

Ritmos circadianos: el reloj interno que guía tu salud



ACTUALIDAD PROFESIONAL

4 Conoce la normativa para comercializar complementos alimenticios en España

CUIDADO INFANTIL

11 Cómo limpiar los mocos en bebés y niños pequeños con eficacia y seguridad

COSMÉTICA

14 Pintalabios: ingredientes y métodos de obtención

SALUD Y BIENESTAR

16 Botiquín natural para los viajes

Caroteno y vitamina E

Aliados en la salud de tu piel

Para una piel sana y bronceada

- Betacaroteno puro en una forma estable y fácilmente digerible: el precursor natural de la vitamina A.
- La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel, la visión y las mucosas en condiciones normales.
- Con vitamina E natural que contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo.
- Fabricado bajo control farmacéutico danés.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



Pharma Nord
www.pharmanord.es

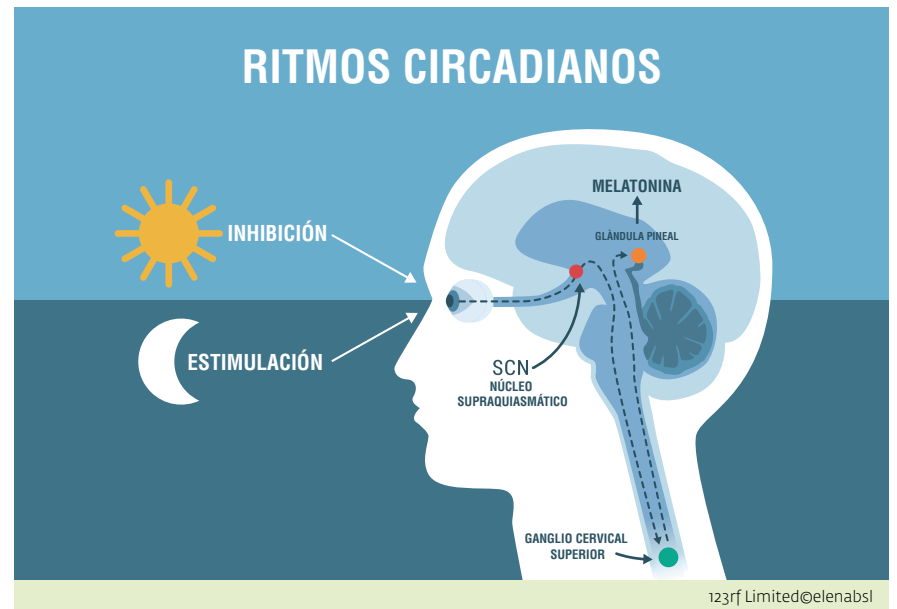
Ritmos circadianos: el reloj interno que guía tu salud

¿Te has preguntado alguna vez por qué hay mañanas en las que te levantas lleno de energía y otras en las que el cuerpo no responde? ¿Por qué a ciertas horas tienes más hambre, te concentras mejor o te vence el sueño sin avisar? La respuesta no solo está en si has dormido más o menos, sino en algo más profundo: tu reloj biológico interno que trabaja sin descanso coordinando lo que ocurre en tu organismo a cada hora del día.

Tu cuerpo tiene su propio reloj

Los **ritmos circadianos** son ciclos biológicos de aproximadamente de 24 horas, que coordinan funciones esenciales como el sueño, la temperatura corporal, la producción de hormonas, el apetito, la digestión o el metabolismo. No los elegimos ni los controlamos conscientemente; simplemente funcionan, igual que el corazón late sin que tengamos que recordárselo.

Algunas enfermedades siguen su propio ritmo circadiano, y sus síntomas se intensifican en momentos concretos del día



El «director de orquesta» se encuentra en el cerebro, concretamente en el **hipotálamo**, que recibe información directa de la retina sobre la luz y la oscuridad, y coordina el resto del organismo. Además, existen relojes secundarios en órganos como el hígado, el intestino o el páncreas que también responden a señales como los horarios de las comidas o la actividad física. Es decir, no hay un único reloj en el cuerpo, sino una red de relojes que deben funcionar sincronizados. Cuando lo hacen, el organismo trabaja de forma eficiente. Cuando se desajustan, empiezan los problemas.

La luz manda

El principal sincronizador de este reloj es la **luz natural**. Cuando amanece, el cerebro recibe la señal de activación: aumenta el cortisol,

sube la temperatura corporal y el organismo se prepara para el día. Por la mañana solemos estar más alerta y con mayor capacidad de concentración. Al mediodía, muchas personas alcanzan su máximo rendimiento cognitivo y físico. Por la tarde mejora la coordinación y la fuerza muscular. Al caer la noche, la falta de luz activa la glándula pineal, que segrega **melatonina**, la hormona que facilita el sueño, y el cuerpo empieza a prepararse para el descanso.

Por eso, exponerse a la luz natural por la mañana, aunque solo sean diez minutos, ayuda a «poner en hora» el reloj biológico. Por este mismo motivo, usar pantallas hasta tarde puede engañar al cerebro haciéndole creer que aún es de día, lo que dificulta conciliar el sueño. La luz azul emitida por móviles, table-

EL SECRETO PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

DESPIERTA TU POTENCIAL,
REJUVENECE TU CUERPO
CON VITAMINA B3, ZINC Y SELENIO

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA





tas y ordenadores es especialmente disruptiva: el cerebro la interpreta como luz diurna y frena la producción de melatonina justo cuando más la necesitamos.

Dormir mal no solo provoca cansancio

Cuando los ritmos circadianos se alteran, las consecuencias van mucho más allá de la somnolencia. Dormir poco o mantener horarios muy irregulares afecta al estado de ánimo, la memoria, la concentración y el rendimiento diario. Existe cada vez más evidencia científica que relaciona la alteración crónica del sueño con problemas metabólicos y cardiovasculares, ya que el cuerpo necesita regularidad para coordinar correctamente sus procesos hormonales, digestivos y energéticos.

Muchas personas viven con una sensación constante de cansancio acumulado, intentando «recuperar» el sueño perdido durante el fin de semana. Sin embargo, este desfase entre el horario laboral y el biológico (algunos expertos llaman *social jet-lag*) no se compensa tan fácilmente. El organismo no funciona como una batería que se recarga de golpe; necesita regularidad. Por eso, no solo importa **cuánto dormimos, sino también cuándo.**

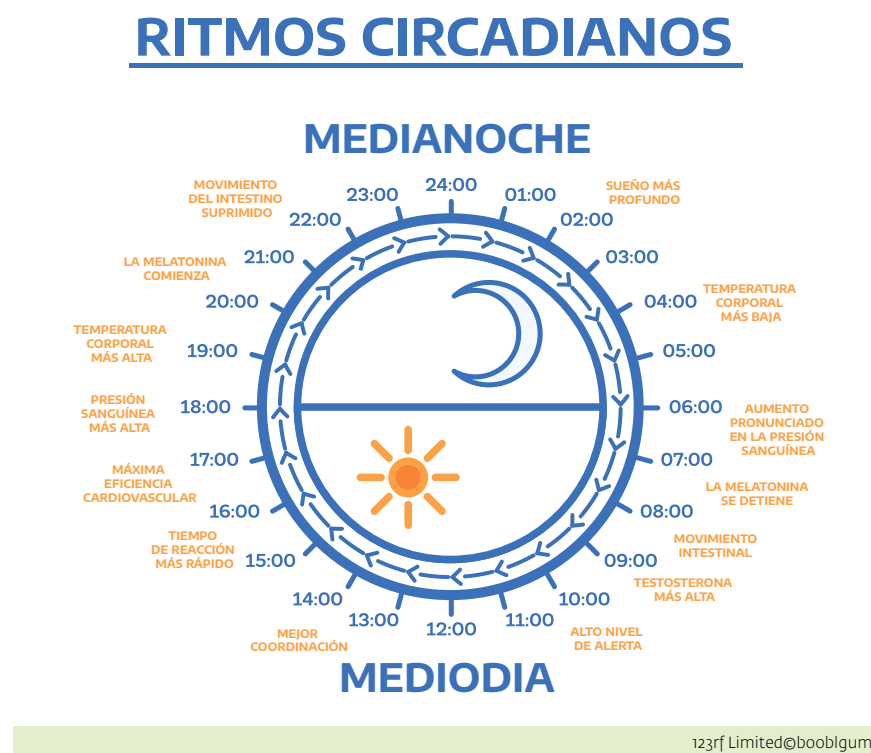
También importa cuándo se come

En los últimos años ha ganado protagonismo la **crononutrición**, una disciplina que estudia cómo los horarios de las comidas afectan a los ritmos circadianos. La sensibilidad a la insulina es mayor por la mañana y al mediodía. Por la noche, esa capacidad disminuye de forma natural y la digestión se ralentiza, ya que el sistema digestivo también «descansa».

Por ello, concentrar la mayor parte de la ingesta en las primeras horas del día y cenar de forma ligera y con suficiente antelación antes de acostarse, favorece tanto el metabolismo como la calidad del sueño.

Las enfermedades tienen horario

Algunas enfermedades siguen su propio ritmo circadiano, y sus síntomas se intensifican en momentos concretos del día. Los síntomas del **asma** tienden a empeorar de madrugada. Los ataques de **angina de pecho** y los infartos son más frecuentes a primera hora de la mañana, momento en el que la presión arterial aumenta de forma natural. El **dolor articular** de la artritis reumatoide



es más intenso al despertar, debido a la rigidez acumulada durante el descanso. Las crisis de **migraña** se producen con mayor frecuencia entre las 6 y las 9 de la mañana. Conocer estos patrones ayuda a los profesionales sanitarios a ajustar mejor los tratamientos y a los pacientes a entender por qué ciertos síntomas aparecen siempre «a la misma hora».

También es importante cuándo se toma la medicación

La eficacia y la seguridad de los fármacos pueden variar según el momento en que se administran, algo que estudia la **cronofarmacología**. Las **estatinas** se recomiendan por la noche, ya que es cuando el hígado sintetiza más colesterol de forma natural. El **ácido acetilsalicílico** produce menos irritación gástrica si se toma por la noche. Los **diuréticos** son más eficaces por la mañana, cuando el organismo está más activo para eliminar líquidos. Los **corticoides** se administran a primera hora del día para imitar el pico natural de cortisol y minimizar sus efectos secundarios.

Vivimos cada vez más desincronizados

El estilo de vida actual no siempre respeta estos ritmos naturales. El uso de pantallas hasta altas horas, los horarios irregulares, las cenas tardías, el trabajo nocturno o la falta de exposición al sol van generando un desajuste silencioso entre nuestro reloj interno y el mundo exterior. Los expertos lo llaman **cronodisrupción**. Y aunque a veces pensemos que «ya nos acostumbraremos», el organismo suele pasar factura: trastornos del sueño, cambios en el estado de ánimo, aumento del apetito,

especialmente hacia alimentos ultraprocesados, alteraciones metabólicas y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2. No se trata solo de cuánto dormimos, sino de cuándo hacemos cada cosa.

Pequeños hábitos con gran impacto

Pero el reloj biológico es adaptable. No siempre es posible mantener horarios perfectos, especialmente con turnos laborales o responsabilidades familiares, pero pequeños gestos cotidianos pueden ayudarnos:

- Sal a la luz natural cada mañana, aunque solo sea por un momento.
- Acuéstate y levántate a la misma hora, también los fines de semana.
- Reduce el uso de pantallas en las horas previas al sueño.
- Cena con suficiente antelación y de forma ligera.
- Haz ejercicio con regularidad, preferiblemente durante el día.
- Prioriza el descanso: mientras duermes, tu organismo regula las hormonas, consolida la memoria y repara los tejidos.

No hay un único reloj en el cuerpo, sino una red de relojes que deben funcionar sincronizados

Floradix Sticks, de Salus



La energía de Floradix, ahora en cualquier lugar. Una forma práctica de complementar el aporte diario de hierro y vitaminas, con un formato en cómodos sticks que permite tomarlo directamente, sin necesidad de agua.

Su fórmula combina hierro microencapsulado, 7 vitaminas esenciales y una selección de 7 plantas cuidadosamente escogidas. El hierro, junto con las vitaminas B2, B6, B12 y C, la niacina y el ácido fólico, contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga. Además, la vitamina C favorece la absorción del hierro, ayudando a aprovechar mejor su aporte.

Con un agradable sabor a lemon-grass y frambuesa, es apto para veganos, sin gluten y sin lactosa.

Marca

Salus | www.salus.es

Empresa

Salus Floradix España, S.L.

Escuchar al cuerpo es salud

Los ritmos circadianos nos recuerdan que la salud no solo depende de lo que hacemos, sino también de cuándo lo hacemos. En un mundo que funciona a contrarreloj, sincronizarse con el propio cuerpo puede ser una de las formas más sencillas y más efectivas de cuidarse cada día. ■

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.





AFEPA y Asphalion impulsan un protocolo pionero de nutrivigilancia para reforzar la seguridad de los complementos alimenticios

La iniciativa establece un marco común y voluntario para la monitorización postcomercial de los complementos alimenticios, fortaleciendo la confianza del consumidor y alineando al sector con las mejores prácticas europeas.

La Asociación Española de Complementos Alimenticios (AFEPA), en colaboración con la consultora especializada en asuntos regulatorios y científicos Asphalion, ha desarrollado un **Protocolo de Nutrivigilancia**, de seguimiento voluntario, destinado a promover una cultura de vigilancia, transparencia y mejora continua en el sector de los complementos alimenticios.

Este documento representa un paso adelante en la consolidación de sistemas de seguimiento postcomercialización, permitiendo a las empresas identificar y evaluar de forma estructurada cualquier evento inesperado asociado al consumo de estos



Foto cedida por Afepadi

productos. Su objetivo es reforzar la protección del consumidor y contribuir a generar un mayor conocimiento científico sobre la seguridad de los complementos alimenticios.

La iniciativa se inspira en las recomendaciones de la Federación Europea de Asociaciones de Fabricantes de Productos de Salud (EHPM) y se fundamenta en el marco normativo europeo y español en materia de seguridad alimentaria. En este sentido, el protocolo ofrece a las empresas una guía práctica para implantar procedimientos internos de nutrivigilancia, definir responsabilidades y establecer mecanismos homogéneos para el registro y evaluación de incidencias.

Entre los principales aspectos que contempla el documento destacan la designación de una Persona Responsable de la Nutrivigilancia dentro de las empresas, la creación de registros estandarizados de eventos inesperados, la evaluación de la causalidad de los casos, así como la implementación de acciones correctivas y preventivas cuando sea necesario.

Asimismo, el protocolo fomenta la colaboración entre fabricantes, distribuidores, profesionales sanitarios, consumidores y autoridades competentes, configurando un ecosistema de vigilancia que permita mejorar el conocimiento sobre los ingredientes y favorecer la actualización de las medidas de seguridad cuando proceda.

Con esta iniciativa, AFEPA reafirma su compromiso con la calidad, la innovación y la seguridad de los complementos alimenticios, ofreciendo a las empresas del sector una herramienta que va más allá del cumplimiento normativo y que contribuye a fortalecer la confianza de consumidores y profesionales.

La colaboración con Asphalion, compañía con una amplia trayectoria en el ámbito regulatorio y científico de los sectores de la salud y la alimentación, ha sido clave para desarrollar un protocolo alineado con los estándares internacionales y adaptado a las necesidades específicas del mercado español.

El Protocolo de Nutrivigilancia constituye, en definitiva, una apuesta estratégica por la autorregulación y la excelencia, situando a la industria española de los complementos alimenticios a la vanguardia de las prácticas de vigilancia y gestión de la seguridad en Europa. ■

La iniciativa se inspira en las recomendaciones de la Federación Europea de Asociaciones de Fabricantes de Productos de Salud

nua
biological

**EL APOYO IDEAL
PARA PROBLEMAS
VISUALES ASOCIADOS
A LA EDAD**

**nuaDHA[®]
VISION**

*Nutre y protege
el sistema visual
con Luteína,
Zeaxantina y DHA*



Bienestar de las mucosas y bienestar urinario

El bienestar urinario y el bienestar de las mucosas están relacionados porque las vías urinarias están recubiertas por tejidos mucosos especializados que actúan como una barrera protectora frente a irritaciones y microorganismos.

Las mucosas son tejidos húmedos que recubren distintas partes del cuerpo, como la nariz, la boca, el aparato digestivo, la vagina y parte del tracto urinario. Su función principal es proteger, lubricar y participar en la defensa inmunitaria.

Cuando las mucosas del tracto urinario están sanas ayudan a impedir que bacterias y otros microorganismos se adhieran a las paredes de la vejiga y la uretra; mantienen una hidratación adecuada de los tejidos; contribuyen a la respuesta inmunitaria local y reducen la irritación y la sensación de molestia urinaria. Por el contrario, cuando estas mucosas están irritadas, secas o dañadas, puede aumentar la susceptibilidad a molestias urinarias, infecciones recurrentes o sensación de escozor.

En mujeres después de la menopausia, la disminución de estrógenos puede provocar sequedad y adelgazamiento de las mucosas urogenitales. Esto puede asociarse tanto a molestias vaginales como a síntomas urinarios, como urgencia, frecuencia urinaria o mayor predisposición a infecciones.

Protegiéndonos frente a las infecciones

La mejor forma de protegernos de infecciones como la candidiasis

es mantener nuestras mucosas en buenas condiciones, (evitando así su proliferación, que puede derivar en una infección).

Para el bienestar de las mucosas se recomienda llevar un estilo de vida saludable, vestir ropa transpirable y amplia, descansar adecuadamente y hacer ejercicio moderado. En cuanto a la alimentación, son beneficiosas las frutas y verduras ricas en antioxidantes como la **vitamina C**, ayudándonos a mantener el sistema inmunológico activo. Los frutos secos y las semillas, el limón, el aguacate, el tofu y las algas, las legumbres y el trigo sarraceno son buenos alimentos que no favorecen el crecimiento de candidas. En cambio, es mejor evitar las harinas refinadas, la bollería y los refrescos, la cerveza y los quesos, el azúcar y el alcohol.

Los complementos con vitaminas del grupo B como la **biotina o vitamina B7** actúan en beneficio de la salud de las mucosas. Los **aceites esenciales** quimiotipados como el de **tomillo**, el de **ajedrea** y el de **orégano** son ricos en moléculas como el timol y carvacrol, y son reconocidos por sus propiedades antifúngicas y antimicrobianas. Estos inhiben eficazmente el crecimiento de distintas cepas de candidas

Arándano rojo, gayuba y equinácea

Para mantener y recuperar el bienestar urinario podemos destacar los beneficios del **arándano rojo, la gayuba y la equinácea**.



123rf Limited@sinnawin

Las proantocianidinas que contiene el **arándano rojo** dificultan la adhesión de bacterias a las paredes de las vías urinarias, por lo que es de gran utilidad tanto en prevención como en el tratamiento de una infección ya establecida.

La **gayuba** contiene arbutina, usada tradicionalmente en el tratamiento de las infecciones leves del tracto urinario, (tanto de uretra, vejiga, riñón o próstata), ya sea de uretra, vejiga, riñón o próstata siempre que no sean casos complicados que puedan requerir antibióticos.

Pero hay que prestar atención a un punto importante: cuando se tome gayuba para combatir una infección de orina, necesitamos evitar la acidificación de la orina para

que el tratamiento sea efectivo. Por esta razón no tomaremos el zumo de arándano rojo al mismo tiempo que la gayuba. El arándano lo recomendamos como preventivo y la gayuba será muy útil en la fase de tratamiento.

La **equinácea** apoya el sistema inmunitario, facilitando el trabajo de nuestras defensas naturales para hacer frente a la proliferación de gérmenes, por lo que su presencia en complementos contribuye al control y mejora de las molestias urinarias.

Las mucosas forman parte de la primera línea de defensa del sistema urinario. Mantenerlas protegidas mediante una buena hidratación, nutrición adecuada y equilibrio de la microbiota contribuye también al bienestar urinario. ■



vitalart

El cuidado íntimo que se adapta a cada necesidad

Cada mujer es diferente. Y cada necesidad también.

Por eso Vitalart ofrece dos fórmulas desarrolladas para cuidar distintas áreas del bienestar íntimo.

Un mismo bienestar.
Dos formas de cuidarlo.



Cándida, apoyo para el equilibrio de la flora íntima.



Bienestar Urinario, apoyo para el confort y bienestar urinario.

Disfruta del buen tiempo. ■

ZEN TRUM
ENERGY

Creatina

100032
CLONA PURE®

A registered brand of Tradichem Group

Sin gluten

Vegan

Sabor neutro

para 30 días

La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 gramos de creatina.

El consumo diario de creatina puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.

30 SOBRES

ZEN TRUM

Creatina

CLONA PURE®
A Registered Brand of Tradichem Group

Sin gluten

Vegan

Sabor neutro

para 30 días

Laboratorios Ynsadiet

Creatina

CLONA PURE®
A Registered Brand of Tradichem Group

Laboratorios Ynsadiet



No existe un autotest de farmacia para el hantavirus

El brote de hantavirus asociado al crucero polar MV Hondius ha provocado varios casos de infección y al menos tres muertes. Se adquiere por contacto o inhalación de orina, heces o saliva de los roedores infectados, o al tocar superficies contaminadas. La transmisión en humanos es limitada, podría darse de manera esporádica y por contactos estrechos y prolongados con pacientes enfermos, según los expertos.

En la actualidad, no existen tratamientos específicos ni vacunas preventivas, y los antibióticos no son eficaces. El manejo clínico es de soporte: oxigenoterapia, ventilación mecánica, soporte hemodinámico y diálisis si hay fallo renal.

La detección y atención temprana de los casos son, junto a las medidas de prevención, la mejor herramienta para el control del virus. Entre las



123rf Limited@onemilliondreams

principales está la limpieza de espacios cerrados tras una adecuada ventilación, el cierre de posibles accesos de roedores y el almacenamiento seguro de los alimentos.

También se aconseja el uso de mascarilla y guantes cuando se sospeche la presencia de restos de roedores, evitar el contacto estrecho con las personas sintomáticas y mantener una hi-

giene de manos frecuente para reducir el riesgo de transmisión.

A diferencia de la gripe o la COVID-19, el diagnóstico del hantavirus requiere contexto clínico y pruebas específicas de laboratorio. Las más utilizadas son la serología para detectar anticuerpos frente al virus, especialmente IgM como marcador de infección reciente, y la PCR para detectar material genético viral en fase aguda. Estas pruebas se realizan en entorno sanitario y hospitalario.

“A día de hoy no existen test rápidos de uso extendido y validado en farmacia comunitaria. No tendría sentido generar una demanda masiva de autotest para una infección poco frecuente que necesita valoración clínica real. En infecciones poco frecuentes, hacerse pruebas sin criterio médico puede generar falsos positivos, falsos negativos y alarma innecesaria”, explica la farmacéutica y divulgadora en prensa y TV Piluca Barrau. ■

Boticas catalanas: protectoras de la infancia y la adolescencia

En Cataluña, si un niño o adolescente necesita ayuda porque ha perdido la tarjeta de transporte, se ha hecho daño, llega tarde o se encuentra ante una situación imprevista, puede dirigirse a los establecimientos de proximidad que forman parte de la red “Fes un truc” (Haz una llamada), donde le dejarán usar el teléfono. Los establecimientos de barrio son quienes forman esta red, y entre ellos, se incluyen también farmacias.

La campaña está impulsada por la Secretaría de Políticas Digitales y la Dirección General de Comercio para movilizar al comercio de proximidad como red de apoyo a la infancia y la adolescencia en situaciones cotidianas de necesidad, cuando no disponen de teléfono para contactar con las familias o adultos de referencia. Se quiere evitar una dependencia prematura de los teléfonos, a la vez que los establecimientos participantes muestran su compromiso con el bienestar di-



Material divulgativo de la campaña

gital, dejando telefonar a los menores para que puedan contactar.

En municipios pequeños o barrios de grandes ciudades, la farmacia es el único establecimiento de proximidad o punto de acceso más cercano a un profesional de la salud. Esta función comunitaria convierte a la farmacia en un agente de cohe-

sión social, contribuyendo a reforzar la seguridad, el acompañamiento y el apoyo a la población, así como a mantener la vida en el territorio y frenar la despoblación.

Funcionamiento de la campaña “Fes un truc”

Los establecimientos interesados se inscriben. Una vez procesados los datos, el Departamento de empresa y Trabajo contacta con ellos y, a partir de la confirmación, reciben el adhesivo, el cartel y los folletos informativos.

Los adhesivos se colocan en lugares visibles para que niños, familias y escuelas puedan identificar fácilmente a los establecimientos adheridos. También aparecen en un listado en la web del proyecto, para que, durante el inicio del curso escolar, los centros educativos y las familias puedan conocerlos y tenerlos en cuenta para planificar sus itinerarios. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Complejo de cromo y canela, de Viridian

Formulado para ayudar a mantener niveles normales de glucosa en sangre y apoyar el metabolismo energético.

La combinación de cromo, un mineral clave en la regulación de la glucosa, junto con la canela, conocida por su papel en el equilibrio metabólico, lo convierte en un suplemento ideal para personas con picos de energía, antojos de azúcar o que buscan apoyo en el control glucémico.



Magnesio Premium 5, de Laboratorios Ynsadiet

Laboratorios Ynsadiet presenta Magnesio Premium 5, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio, incluyendo Malato de magnesio; Carbonato de magnesio; Bisglicinato de magnesio y Citrato de magnesio. Sin gluten y apto para veganos.

• **Marca:** Viridian
• **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

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



Más de 14.000 farmacias en España detectan casos de violencia de género

Las mujeres que sufren cualquier forma de violencia de género acuden a atención primaria, urgencias, obstetricia y ginecología y salud mental, pero también a las farmacias. En España, más de la mitad, unas 14.000, son Puntos Violeta.

Cada día pasan por ellas más de dos millones de personas, y como establecimientos sanitarios son refugio contra la violencia. Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) se creó el “Protocolo de actuación de la Farmacia Comunitaria frente a la violencia de género”, que ofrece orientación para que los farmacéuticos puedan detectar estas situaciones y derivar a recursos especializados.

El documento contempla una serie de casuísticas con las que los farmacéuticos se pueden encontrar y cómo actuar en cada una, poniendo especial atención en mujeres que no quieren ser derivadas, víctimas que conviven con el agresor,

casos con menores, mujeres víctimas de violencia sexual o avisos por parte de terceras personas. La guía contempla la activación del “Protocolo cero”, que permite avisar de forma anónima a la policía o a la guardia civil.

En la detección de casos entran en juego factores sociales, como los mitos y estereotipos creados por la cultura o factores psicológicos, como el temor a enfrentar los miedos y el dolor emocional. A esta dificultad hay que añadir que la víctima tiene miedo, se avergüenza de la situación o incluso no se reconoce como víctima.

Las dificultades son todavía mayores en el caso de mujeres con discapacidades que dependen de su pareja; mujeres migrantes en situación administrativa irregular; mujeres que viven en el medio rural, donde el acceso a los recursos y a la protección pueden estar más limitados; mujeres embarazadas o que han dado a luz; mujeres de edad



123rf Limited@splitov27

avanzada; mujeres que ejercen la prostitución, drogodependientes u otra circunstancia que las coloque en situación de exclusión social.

La actitud de escucha y credibilidad es crucial, siempre desde una perspectiva de género, con un enfoque de derechos humanos. ■

Consejos de salud para prevenir la aparición de varices

Las varices son la consecuencia de un proceso progresivo en el que el retorno venoso se va deteriorando. Cuando pasamos muchas horas de pie o sentados sin movernos, la sangre se acumula en las piernas, provocando sensación de pesadez, hinchazón y calambres u hormigueo. Con el tiempo, este aumento de presión hace que las venas pierdan elasticidad y se dilaten. “El error es pensar que hasta que no vemos la vena, no hay problema, pero la alteración empieza mucho antes”, señala Piluca Barrau, farmacéutica experta en dermocosmética y divulgadora en prensa y TV.

Abordaje desde la farmacia

Los venotónicos son suplementos naturales que combinan castaño de indias, vid roja, ruscus, ginkgo biloba... y ayudan a fortalecer las

paredes de las venas y reducir la sensación de pesadez.

Para el alivio rápido de los síntomas existen productos tópicos que proporcionan frescor inmediato y sensación de ligereza. Algunos están formulados con castaño de indias, ruscus y mentol para favorecer la microcirculación y ejercer una acción calmante. Realizar masajes y darse duchas de agua fría en las piernas puede ayudar a activar el sistema venoso. Exfoliar e hidratar la piel también lo favorece.

Las medias de compresión de farmacia siguen siendo una de las herramientas más útiles, pero su eficacia depende de cómo se utilicen, ya que deben colocarse antes de levantarse, con las piernas descargadas y sin haber caminado previamente.

Moverse y huir de malos hábitos

Caminar, nadar, ir en bicicleta o usar una elíptica. Incluso pequeños gestos, como levantar los talones, cambiar de postura, elevar las piernas al regresar a casa durante media hora y dormir con la zona de los pies de la cama algo elevada tienen un impacto positivo.

Hay que evitar, en la medida de lo posible, permanecer muchas horas en la misma posición, cruzar las piernas de forma habitual, usar ropa muy ajustada o exponerse prolongadamente al calor.

Finalmente, es recomendable consultar con un profesional sanitario si aparecen hinchazón unilateral, dolor intenso, cambios en la piel y lesiones o úlceras. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Omega 7 espino amarillo, de El Granero

Un complemento alimenticio formulado a partir del aceite de las bayas de espino amarillo (*Hippophae rhamnoides*), un fruto conocido por su riqueza nutricional.

Destaca su aporte de Omega 7, un ácido graso presente de forma natural que contribuye al cuidado y la hidratación de la piel y las mucosas desde el interior. Su formato en perlas permite integrarlo fácilmente en la rutina diaria, tomando dos al día con las comidas.



Crema hamamelis, de Pielvana

Crema ecológica indicada para el cuidado de piernas cansadas, varices y hematomas.

Su fórmula nutritiva ayuda a favorecer la circulación, reducir la hinchazón y calmar la sensación de pesadez. También contribuye a restaurar el microbioma cutáneo, reforzar la barrera natural de la piel y favorecer el equilibrio cutáneo.

• **Marca:** El Granero
• **Empresa:** Biogran, S.L.
www.biogran.es

• **Certificado:** BioVidaSana
• **Marca:** Pielvana | www.pielvana.es
• **Empresa:** Pielvana S. Coop. Mad.





Alternativas saludables y ecológicas para meriendas, fiestas y celebraciones infantiles

Cumpleaños, meriendas escolares y encuentros familiares suelen estar rodeados de productos azucarados, ultraprocesados y de baja calidad nutricional. Existe una presión social para “no privar” a los niños de este tipo de alimentos, que se extiende ya a las meriendas diarias, incluso en los centros escolares. Pero estos productos no solo afectan negativamente la salud física infantil, sino también a la forma en que los niños y niñas se vinculan emocionalmente con la comida.

Es posible ofrecer alternativas que los niños disfruten y que también cuiden su salud

Es posible ofrecer alternativas que los niños disfruten y que también cuiden su salud. Es cierto que a muchos niños les gustan los dulces, pero se pueden conseguir estos sabores sin añadir azúcar ni edulcorantes, usando frutas y hortalizas naturalmente dulces.

Algunas ideas dulces y nutritivas para merendar:

- Bolitas de frutos secos molidos, higos secos y cacao.
- Sándwich de crema de cacahuete y plátano, o de crema casera de

avellanas tostadas, cacao puro y dátiles.

- Bizcocho casero de harina integral endulzado con puré de calabaza, calabacín y/o zanahoria.
- Galletas caseras de avena preparadas con puré de plátano o compota de manzana, y especias.
- Natillas caseras de leche de almendras y calabaza.

Acompaña estas meriendas con al menos una pieza de fruta fresca madura, a ser posible local y ecológica.

¿Y para cumpleaños y otras celebraciones?

En estos casos podemos ofrecer otras opciones un poco más sofisticadas y festivas:

- Helados naturales: de plátano congelado y cacao puro, de yogur de soja con frutos rojos, o de leche de almendras con mango.
- Dátiles rellenos de crema de cacahuete.
- Tarta de chocolate y plátano o tarta de zanahoria.

Es importante que el paladar infantil no se acostumbre a asociar la celebración con lo dulce

- Brochetas de frutas frescas acompañadas de crema de chocolate negro para mojar.

Es importante que la mesa de cumpleaños no esté compuesta **únicamente por opciones dulces**, por más saludables que sean, para que el paladar infantil no se acostumbre a asociar celebración exclusivamente con lo dulce. Más allá de bastoncitos de pan integral con hummus o nachos con guacamole, podemos ofrecer:

- Mini bocadillos de paté de aceitunas con rodajas de tomate.
- Tortilla de patata.
- Palomitas de maíz caseras con levadura nutricional (siempre que no haya menores de 5 años en la fiesta).
- Pizza de verduras con queso de anacardos.
- Empanadillas de boloñesa vegetal.
- Brochetas de seitán con salsa chimichurri.

Con un poco de creatividad se puede celebrar saludablemente, sin renunciar al sabor. ■



123rf Limited/alviz6t



EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Papel higiénico húmedo Safe to Flush, de Natracare

Elaboradas 100% con papel y formulación natural certificada, diseñadas para limpiar y cuidar la piel delicada. Incorporan aloe vera calmante y hamamelis con acción antibacteriana.

Aptas para desechar en el inodoro, han sido testadas garantizando una descomposición segura. Sin plásticos ni fibras sintéticas, representan una alternativa responsable frente a las toallitas convencionales.



- **Certificado:** COSMOS Natural
- **Marca:** Natracare | www.natracare.com/es
- **Empresa:** Bodywise (UK) Ltd

Crema Pañal Caléndula 75 ml, de Weleda

Los padres que han probado la Crema Pañal de Caléndula la llaman, cariñosamente, “Mano de Santo”, por sus propiedades para prevenir, calmar y regenerar la piel enrojecida e irritada en la zona del pañal. Protege y cuida de forma 100% natural la delicada epidermis del bebé. El óxido de zinc tiene propiedades aislantes y absorbentes, mientras que la cera de abeja refuerza esta acción formando una fina capa protectora que no obstruye los poros. Los extractos de caléndula y manzanilla bio calman y regeneran irritaciones y rojeces.



- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Empresa:** Weleda S.A.U.



Cómo limpiar los mocos en bebés y niños pequeños con eficacia y seguridad

Los mocos son uno de los motivos de consulta más frecuentes en la infancia, especialmente en los primeros años de vida. Su presencia genera muchas dudas en las familias: ¿es mejor eliminarlos?, ¿hay que hacer lavados nasales a diario?, ¿qué pasa si se vuelven amarillentos?

¿Por qué tienen tantos mocos los niños pequeños?

El moco es un mecanismo natural de defensa. La mucosa respiratoria produce esta sustancia para atrapar partículas, virus y bacterias, evitando que lleguen a vías respiratorias más profundas.

En los bebés y niños pequeños, el sistema inmunitario aún está madurando, por lo que es habitual que presenten más infecciones respiratorias (generalmente leves). Esto se traduce en una mayor producción de moco. Además, sus vías respiratorias son más estrechas, por lo que pequeñas cantidades de secreción pueden generar más sensación de congestión.

La mucosa respiratoria produce esta sustancia para atrapar partículas, virus y bacterias



123rf Limited@geargodz

¿Hay que quitarlos siempre?

No. El organismo constantemente los moviliza y los elimina de forma natural (tragándolos o expulsándolos mediante el estornudo). Pero es cierto que los niños pequeños no saben limpiarse la nariz como los adultos, y a veces hay que ayudarlos un poco.

Si el bebé o el niño-a pequeño-a está tranquilo, jugando, y respirando y comiendo bien, no hay que hacer nada aunque tenga muchos mocos – salvo por supuesto retirarlos con un pañuelo de papel o gasa cuando aparezcan por las fosas nasales.

Pero si los mocos no se eliminan fácilmente, se hacen espesos, obstruyen la nariz y causan incomodidad, dificultan la respiración o la alimentación o alteran el sueño, es una buena idea ayudar al pequeño-a a despejar sus vías respiratorias.

Aunque esto se escucha con frecuencia, el color del moco (cuando se vuelve amarillo o verdoso) no siempre indica una infección bacteriana. Durante un resfriado, es normal que el moco sea blanco o transparente al principio y cambie de aspecto a lo largo de los días y esto por sí solo no justifica el uso de antibióticos. El pediatra valorará siempre el estado global del niño-a antes de decidir qué tratamiento es el adecuado.

¿Cómo se deben limpiar?

El método más recomendable es el lavado nasal con suero fisiológico, que puede realizarse antes de las comidas o antes de dormir o cuando el bebé lo necesite. Se lleva a cabo con el bebé tumbado y la cabeza girada hacia un lado. Con una jeringa limpia, se introducen 2-3 ml de suero fisiológico por la fosa nasal superior. El suero arrastrará el moco, que saldrá por la otra fosa nasal. A continuación se

No pasa nada si el bebé traga algo de suero con moco, su sistema digestivo lo eliminará sin problemas

gira la cabeza del bebé al otro lado y se repite el proceso. No pasa nada (y es esperable) si el bebé traga algo de suero con moco, su sistema digestivo lo eliminará sin problemas.

Los aspiradores nasales pueden utilizarse de forma puntual, pero no de manera repetida o agresiva, ya que pueden irritar la mucosa.

En aquellos bebés o niños-as que tienen mocos espesos que parecen no querer salir, sobre todo después de varios días, usar un nebulizador con suero fisiológico puede ser útil ya que humidifican las vías respiratorias y hacen el moco más fluido. Hay que consultar antes con el pediatra o la enfermera pediátrica para que nos enseñen a usar el nebulizador correctamente.

Recuerda que los medicamentos utilizados en adultos para “cortar los mocos”, como los descongestivos nasales (vasoconstrictores o antihistamínicos), no deben utilizarse en bebés ni en niños-as pequeños-as. Estos productos tienen efectos secundarios serios a estas edades. ■







Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vipasana Bio



Menopausia: cambios y bienestar integral



Cada vez existe más evidencia científica de que las mujeres presentan un mayor riesgo de experimentar cambios cognitivos y alteraciones del estado de ánimo durante la menopausia. La disminución de los niveles de estrógenos, hormonas que también participan en el funcionamiento cerebral, puede afectar a procesos relacionados con la memoria, la atención y la regulación emocional.

Por este motivo, durante esta etapa muchas mujeres refieren olvidos frecuentes, dificultades para concentrarse o la conocida sensación de “niebla mental”. Además, los cambios hormonales pueden influir en neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, favoreciendo síntomas como irritabilidad, tristeza o desánimo. A esto se suman otros síntomas físicos habituales de la menopausia que, en conjunto, pueden afectar al bienestar y a la calidad de vida (Decandia et al., 2022).

ser físicos, emocionales y cognitivos. Además, factores como la edad, la genética, el estilo de vida, la alimentación, el tabaquismo o la actividad física pueden influir en el inicio y la vivencia de esta etapa (Decandia et al., 2022).

Aunque la menopausia es un proceso fisiológico natural y no una enfermedad, muchas mujeres la viven como un período de cambios importantes que puede afectar a su bienestar y calidad de vida. Algunos síntomas pueden generar inseguridad, baja autoestima o dificultades en el ámbito social, laboral y de pareja. También pueden verse afectadas la concentración, el estado de ánimo y la calidad del sueño. Por ello, detectar y abordar los síntomas desde etapas tempranas puede ayudar a reducir su impacto en la vida diaria (Spector et al., 2024).

¿Qué podemos hacer?

1. Cuidar la salud emocional

No todas las mujeres experimentan los mismos síntomas durante la menopausia, ni con la misma intensidad. Los más frecuentes suelen

Las intervenciones psicosociales han demostrado mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida. Entre las más beneficiosas destacan:



123rf Limited©liudmilachernetska

Alimentos ricos en omega-3

Fuentes vegetales	Fuentes animales
Semillas de chía y de lino	Salmón
Algunas algas	Sardinas
Nueces	Caballa
Almendras	Atún
Soja	Mariscos

- Participar en **grupos de apoyo**.
- Compartir experiencias con otras mujeres.
- Realizar **actividades o ejercicios grupales**.
- Aprender nuevas estrategias para afrontar el estrés.
- Fomentar pensamientos y hábitos más positivos.

Sin embargo, aunque los resultados son positivos, todavía se necesita más investigación para conocer mejor sus efectos a largo plazo y las dosis más adecuadas. Por ello, siempre se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplementación.

Estas herramientas ayudan a sentirse acompañada, comprendida y con más recursos para afrontar los cambios propios de esta etapa.

2. Cuidar la alimentación

La evidencia científica destaca especialmente el papel de los alimentos ricos en **omega-3**, ya que pueden ayudar a:

- Mejorar síntomas de ansiedad y bajo estado de ánimo.
- Favorecer la concentración y la memoria.
- Reducir la inflamación.

3. Suplementos con evidencia

Algunos estudios también señalan posibles beneficios de suplementos como estos:

- Omega-3.
- Complementos con: magnesio, zinc y/o selenio.
- Ginkgo biloba.
- Isoflavonas.
- Vitaminas D y B.

Hábitos que también marcan la diferencia

Los estudios coinciden en que combinar una buena alimentación, apoyo emocional, ejercicio físico, descanso adecuado y estrategias de manejo del estrés puede contribuir de forma importante al bienestar físico, emocional y cognitivo durante la menopausia.

Aunque todavía es un campo en desarrollo, la evidencia actual muestra que pequeños cambios en el estilo de vida pueden tener un impacto positivo en la calidad de vida de muchas mujeres. ■

*Debido a la finalidad del artículo, muchos temas relacionados no han sido abordados. Si tienes inquietudes y quieres conocer más, te invito a que asistas a mi charla “El cambio que transforma: Menopausia, neurociencia y nutrición para el bienestar integral” en Alzheimer Catalunya Fundació, es un formato híbrido.

Más información en:
www.alzheimercataluna.org

joint complex

CARTÍLAGO

HUESOS

TEJIDO CONECTIVO

FUNCIÓN MUSCULAR

revive active
joint complex
A super supplement with 10 active ingredients working in harmony to support your joints
EASILY ABSORBED
SUPPORTS: CARTILAGE, BONES, CONNECTIVE TISSUE, MUSCLE FUNCTION
A first fruit flavoured oral supplement with natural sweeteners (sucralose & stevia glycosides)
TAKES 10 SECONDS
Marine Collagen, Glucosamine, Hyaluronic Acid, MSM
SCIENTIFICALLY DEVELOPED IN IRELAND
Food Supplement in Powder Form with Sweetener
30 SACHETS Net Weight 311.1g e



Qué es la microbiota y cómo cuidarla para proteger la salud íntima

La microbiota vaginal desempeña un papel clave en la protección frente a los microorganismos patógenos. Cuando este equilibrio se altera (disbiosis), pueden aparecer infecciones como la vaginosis bacteriana, la candidiasis o algunas enfermedades de transmisión sexual, además de aumentar el riesgo de complicaciones en etapas como el embarazo.

Durante la perimenopausia y la menopausia, los cambios hormonales provocan una modificación del patrón de la microbiota vaginal. Esto puede dar lugar al síndrome genitourinario, que se manifiesta con sequedad, irritación, dolor durante las relaciones sexuales y predisposición a infecciones urinarias recurrentes.

Una microbiota vaginal en equilibrio se caracteriza por el predominio de bacterias del género *Lactobacillus*, que ayudan a mantener un pH ácido y a crear una barrera protectora sobre la mucosa vaginal frente a agresiones externas.

¿Qué altera la microbiota vaginal?

Son varios los factores que pueden alterar este equilibrio y favorecer la disbiosis. Destacan los factores biológicos, como cambios hormonales durante la pubertad, el embarazo o la menopausia.

También influyen los factores médicos, como el uso de medicamentos, como los antibióticos, an-

tisépticos vaginales o las duchas internas, que no están aconsejadas.

El estilo de vida tiene, además, un papel muy importante: el estrés, la mala alimentación y hábitos como fumar o tomar alcohol en exceso afectan de forma negativa al ecosistema vaginal.

Otros factores que influyen son el uso de ropa interior poco transpirable o productos de higiene íntima con perfumes agresivos.

¿Ayudan los probióticos?

Las infecciones vaginales deben tratarse con medicamentos específicos según su causa (antifúngicos o antibióticos, entre otros).

Los probióticos pueden utilizarse como tratamiento complementario, para ayudar a restaurar el desequilibrio de la microbiota vaginal.

Los probióticos pueden utilizarse como tratamiento complementario, para ayudar a restaurar el desequilibrio de la microbiota vaginal



123rf Limited@bowie15

Los expertos apuntan que la evidencia científica es consistente en casos de candidiasis recurrente y la vaginosis bacteriana, y actualmente se investiga también su posible papel en la prevención de infecciones urinarias recurrentes y en la salud urogenital durante la menopausia.

No obstante, no todas las cepas probióticas cuentan con la misma evidencia científica, por lo que su uso debe individualizarse y, en caso de duda, consultar siempre con un profesional sanitario.

Alimentación y estilo de vida

Más allá del tratamiento farmacológico cuando es necesario, el mantenimiento del equilibrio de la microbiota vaginal está influido por la alimentación y el estilo de vida. Se aconseja una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, con un adecuado aporte de proteínas y grasas

saludables, además de una correcta hidratación.

También es básico el descanso adecuado, la actividad física regular, la gestión del estrés y el bienestar emocional, ya que todos ellos influyen en la salud general del organismo, incluida la salud íntima.

Hábitos de higiene íntima

Una higiene adecuada debe respetar el equilibrio natural de la zona íntima. Se recomienda limpiar la zona utilizando agua y jabón suave o syndet con pH fisiológico. Asimismo, se debe secar bien la zona tras el lavado, mantener una correcta higiene antes y después de las relaciones sexuales y optar por ropa interior de algodón, evitando las prendas demasiado ajustadas. En cuanto a los productos menstruales, se recomienda elegir opciones transpirables, evitando aquellas que contengan perfumes o sustancias tóxicas o irritantes. ■



El pionero de los productos naturales
para el cuidado personal que son
MEJORES PARA TU CUERPO Y EL PLANETA



natracare
natracare, de confianza desde 1989



encuentra tu
distribuidor más
cercano aquí





Pintalabios: ingredientes y métodos de obtención

La decoración de los labios con sustancias colorantes se remonta a miles de años y lo han utilizado todas las culturas antiguas de las que tenemos constancia, desde la antigua China hasta las culturas precolombinas, sin dejarnos todas las nacidas en la cuenca del Mediterráneo. Los labios se pintaban tanto con fines estéticos como rituales. En algunas culturas solo lo hacían los ricos, en otras era común entre las prostitutas o los artistas. También era normal que lo hicieran tanto hombres como mujeres.

En los inicios se utilizaban pigmentos naturales mezclados con grasas y la fórmula actual sigue siendo básicamente la misma: una sustancia grasa que sirva de base a la que se le añaden colorantes. Actualmente también puede ir acompañada de principios activos reparadores y protectores de la piel o filtros solares, por ejemplo. En cosmética convencional la sustancia grasa suele ser derivada del petróleo como los aceites minerales como vaselinas (Petrolatum) o parafinas (Paraffinum Liquidum) o ceras sintéticas mucho más económicas que las de origen natural.



123rf Limited@cergeus

Los aceites minerales taponan los poros, por lo que, después de una breve sensación de hidratación, los labios en realidad se resecan y se deshidratan cada vez más, por lo tanto, es necesario aumentar constantemente la frecuencia de aplicación y la cantidad de producto.

Algunas empresas sustituyen las grasas de origen petroquímico por ésteres sintéticos o semisintéticos que se identifican con nombres como *Caprylic/Capric Triglyceride*, *Isopropyl Myristate* o *Octyldodecyl Stearoyl Stearate*. Algunos se pueden considerar ingredientes naturales de origen natural, aunque es necesario conocer su origen y método de obtención, porque, por ejemplo, el *Caprylic/Capric Triglyceride* procede de ácidos grasos de coco o palma, después se hace reaccionar con glicerina, y esta puede ser de origen vegetal, animal o petroquímica. El *Isopropyl Myristate* y el *Octyldodecyl Stearoyl Stearate*, como la mayoría de los ingredientes de este tipo, también pueden ser de origen natural o petroquímico con el mismo nombre INCI.

Los colorantes son otro de los ingredientes principales de los pintalabios, aunque siempre los encontramos al final de la fórmula, lo que indica que están en porcentaje más pequeño. Suele pasar que, al ser una mezcla de diferentes colorantes, en el INCI se indique "Puede contener (+/-)". Ello indica que no necesariamente están presentes todos en el pintalabios, ya que depende del tono exacto del pintalabios. Los colorantes de identifican fácilmente en la lista de ingredientes INCI porque siempre se indican con las iniciales CI seguidas de un número. Existen muchos tipos de compuestos colorantes y el potencial de afectación sobre la salud humana de cada uno de ellos es diferente. Algunos pueden producir alergias y dermatitis.

Los aceites minerales taponan los poros, por lo que, después de una breve sensación de hidratación, los labios en realidad se resecan

Los que se obtienen a partir de la hulla, compuesto derivado del petróleo, están relacionados con el cáncer. De hecho, el uso directo de la hulla está prohibido en cosmética. Hay que tener especial cuidado con los colorantes azoicos ya que pueden disociarse en anilinas que son potencialmente cancerígenas.

Ingredientes de la cosmética econatural

La formulación de un pintalabios es relativamente sencilla. La base es una sustancia grasa de origen natural principalmente aceites a los que se les añade ceras para darles más consistencia. Entre los aceites encontramos el de ricino, jojoba y el de aguacate y las ceras más usadas son la de abeja o las ceras vegetales como la candelilla o la carnaúba. A esta base se le añaden colorantes naturales que podemos identificar claramente en la lista de ingredientes INCI porque siempre se indican con las iniciales CI seguidas de un número. Los colorantes naturales, de origen vegetal o animal, inician su numeración por 408 o 75 mientras que los naturales de origen mineral lo hacen con 77. Aquí hay que tener en cuenta una excepción: el CI77266, el Carbon Black que se usa en pintalabios negros, es un colorante derivado del alquitrán de hulla.

Algunas fórmulas también incorporan el óxido de zinc como filtro solar. Al tratarse de fórmulas sin agua no es necesario incorporar conservantes, ya que algunos de los ingredientes como los aceites esenciales o las vitaminas son antioxidantes y mejoran la conservación de los aceites y grasas.

Ingredientes de un pintalabios convencional

Cetearyl Ethylhexanoate, Isononyl Isononanoate, Polyethylene, Octyldodecanol, Kaolin, Silica, Hydrogenated

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



www.waydiet.com



Los colorantes que se obtienen a partir de la hulla, compuesto derivado del petróleo, están relacionados con el cáncer

Styrene/Methyl Styrene/Indene Copolymer, Synthetic Wax, Dicalcium Phosphate, C30-45 Alkyl Dimethicone, Dimethicone/Vinyl Dimethicone Crosspolymer, Cetyl Dimethicone, Dimethicone, Pentaerythrityl Tetra-Di-T-Butyl Hydroxyhydrocinnamate, Mica, Laureth-4, Puede contener(+/-): Titanium Dioxide (CI 77891) Iron Oxides (CI 77491) Iron Oxides (CI 77492) Red 6 (CI 15850) Red 7 Lake (CI 15850) Red 28 Lake (CI 45410) Blue 1 Lake (CI 42090) Yellow 5 Lake (CI 19140) Yellow 6 Lake (CI 15985).

La base principal, el *Cetearyl Ethylhexanoate* y el *Isononyl Isononanoate*, son esterés sintéticos. También incluyen aceites minerales derivados del petróleo como la cera sintética (*Synthetic Wax*) y el *Hydrogenated Styrene/Methyl Styrene/Indene Copolymer* que se usa para regular la viscosidad y por proporcionar al producto la capacidad de crear una película continua.

Contiene cuatro ingredientes con dimeticona (dimethicone) que es una silicona. Las siliconas se asocian con problemas medioambientales porque no son biodegradables y por tanto su persistencia es alta.

El *Pentaerythrityl Tetra-Di-T-Butyl Hydroxyhydrocinnamate* es un antioxidante de origen sintético.

El *Laureth-4* se usa como emulsionante para estabilizar la fórmula. Todos los ingredientes que contienen la terminación -eth son emulsionantes derivados del petróleo. Estos ingredientes pueden llevar asociados dioxinas, reconocidas carcinógenas, en forma de contaminantes, y no es posible distinguir qué productos están contaminados y cuáles no.

Entre los colorantes que puede contener se incluyen tres colorantes de origen mineral: CI77891 que es dióxido de titanio, CI77491 y CI 77492 que son óxidos de hierro y seis colorantes sintéticos de los cuales, el CI 15850, el CI 19140 y el CI 15985 son colorantes azoicos.

Ingredientes de un pintalabios econatural

Ricinus Communis Seed Oil, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Cera Alba (Beeswax), Isoamyl Laurate, Polyglyceryl-10 Decaisostearate, Copernicia Cerifera (Carnauba) Cera, Euphorbia Cerifera (Candelilla) Cera, Tocopherol (Vitamin E), Parfum, Lecithin, Helianthus Annus (Sunflower) Seed Oil, Ascorbyl Palmitate, Citric Acid, Geraniol, Linalool, Puede contener (+/-): Mica, Maltodextrin, Kaolin Clay, Silica, CI 77891 (Titanium Dioxide), CI 75470 (Carmine), CI 77491 (Iron Oxide), CI 77492 (Iron Oxide), CI 77499, CI 77742 (Manganese Violet).

La base aceite de ricino, aceite de jojoba y cera de abeja. También incluye dos ésteres, *Isoamyl Laurate*, *Polyglyceryl-10 Decaisostearate*, que



123rf Limited@zamlana

en este caso son de origen natural. La fórmula también incorpora cera de carnauba, una de las ceras vegetales más duras y resistentes que existen y proveniente de una palmera de origen brasileño, y cera de candelilla, proveniente de un arbusto del desierto mejicano.

Contiene vitamina E y dos antioxidantes de origen natural, el *Ascorbyl Palmitate* y el *Citric Acid* que evitan el enranciamiento de los aceites contenidos en la fórmula. La palabra Parfum no especifica cual es el ingrediente utilizado como aro-

ma, pero la presencia de geraniol, linalool, nos da la pista de que contiene uno o varios aceites esenciales. Tanto el geraniol como el linalool son compuestos de estos aceites y en la fórmula se especifican porque son potenciales alérgenos y la legislación obliga a ello.

Como colorante, la fórmula incluye minerales y colorantes de origen mineral como óxidos de hierro y un colorante natural, el carmín, extraído de la cochinilla, un insecto que se alimenta de las hojas de las chumberas. ■



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



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmética natural)



El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías



Empresas con el 75% de sus productos en la categoría I y no producen cosmética convencional



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org - Con la garantía de Asociación Vida Sana y Biocertificación S.L.



Botiquín natural para los viajes

Aunque toda época del año es propicia para viajar, cuando llega el verano las oportunidades de desplazamientos son más frecuentes y deseadas. Estos cambios de nuestro entorno habitual de residencia pueden provocar desajustes internos y nos exponen a nuevos factores externos que pueden afectar a nuestro equilibrio biológico. Las consecuencias y riesgos para nuestra salud y bienestar dependen de las circunstancias personales, el tiempo y lugar del desplazamiento y el medio utilizado para movernos.

¿Cómo nos puede afectar a la salud viajar?

Problemas circulatorios. Si estamos sentados muchas horas (en coches, autobuses, trenes o aviones) puede ralentizar la circulación y aumentar el riesgo de coágulos.

Deshidratación. Determinados entornos (como las cabinas de los aviones) o actividades (rutas a pie o largas excursiones en entornos muy calurosos) pueden causar sequedad y deshidratación.

Problemas digestivos. El consumo de agua o alimentos distintos a los que estamos acostumbrados, así como el cambio de clima pueden causar problemas gastrointestinales y desestabilizar la flora bacteriana.

Sueño y descanso. los cambios de horario y de nuestro lugar de descanso pueden alterar los ritmos circadianos que regulan los ciclos de sueño y vigilia y con ello los niveles de energía, presión arterial y la liberación adecuada de hormonas.

Inmunodeficiencia: todo lo anterior puede contribuir a debilitar nuestro sistema inmunitario. Si a eso le sumamos la exposición a virus y bacterias nuevas para nuestro organismo, aumenta el riesgo de contraer enfermedades potencialmente peligrosas.

¿Qué pautas podemos tener en cuenta para reforzar nuestra salud antes y durante los viajes?

Cada destino puede tener sus recomendaciones específicas, pero en general lo importante es la preparación, evitando la improvisación en aquello que podamos necesitar. Dependiendo de la zona a visitar puede que se requieran vacunas, calzado y ropa específicos. Es importante la hidratación interior y exterior, así como la protección de la piel y los ojos de los efectos de los rayos UVA. El uso de complementos alimenticios naturales puede ser de gran ayuda para reforzar las cinco áreas de salud que hemos mencionado anteriormente.

Complementos naturales que nos pueden ayudar

Multivitamínicos y multinutrientes

Ayudan a cubrir vacíos nutricionales y aseguran una buena base en nutrientes importantes para la bioquímica de nuestro organismo. Todo ello ayudará a producir energía y reforzará nuestro sistema inmunológico. La presencia de vitaminas C, D, el complejo B (especialmente la B12) y el mineral zinc son esenciales. Si además, la formulación incluye especies

vegetales con efecto hormético, apoyará la energía y fortaleza celular.

Salud digestiva

Los probióticos y prebióticos son la llave de una buena salud digestiva, y también un apoyo fundamental para el sistema inmunológico fortaleciendo el eje cerebro intestino. De entre todas las cepas existentes destacaríamos el *Saccharomyces boulardii*, una levadura protectora con amplia evidencia científica para prevenir la diarrea del viajero y resistir a los antibióticos.

Hidratación

Añadir una buena formulación de electrolitos al agua mineral embotellada de origen conocido es una forma eficaz de recuperar minerales esenciales (como el sodio, el potasio y el magnesio) que el cuerpo pierde a través del sudor, el ejercicio, el calor o problemas digestivos. El zumo de limón, el agua de coco o el vinagre de manzana también son una buena fuente de electrolitos.

Sueño y descanso

Son de gran ayuda el magnesio bisglicinato y la cereza Montmorency. El primero es un relajante natural que ayuda a reducir el estrés del viaje, relajar los músculos tras largas caminatas y ayuda a conciliar el sueño. La segunda es muy valorada por su alta concentración de antioxidantes, compuestos antiinflamatorios y melatonina natural. Complementa la acción del magnesio y favorece la calidad del descanso.



123rf Limited©citalliance

Otros complementos alimenticios útiles

Destacan el jengibre (*Zingiber officinale*) muy efectivo para combatir mareos en viajes y náuseas, y el Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*) para evitar la hinchazón y pesadez de extremidades en viajes largos.

Recomendaciones finales

Cuando nos desplazamos de nuestro lugar habitual de residencia estamos expuestos a factores que nuestro organismo reconoce como extraños. Si lo preparamos adecuadamente podremos disfrutar plenamente de la experiencia. Si decide usar complementos alimenticios se recomienda consultar bien las etiquetas y es deseable que la formulación sea 100% natural y libre de excipientes y alérgenos no deseados. Aquellas personas que sigan un protocolo con medicamentos deben consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio. ■

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES



Medicina Tradicional China
Sabiduría antigua, resultados actuales