta sobre todo a las mejillas, frente y labio superior.
- **Hiperpigmentación postinflamatoria:** aparece tras lesiones o inflamaciones de la piel, como el acné, y es más frecuente en pieles oscuras.

- **Pecas o efélides:** suelen ser hereditarias, son más frecuentes en personas pelirrojas y de piel clara y se pueden acentuar con la exposición al sol.

Estas manchas no suponen ningún riesgo para la salud. Sin embargo, es importante distinguirlas de otras manchas que podrían estar asociadas a lesiones malignas como el melanoma o la queratosis actínica. Por este motivo, es obligatorio consultar con un dermatólogo si una mancha cambia de forma, color o tamaño rápidamente, o si presenta bordes irregulares o múltiples colores o tonos diferentes de marrón o negro. También si sangra, pica o duele y cuando aparece de forma repentina sin causa aparente.

**¿Por qué salen las manchas en la cara?**

La melanina es el pigmento que da color a la piel. Si se produce en

exceso en una determinada zona, esa zona se verá más oscura que la piel de alrededor. Se puede producir un exceso de melanina por exposición a la radiación solar (luz ultravioleta y luz visible), por cambios hormonales (embarazo, menopausia, anticonceptivos), por inflamación de la piel (acné, heridas, eccema), así como consecuencia de la toma de algunos medicamentos (antibióticos, antidepresivos, diuréticos...) y algunos productos cosméticos y también por el envejecimiento natural de la piel.

**¿Quién está más en riesgo de tenerlas?**

Cualquier persona puede desarrollar manchas, pero estas son más frecuentes en personas con piel más oscura, ya que tienen más tendencia a hiperpigmentar tras cualquier proceso inflamatorio; en mujeres, por la influencia de las hormonas

## RECARGA TU ENERGÍA ESTE FEBRERO VITAMINAS Y SUPERALIMENTOS QUE IMPULSAN TU DÍA



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral