

## Qué es el hipertiroidismo, signos y síntomas



123rf Limited@alexraths

### SALUD

**5** Reducción de la mortalidad cardiovascular y mejora de la función cardíaca

### FÁRMACOS Y MEDICAMENTOS

**10** Migraña: abordaje con fármacos y plantas

### COSMÉTICA

**14** Cosmética sólida vegana y cosmética sólida natural

### CONVERSANDO CON

**16** Dr. Alberto Muhammad Wulff: "Estoy convencido de que la medicina integrativa es poderosa"

## Dos grandes aliados

*Concilia el sueño y prolonga las horas de descanso*



## Night Time Herbal Complex

Con vitaminas, minerales y extractos herbales

### Por 2 cápsulas

Tiamina .....	1,1 mg
Niacina .....	8 mg NE
Vitamina B6 (como P5P) .....	2,8 mg
Vitamina B12 (metilcobalamina) .....	2,5 µg
Magnesio (bisglicinato) .....	56 mg
Zinc .....	5 mg
L-Triptófano .....	220 mg
Lúpulo .....	75 mg
Pasiflora .....	37,48 mg
Bálsamo de Limón .....	1500 mg
Camomila .....	31,52 mg
Aportando Apigenina .....	0,18 mg



Apto para Vegetarianos y Veganos

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: www.lamberts.es



**EDITA:**

CENTIPEDE FILMS, S.L.  
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51  
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, Gemma Isern

**INFORMÁTICA**

Marcel Graupera  
WIB Consultoría Informática

**DISTRIBUCIÓN**

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

**COLABORADORES**

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Marta Castells,  
Montse Escutia, Miriam Martínez,  
Raúl Martínez, Pedro Porta

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

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



# Qué es el hipertiroidismo, signos y síntomas

El **hipertiroidismo**, o tiroides hiperactiva, ocurre cuando la glándula tiroides produce más hormonas tiroideas de las necesarias. El tiroides es una pequeña glándula con forma de mariposa situada en la parte delantera del cuello. Produce dos hormonas principales: tiroxina (T4) y triyodotironina (T3), que afectan a todas las células del cuerpo, regulan el ritmo al que el organismo quema las grasas y los hidratos de carbono, ayudan a controlar la temperatura corporal, influyen en la frecuencia cardíaca, en la digestión y en el estado de ánimo. El hipertiroidismo, si no se trata, puede causar problemas de salud, afectando al corazón, a la visión y a los huesos, ya que demasiada hormona tiroidea dificulta el aporte de calcio originando osteoporosis.

## ¿Cuáles son las causas del hipertiroidismo?

Son varias, como:

**Enfermedad de Graves:** es un trastorno autoinmune en el que el sistema inmunitario ataca la tiroides y hace que produzca demasiadas hormonas. Es la causa más común, representa el 85% de los hipertiroidismos. Algunas personas con esta enfermedad desarrollan una inflamación detrás del globo ocular, que hace que los ojos sobresalgan.

**Nódulos tiroideos:** nódulos en la glándula que producen demasiadas hormonas tiroideas.



123rf Limited@henadzipechan

**Tiroiditis:** inflamación de la tiroides.

**Demasiado yodo:** el yodo puede encontrarse en algunos medicamentos como jarabes para la tos y en algas.

Hipertiroidismo como consecuencia de ciertos **tratamientos médicos**.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas del hipertiroidismo?

Son muy variados, pareciéndose en ocasiones a otros problemas de salud; por lo tanto, el diagnóstico es más difícil.

Los **síntomas** que refieren los pacientes son: nerviosismo, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, sudoración, intolerancia al calor, palpitaciones, debilidad, fatiga, pérdida de peso, aumento del apetito, deposiciones más frecuentes, etc.

Y los **signos** que aprecia el profesional (algunos de ellos también los refiere el propio paciente), son: taquicardia, temblor, piel caliente y húmeda, eritema palmar, fragilidad capilar, bocio (agrandamiento de la tiroides que hace que el cuello se vea hinchado), arritmias, entre otros.

## ¿Cómo se diagnostica el hipertiroidismo?

Para diagnosticarlo el médico recurre a: la historia clínica, los síntomas, un examen físico, análisis de sangre para medir la T3, T4, TSH (tirotropina) y la ecografía o prueba de absorción de yodo radioactivo, que mide la cantidad de yodo radioactivo que el tiroides absorbe después de tomar una pequeña cantidad de yodo.

## ¿Cuáles son los tratamientos?

Son varios, su elección depende de la causa, del tipo de hipertiroidismo,



**DALE UNA AYUDA AL SISTEMA NERVIOSO EN PERIODOS DE ESTRÉS CON MAGNESIO, GLICINA, Y B6.**



**LO NATURAL ES DISFRUTAR**

@elgranerointegral  
Instagram Facebook



y de la gravedad del problema de tiroides.

**Medicamentos antitiroideos**, logran que el tiroides produzca menos hormonas tiroideas. Medicamentos **betabloqueantes**: no reducen el nivel de las hormonas, pero disminuyen muchos de los síntomas como temblores, latidos cardíacos rápidos y ansiedad. Funcionan rápidamente y pueden ayudar a sentirse mejor hasta que otros tratamientos surtan efecto.

**Yodo radioactivo**, tratamiento común y efectivo para el hipertiroidismo. Implica tomar yodo radioactivo por vía oral. Esto destruye lentamente a la glándula que produce las hormonas tiroideas, generalmente ocasiona la destrucción permanente de la misma y por lo tanto origina hipotiroidismo, que resulta más fácil de tratar que el hipertiroidismo. No afecta a otros tejidos del cuerpo.

**Cirugía**, para extirpar parte o la mayoría de la glándula tiroides. Se realiza raramente.

### Dieta para el hipertiroidismo

La dieta contribuye a controlar los síntomas, a mejorar la calidad de vida y la salud general del tiroides. Algunos alimentos favorecen la regulación de la función tiroidea, como son: **las crucíferas**, como el brócoli, la coliflor, y las coles de Bruselas, que contribuyen a reducir la producción de hormona tiroidea. Los ácidos grasos **omega 3** presentes en las semillas de lino y las nueces, tienen propiedades antiinflamatorias. Los alimentos ricos



123rf Limited©liudmilachernetska

en **antioxidantes** como los frutos rojos, los frutos secos y las semillas, influirán en la protección del tiroides del daño oxidativo. La dieta debe ser baja en yodo y rica en nutrientes como el **selenio** (hortalizas, piñones, huevos, champiñones o trigo, nueces de Brasil) y el **zinc** para favorecer la función tiroidea.

### Alimentos que deben evitarse

Existen algunos alimentos que consiguen aumentar la cantidad de hormonas y/o empeorar los síntomas. Es el caso de los **alimentos ricos en yodo** como la **sal yodada**, las **algas** (kelp, wakame, alga roja, etc.) y algunos **mariscos** (chirlas, mejillones, gambas, langostinos, cigalas, berberechos y ostras), sin olvidar el **sushi**. Leche y otros productos **lácteos** como helado, queso, yogurt y mantequilla, también tienen yodo. Alimentos que contengan carragenanos o carragenina, agar-agar, alginato o nori.

**Cafeína**: las bebidas estimulantes con cafeína (café, colas, té...) pueden empeorar los síntomas de ansiedad y palpitaciones.

### ¿Qué suplementos pueden ser de utilidad?

**L-Carnitina**: puede ayudar a aliviar síntomas como la debilidad muscular y la fatiga asociadas con el hipertiroidismo.

**Selenio**: contribuye a reducir niveles de hormonas tiroideas y mejorar los síntomas. Se obtiene a través de fuentes alimenticias como las nueces de Brasil o como suplemento.

La **menta de lobo** (*Lycopus virginicus*) se utiliza tradicionalmente para tratar el hipertiroidismo. Reduce la producción de hormonas tiroideas y es especialmente eficaz en casos leves. Suele tomarse en forma de té o tintura.

La **melisa** (*Melissa officinalis*), conocida por sus efectos calmantes y su capacidad para inhibir las hormonas estimulantes de la tiroides. En forma de té, tintura o cápsula.

La **agripalma** (*Leonurus cardiaca*) se utiliza para aliviar síntomas como las palpitaciones y la ansiedad

asociadas con el hipertiroidismo. En forma de té, tintura o cápsula.

Evitar los suplementos vitamínicos que contengan yodo.

### Aceites esenciales para el hipertiroidismo

**Lavanda**, conocido por sus propiedades calmantes, es de ayuda para aliviar la ansiedad y promover la relajación. Uso en difusor o tópicamente. **Incienso**, tiene propiedades antiinflamatorias. Uso en difusor o tópico.

### Modificaciones de estilo de vida

**Manejo del estrés**: el estrés crónico puede intensificar los síntomas del hipertiroidismo. Incorporar prácticas para reducir el estrés, como el yoga, la meditación y la respiración profunda, consigue resultados beneficiosos.

**Ejercicio moderado y regular**: permite ayudar a controlar los síntomas y mejorar el bienestar general. Actividades como caminar, nadar y andar en bicicleta son buenas opciones.

**Sueño adecuado y de calidad** es fundamental para la salud de la tiroides. Procurar dormir de 7 a 9 horas y establecer una rutina de sueño regular.

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

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



# ¿Estrés, cansancio mental?

## Mi equilibrio emocional

# Neuro Balance

## Ashwagandha, plantas y vitaminas



Bienestar por naturaleza



DESCUBRE

La ashwagandha ayuda a mantener el equilibrio mental. Las vitaminas C y B12 contribuyen al normal funcionamiento del sistema nervioso y a la normal función psicológica.

15 bolsitas inf. - C.N. 212280.2 | 30 cápsulas - C.N. 203047.3 | 250 ml - C.N. 200759.8



# Las alergias y su mejora a través de la alimentación y los complementos

Son muchos los factores que pueden desencadenar alergias. Un entorno contaminado es uno de los más evidentes, pero un exceso de limpieza parece que tampoco es lo que más nos protege de padecerlas. La condición genética tiene su influencia y una mala alimentación, dormir poco o hábitos tóxicos como el tabaco agravan la condición alérgica.

Estornudos, lagrimeo, eczema o urticaria son reacciones alérgicas que ocurren cuando el sistema inmunológico reacciona de manera exagerada a sustancias que normalmente son inofensivas, conocidas como alérgenos. El sistema inmunológico identifica erróneamente estos alérgenos como una amenaza, lo que desencadena una respuesta de defensa, se producen anticuerpos, se libera histamina, responsable de los síntomas nombrados, y se produce enrojecimiento, picazón, hinchazón y malestar general asociados a esta respuesta.

**Los alérgenos más comunes son el polen, los ácaros, los productos químicos, algunos alimentos, medicamentos o incluso materiales diversos como el látex**



123rf Limited@liudmilachernetska. La manzana, aliada de la quercetina

Los alérgenos más comunes son el polen, los ácaros, los productos químicos, algunos alimentos, medicamentos o incluso materiales diversos como el látex. Si la respuesta alérgica es muy severa se produce la llamada anafilaxia, que es grave y requiere atención médica inmediata. Pero en la mayoría de personas, la respuesta alérgica no pasa de ser una molestia más o menos engorrosa, y es en este escenario donde las pequeñas modificaciones en la alimentación y en el estilo de vida pueden dar grandes resultados de mejora.

Podemos incorporar medidas de prevención para minimizar la exposición a estas sustancias que nos producen las alergias. Estas medidas pasan por el control del entorno evitando ácaros y moho, usando purificadores de aire, por el uso de cosmética y productos de limpieza certificados ecológicos, y por la alimentación rica en antioxidantes:

frutas y verduras, y en probióticos y prebióticos que enriquezcan la calidad del microbioma intestinal. En bebés, la lactancia materna los primeros seis meses mínimo serán una buena base para el fortalecimiento de su sistema inmunitario.

## El poder de la quercetina

¿Qué tienen en común las cebollas, las uvas, el té verde, los arándanos, el brócoli, las espinacas, los pimientos, las manzanas, el cacao y el vino tinto? Su buena aportación de flavonoides, como la **quercetina**, tan interesante para la salud de todos y especialmente para las personas que sufren alergias. La quercetina es un compuesto bioactivo con **propiedades antioxidantes y antiinflamatorias**, también **antialérgicas**, y actúa como protectora de las células del daño que les causan los radicales libres y el estrés oxidativo. Al ayudar a modular la respuesta in-

**La quercetina es un compuesto bioactivo con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y también antialérgicas**

munitaria la quercetina es útil en el control de los síntomas de las alergias, ya que reduce la liberación de histamina. También mejora el microbioma intestinal y un microbioma rico y sano aumenta la tolerancia ante los alérgenos.

En alergias respiratorias como rinitis alérgica, asma y en las cutáneas, también son los flavonoides quienes van a ayudar a modular la inflamación, ya que reducen la producción de moléculas proinflamatorias.

Una dieta variada y equilibrada basada en alimentos vegetales de producción ecológica es siempre la recomendación básica para mantener el sistema inmunitario fuerte y evitar respuestas exageradas ante la aparición de alérgenos. Cuando es necesario apoyar la alimentación con complementos alimenticios consultaremos al médico, al nutricionista o al farmacéutico para que pueda comprobar los medicamentos que se toman y evitar que interactúen potenciando o anulando sus efectos. ■



NaturesPlus®

— PRO —

FÓRMULAS AVANZADAS  
DE ORIGEN NATURAL

Naturaleza + Ciencia = NaturesPlus PRO



# Suplementación combinada de selenio y coenzima Q10

## Reducción de la mortalidad cardiovascular y mejora de la función cardíaca

El selenio y la coenzima Q10 son esenciales para el buen funcionamiento de las células. Se ha demostrado que en pacientes con miocardiopatías hay un bajo contenido cardíaco de selenio y Q10. ¿Qué sabemos de la relación entre ambos nutrientes? ¿Qué efecto puede tener una suplementación de ambos?

El **selenio** es un nutriente esencial necesario para procesos vitales dentro del cuerpo como la protección del estrés oxidativo, el buen funcionamiento del sistema inmunológico o la función adecuada de la tiroides. El selenio de la dieta se incorpora en las llamadas selenoproteínas, un grupo de proteínas que contienen selenio y relacionadas con sus funciones entre las que se encuentran el glutatión, la peroxidasa (Gpx), la tiorredoxina reductasa 1 (TrxR1), la selenoproteína P y la yodotironina desyodasa. Sabemos que existe una estrecha relación entre el contenido de selenio del suelo y la ingesta dietética, que es insuficiente en una parte de la población europea. La asociación entre la cardiopatía isquémica y el selenio se ha observado en varios estudios y en algunos trabajos se ha observado que el riesgo de muerte cardiovascular es mayor en pacientes con niveles bajos de selenio.

La **coenzima Q10**, también llamada ubiquinona, está presente en todas las células del cuerpo y tiene un papel central como transportador de electrones en nuestros



123rf Limited@dragonstock

### El selenio y la coenzima Q10 son esenciales para el buen funcionamiento de las células

generadores energéticos, las mitocondrias. Además, sabemos que la coenzima Q10 fuera de las mitocondrias tiene un papel clave en la protección de los lípidos frente al daño oxidativo. Para una función cardíaca normal se necesita un suministro constante de coenzima Q10 a través del sistema circulatorio o un nivel adecuado de síntesis endógena. No se considera un nutriente esencial, ya que nuestro organismo es capaz de producirla, sin embargo, esta capacidad de producción disminuye con la edad. En este sentido, hace

ya muchos años que se observó que una gran parte de los pacientes con cardiopatía isquémica presentaban niveles bajos de coenzima Q10 en el plasma y niveles en disminución en el miocardio a medida que avanzaba la enfermedad.

Por todo esto, se planteó un estudio de cohortes para valorar si una suplementación combinada con selenio y coenzima Q10 podría afectar a la gravedad de la insuficiencia cardíaca crónica, a la mortalidad por todas las causas y a la mortalidad cardiovascular. Además, se aprovechó este trabajo para determinar si esta intervención podría influir en la función cardíaca. En total 221 personas de una población rural de Suecia, entre 70 y 88 años, recibieron el suplemento activo de 200mg de selenio + 200mg de coenzima Q10 (grupo de tratamiento activo), y 222 personas recibieron un suplemento de placebo (grupo de placebo).

bo grupo). Todos los participantes recibieron los suplementos durante 48 meses y fueron examinados por especialistas en cardiología cada 6 meses y al final del estudio. Se valoraron parámetros de la función cardíaca y se registraron mortalidades por todas las causas y cardiovasculares.

La suplementación con selenio y coenzima Q10 resultó en una reducción significativa de la mortalidad cardiovascular en esta cohorte de personas mayores. También se observó que el biomarcador de funcionalidad de las células del músculo cardíaco, NT-proBNP, se redujo significativamente en concordancia con los datos de mortalidad. Además, las mediciones de la ecocardiografía respaldaban un efecto positivo de los suplementos.

Este estudio representa una base importante para valorar en más profundidad la interrelación y efecto de la suplementación con selenio y coenzima Q10 para el sistema cardiovascular en poblaciones más grandes y diferentes grupos de edad. ■

#### Referencia:

Alehagen U, Johansson P, Björnstedt M, Rosén A, Dahlström U. Cardiovascular mortality and N-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation: a 5-year prospective randomized double-blind placebo-controlled trial among elderly Swedish citizens. *Int J Cardiol.* 2013 Sep 1;167(5):1860-6. doi:10.1016/j.ijcard.2012.04.156. Epub 2012 May 23. PMID: 22626835.



La preparación original de Q10

## Reduce cansancio y fatiga

El día a día puede ser bastante agotador pero ActiveComplex Q10 Gold puede ayudarte de forma natural. La combinación del compuesto vitamínico coenzima Q10 y vitamina B<sup>2</sup> que contribuye a la renovación normal de la energía celular es el impulso perfecto cuando las pilas están bajas. La buena absorción y biodisponibilidad de ActiveComplex Q10 Gold están documentadas en múltiples estudios científicos, por lo que es la marca de Q10 líder en el mercado.



Para más información  
suscríbete a nuestro boletín de noticias

**Pharma Nord**  
Pioneers in Nutritional Healthcare



RECOMENDADO POR

Ynsadiet

LABORATORIOS YNSADIET  
www.ynsadiet.com



Ariadna Coma,  
Periodista  
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

# Movimiento y alimentación: claves para optimizar la quema de grasas

El ser humano es impaciente por naturaleza. Cuando quiere ver resultados, quiere verlos de inmediato. Pero todo proceso requiere de su método y de su tiempo. La **pérdida de peso** no es una excepción, y a menudo va acompañada de concepciones erróneas que pueden inducir a errores o descuidar el bienestar.

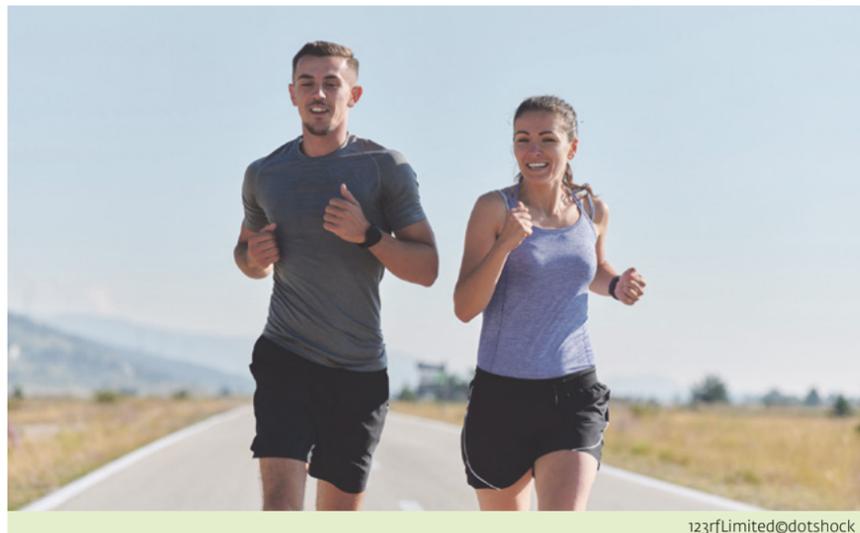
## Olvídate de dietas restrictivas

Es fundamental ser conscientes de que **no existe ninguna dieta milagrosa** para conseguir bajar de peso de forma rápida y definitiva. Con la esperanza de ver resultados rápidos, muchos recurren a dietas estrictas, sin tener en cuenta el efecto rebote. Pues la clave no está en la restricción, sino en el equilibrio. Es decir, **enfocarse en la salud a corto, medio y largo plazo**.

## Una alimentación saludable y equilibrada: fundamental

La alimentación es el combustible principal del cuerpo. Este necesita **nutrirse con alimentos saludables y de calidad** para poder rendir y funcionar al máximo. Por este motivo, es imprescindible aportarle todos los nutrientes que necesita.

**La clave no está en la restricción, sino en el equilibrio**



123rfLimited@dotshock

Una dieta variada, saludable y equilibrada, basada en alimentos ricos en **fibra, proteínas de calidad, carbohidratos complejos y grasas saludables**, como frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y ácidos grasos, es la base de toda dieta. También la de aquellas personas deportistas o que quieran mejorar su estilo de vida.

Junto a estos alimentos básicos, encontramos aliados para la quema de grasas en especias como el **jengibre**, la **pimienta negra** y la **cayena**, que tienen un efecto termogénico y pueden contribuir a acelerar el metabolismo, del mismo modo que el **té verde**. La **alcachofa** y la **cola de caballo** destacan por sus propiedades depurativas y diuréticas. Algunos estudios indican que plantas como la **cassia** o la **valeriana** pueden ayudar a controlar el apetito o el ansia de picotear entre horas.

En este sentido, es muy recomendable **planificar bien los menús** semanales para asegurarse de incluir los grupos de alimentos imprescindibles y en las cantidades necesarias en cada ración.

Buscar el **consejo de un nutricionista** experto puede ser de ayuda para resolver dudas, ajustar el plan nutricional y valorar la suplementación de acuerdo con las necesidades y particularidades personales.

## Entrena con propósito

Los beneficios de la práctica regular de ejercicio en la **salud física y mental** están ampliamente demostrados y documentados. Lo importante es encontrar una rutina de **deporte adecuada y personalizada** que se pueda mantener a largo plazo y ayude así a prevenir la recuperación del peso perdido.

**El organismo humano necesita nutrirse con alimentos saludables y de calidad para poder rendir**

Combinar el entrenamiento de resistencia con el ejercicio aeróbico puede ser efectivo para fortalecer los grupos musculares, mejorar la densidad ósea, corregir la postura, quemar grasas y reducir el riesgo de lesiones.

Más allá del gimnasio, adoptar **hábitos simples** como caminar más durante el día o subir más escaleras en lugar de tomar el ascensor también ayuda a mantenerse activo.

## Mejora del estado de ánimo

El conjunto de todos estos hábitos de vida saludables contribuye a **mejorar la calidad de vida**, puesto que ayudan a aliviar el estrés, mejorar la memoria y fortalecer las relaciones personales, entre otros beneficios.

## El descanso, imprescindible

Por último, pero no menos importante, el **descanso**. Procurar un sueño regular, reparador y suficiente es otro de los imprescindibles para disfrutar de una buena salud. ■

2025 | MARZO | N.º 52



6

www.elbotiquinnatural.com

## EL DÚO PERFECTO EN CONTROL DE PESO

### Burn & Control

El Coleus forskohlii ayuda a regular el metabolismo de las grasas y a mantener la masa muscular, y junto con la Cayena contribuye a controlar el peso corporal.

### Stop Appetit

La Cassia contribuye al control del peso reduciendo el apetito, mientras que la Amapola ayuda a afrontar el estrés y la ansiedad.



www.ynsadiet.com

45  
DESDE 1980  
Ynsadiet



# Omega-3: clave para la recuperación y el rendimiento deportivo

Una óptima nutrición garantiza el rendimiento deportivo. El deportista debe cuidar su alimentación para cubrir en todo momento las necesidades energéticas que el entrenamiento físico requiere, sin olvidar reponer los nutrientes gastados durante el ejercicio. Si el **balance entre el consumo y la reposición de energía y nutrientes** es el adecuado, no solo se mejora el entrenamiento físico, sino que se asegura una recuperación perfecta tras la práctica del deporte. Una dieta equilibrada evita la fatiga y el riesgo de lesiones, reparando la estructura corporal del deportista que ha sido sometida a desgaste por la tensión del esfuerzo realizado.

Un nutriente fundamental que no debe faltar en la dieta del deportista es el **omega-3**. Esta categoría de ácidos grasos esenciales es imprescindible para mejorar la salud del deportista, su rendimiento y recuperación, y para reducir el riesgo de sufrir lesiones. Los ácidos grasos Omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados que el cuerpo humano no puede producir por sí mismo, y, por consiguiente, solo los puede obtener a través de los alimentos que los contengan o mediante suplementos nutricionales.

Se clasifican en tres grandes grupos: el ácido alpha-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El ácido alpha-linolénico se encuentra en fuentes vegetales como nue-



123rf Limited@kotkovahannah

ces, semillas de lino, soja, calabaza y germen de trigo. El ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) se encuentran principalmente en los pescados grasos como salmón, arenque, caballa, anchoas y sardinas, en el aceite de pescado, en los pequeños crustáceos, y en el aceite de microalgas. Si sigues una alimentación vegetariana o vegana, el omega-3 proveniente del **aceite de microalgas** es una excelente alternativa.

El consumo regular de omega-3 se asocia a beneficios para la salud de los deportistas. Sus propiedades antiinflamatorias les ayudan a disminuir la inflamación muscular que provoca el ejercicio intenso, lo que se traduce en una recuperación más rápida y un menor dolor muscular después de la actividad deportiva. Es beneficioso para deportistas que realizan entrenamientos de alto esfuerzo sobre las **articulaciones**, re-

**Si sigues una alimentación vegetariana o vegana, el omega-3 proveniente del aceite de microalgas es una excelente opción**

duciendo el dolor y la rigidez que la actividad de impacto produce. Mejora la eficiencia del **sistema cardiovascular**, actúa sobre la **circulación y la capacidad de transporte de oxígeno**, siendo crucial para el **rendimiento atlético**. Optimiza la **recuperación muscular** al favorecer la síntesis proteica, regenerando las fibras musculares sometidas a estrés y microlesiones como conse-

cuencia del entrenamiento de resistencia.

La dosis diaria recomendada de omega-3 varía en función de la intensidad del ejercicio y las necesidades metabólicas individuales, no estando ligado al sexo del deportista. Para un ejercicio de baja intensidad, actividades recreativas y entrenamiento regular, se recomienda consumir al menos entre 250 mg y 500 mg diarios de omega-3. Para deportistas de alto rendimiento con entrenamiento de alta intensidad es necesario que la dosis aumente, situándose entre 1 y 2 gramos de omega-3 al día.

Optar por un suplemento dietético de omega-3 es una buena manera de obtener los ácidos omega-3 que el cuerpo requiere. Si eliges esta alternativa, es crucial escoger aquellos suplementos que hayan sido probados y certificados por terceros que aseguren su calidad y pureza. La materia prima de la que se extrae el aceite va a condicionar su calidad. Si se usa pescado criado en piscifactoría, pescado que ha sido alimentado con pienso o con desechos de pescado, o si se utilizan subproductos de la industria conservera, la calidad de los ácidos omega-3 no será idónea. Estas materias primas contienen una cantidad considerablemente menor de ácidos grasos omega-3 en comparación con el pescado salvaje. La mejor elección es el aceite de microalgas, ya que proviene de las algas que son, además, las que se lo proporcionan al pescado. ■



Cuida tu corazón, protege tus articulaciones y mantén tu mente enfocada.

NORSAN  
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3





# Coenzima Q10, la chispa de la energía

2025 | MARZO | N.º 52



8

www.elbotiquinnatural.com

La coenzima Q10 (CoQ10), también conocida como ubiquinona, está presente en prácticamente todos los organismos vivos. Es una sustancia natural similar a las vitaminas que constituye un componente esencial de las mitocondrias, la unidad productora de energía dentro de las células. El contenido de CoQ10 en todo el cuerpo humano se estima entre 500 y 1.500 mg y sus niveles decrecen con la edad. Las concentraciones más altas se encuentran en los órganos que requieren más energía como son el corazón, los músculos, el hígado y los riñones.

La CoQ10 tiene la capacidad de experimentar una reacción de reducción-oxidación (redox) dentro del organismo permitiendo que exista en tres estados: totalmente oxidado (ubiquinona), semiquinona (ubisemiquinona), y totalmente reducida (ubiquinol). Ello permite que en su forma de ubiquinona esté involucrada en la producción de ATP (la molécula de energía) desempeñando sus funciones en la cadena de transporte de electrones. Al mismo tiempo, en su forma redu-



## La acción antioxidante de la coenzima Q10 ha demostrado que suprime eficazmente la inflamación de las encías

cida (ubiquinol), puede actuar como potente antioxidante reduciendo la

peroxidación lipídica, protegiendo así a las membranas celulares y a los lípidos, como el colesterol.

La mayoría de CoQ10 se sintetiza en el cuerpo, sin embargo, también se encuentra en algunos alimentos. Las nueces y el aceite de oliva son algunas de las fuentes nutricionales vegetales más ricas, pero en general la ingesta alimentaria promedio es baja. Por otro lado, sus niveles en el cuerpo disminuyen por diversos factores aumentando el riesgo de afecciones y patologías. Es de vital

importancia mantener unos niveles adecuados de CoQ10 en el organismo. Al ser un nutriente liposoluble, cuando se toma como complemento alimenticio, su absorción se triplica y se mantienen mayores niveles sanguíneos durante más tiempo cuando se toma con las comidas.

## ¿Cuáles son las causas de la disminución de la CoQ10 en el organismo?

Edad: una de las características del envejecimiento es la disminución del metabolismo energético en muchos tejidos, especialmente el hígado, el corazón y el músculo esquelético.

Enfermedades gástricas y otras: la mala absorción de los alimentos y ciertas enfermedades como diabetes, cáncer, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedades degenerativas entre otras, conllevan a niveles plasmáticos reducidos de la coenzima Q10 en las personas que las padecen.

Niveles bajos de vitaminas del grupo B, C, E y Selenio: todas ellas

Tu mente al 100%  
Concentración sin  
distracciones



# VIRIDIAN

www.viridian-nutrition.es | @viridian.spain

@maxinutrition.es



ALTAS EN  
PROTEINA

TEXTURA  
ÚNICA

BAJAS EN  
AZÚCAR

Información y contacto:  
info@rebelbrands.es



necesarias para el adecuado proceso de síntesis interna de CoQ10.

**Uso de estatinas:** las estatinas se recetan con frecuencia para reducir el colesterol y pueden causar efectos secundarios al interferir con la producción natural de CoQ10 en el organismo.

**Otros factores:** todo aquello que movilice energía en exceso o bloquee los procesos de absorción conllevarán una disminución de la CoQ10. El entrenamiento físico intenso, sobreesfuerzo mental, estrés, tabaquismo y el alcohol consumen sus reservas. Una dieta inadecuada y desequilibrada disminuirá la ingesta exógena.

### ¿Cómo nos puede ayudar la CoQ10?

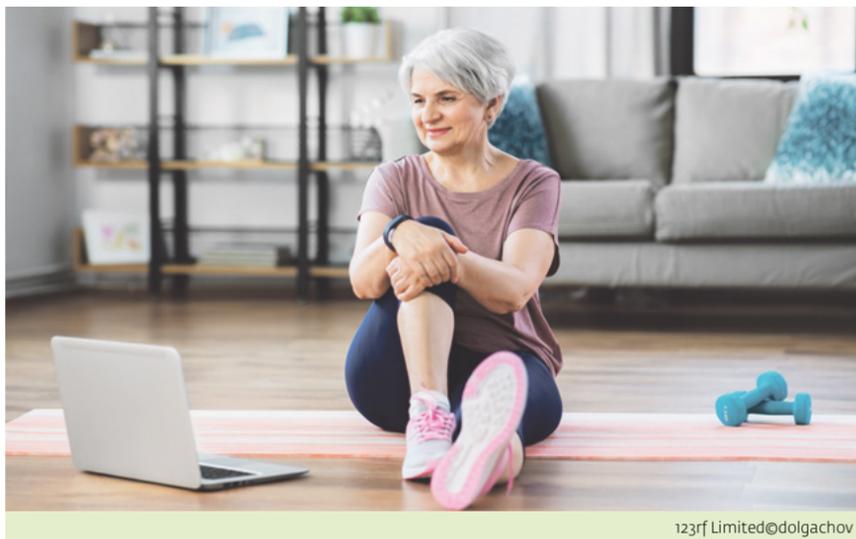
**Fatiga y rendimiento deportivo:** entre sus beneficios se ha observado mejoras en la fatiga y el rendimiento deportivo cuando existen unos adecuados niveles de CoQ10 en nuestro organismo.

**Problemas cardiovasculares:** ensayos clínicos han demostrado mejoras en algunos indicadores de la función cardíaca en pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva.

**Hipertensión:** un análisis de doce ensayos clínicos que investigaron el efecto de la CoQ10 en la disminución de la presión arterial concluyó que la CoQ10 tiene el potencial de reducir la presión arterial sistólica en hasta 17 mm Hg y la presión arterial diastólica en hasta 10 mm Hg y todo ello sin efectos secundarios significativos. Tampoco se han observado interacciones entre la CoQ10 y los medicamentos para reducir la presión arterial, lo que sugiere que se puede usar de forma segura junto con ellos.

**Dolor de cabeza y migrañas:** se ha encontrado que el metabolismo energético del cerebro es anormal en personas con dolores de cabeza por migraña. Varios estudios han sugerido que, al mejorar el metabolismo energético, la CoQ10 puede reducir la frecuencia y la gravedad de la migraña.

**Fertilidad masculina:** en las células espermáticas, la mayoría de la CoQ10 se concentra en las mitocondrias de la parte central de modo que la energía para el movimiento y todos los demás procesos dependientes de la energía también dependen de su disponibilidad. Estudios han encontrado mejoras sig-



123rf Limited@dolgachov

nificativas en el recuento de espermatozoides, su densidad, motilidad y morfología.

**Enfermedad periodontal:** la enfermedad periodontal es un proceso inflamatorio resultante del ataque bacteriano. Los patógenos periodontales pueden inducir la sobreproducción de placa bacteriana y causar la descomposición de colágeno y células periodontales. Por lo tanto, la acción antioxidante de la coenzima Q10 puede proteger contra la acción dañina causada por la placa y ha demostrado que suprime eficazmente la inflamación de las encías.

### Ingesta recomendada y apoyo a su absorción

Se ha demostrado clínicamente que el aporte de un complemento alimenticio de ubiquinona (Co-Q10) en dosis de unos 30 mg favorece la salud mitocondrial al mejorar la producción de energía, la protección antioxidante y el apoyo en el funcionamiento de diversos tejidos, como el corazón, los músculos y el sistema nervioso. Estos beneficios hacen que sea un complemento valioso para las personas que buscan reforzar su salud mitocondrial (energía) y su vitalidad en general. El rango de ingesta

**Varios estudios han sugerido que, al mejorar el metabolismo energético, la CoQ10 puede reducir la frecuencia y la gravedad de la migraña**

en estos casos va entre los 30 y los 90/100mg y se recomienda repartir la toma a lo largo del día en dosis de 30mg. Cantidades diarias por encima de los 100mg suelen estar indicadas para desequilibrios clínicos.

Los triglicéridos de cadena media TCM (MCT en inglés) pueden ayudar a la absorción de CoQ10. Los TCM son ésteres de ácidos grasos de cadena media y glicerol que pueden ser extraídos del aceite de coco. Los TCM se difunden pasivamente del tracto gastrointestinal al sistema porta hepático sin requerir ningún tipo de transformación como ocurre con los ácidos grasos de cadena

larga o muy larga. A diferencia de otras grasas, no requieren para la absorción de enzimas pancreáticas ni de ácidos biliares. Como CoQ10 es un nutriente soluble en lípidos, los TCM actúan como un portador perfecto para mejorar su absorción y, por lo tanto, para la producción de energía y su eficiencia metabólica.

### No olvidar

Un multivitamínico que nos ayude a cubrir la base de nutrientes esenciales, un buen equilibrio de ácidos grasos omega 3, 6 y 9 y los adecuados probióticos, constituyen una buena base que complementa a la coenzima Q10. Se recomienda que los complementos alimenticios sean 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales, por lo que es importante la elección del producto, su origen y su proceso de producción. Aquellas personas embarazadas o que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Que no le falte chispa a tu energía! ■



**nua METABOL®**

**Fortalece tu salud cardiovascular de forma natural**

**Con extracto de bergamota y Coenzima Q10**

**nua biological**

[www.nuabiological.com](http://www.nuabiological.com)





**Pedro Porta,**  
Empresario sector  
Complementos Alimenticios

## Tendencias

Recientemente la AFEPADI (Asociación Española de Complementos Alimenticios) presentó un nuevo informe sobre el perfil del consumidor de complementos alimenticios en España elaborado por IPSOS (2022) en el marco del Observatorio de Complementos Alimenticios de esta asociación. Según el Euro-monitor, en 2023 España fue el tercer mercado de la UE que más creció en este sector en los últimos cinco años (5%).

Según el estudio, España destaca como uno de los países más preocupados por los temas de salud (32% frente al 27% de media europea). Los complementos alimenticios están plenamente establecidos en los hábitos de consumo de los españoles, un 82% los ha tomado alguna vez (frente al 88% de media de la UE) y un 71% los ha consumido en el último año. El perfil medio del consumidor es una mujer, de 25 a 44 años, con estudios superiores.

La vitamina D, los multivitámicos, la vitamina C y el magnesio son los más populares, y se observan diferencias con respecto al mercado europeo, en donde es mayor el consumo de estos nutrientes. La vitamina D es más consumida entre los más mayores, mientras que la vitamina C lo es entre los hombres. Las farmacias lideran los lugares preferidos de compra de complementos alimenticios (62%), le siguen los herbolarios (23%), los *marketplace online* (39%) y supermercados (19%).

La información nutricional, la recomendación de una fuente fiable y la calidad/precio son los decisores a la hora de comprar complementos alimenticios. Las cinco principales razones para su uso son: mantener un buen estado de salud general, apoyar el sistema inmunológico, aumentar la energía, y apoyar la salud digestiva y de la piel, pelo y uñas. ■



**Dra. Laura I. Arranz,**  
Farmacéutica y Dietista-Nutricionista  
[www.dietalogica.com](http://www.dietalogica.com)  
[info@gananutricion.es](mailto:info@gananutricion.es)

# Migraña: abordaje con fármacos y plantas

Los trastornos de cefalea primaria, es decir, que no están relacionados con una enfermedad o con un tratamiento farmacológico se clasifican en 4 grupos: **migraña, cefalea tensional, cefaleas autonómicas del nervio trigémino y otros trastornos de dolor de cabeza primarios**. La prevalencia de la cefalea tensional es muy elevada y puede afectar al 30-40% de la población, mientras que la migraña afecta a un porcentaje menor, pero es más incapacitante. Los trastornos de cefalea secundarios se definen como dolores de cabeza debidos a una causa médica y se clasifican según sean por causa vascular, neoplásica, causas infecciosas o de presión/volumen intracraneal o yatrogénicas (por fármacos). Los pacientes que presentan dolor de cabeza deben ser bien evaluados para un buen diagnóstico y, por tanto, un buen tratamiento.

El tratamiento de la migraña aguda incluye analgésicos como el paracetamol, fármacos antiinflamatorios no esteroides, productos combinados que incluyen cafeína y antieméticos (como coadyuvantes si hay náuseas o vómitos). Los pacientes que no responden a estos tratamientos pueden requerir tratamientos específicos para la migraña, incluidos **triptanos**, que eliminan el dolor en el 20-30% de los pacientes en 2 horas, pero van acompañados de efectos adversos como enrojecimiento transitorio, opresión u hormigueo en la parte superior del cuerpo en el 25% de las personas que los toman. Los pacientes con alto riesgo de enfermedad cardiovascular deben evitar los triptanos debido a sus **propiedades vasoconstrictoras** y pueden tomar fármacos del grupo de los **gepantes**, como rimegepant o ubrogepant, que pueden eliminar los síntomas del dolor de cabeza durante 2 horas en el 20% de los pacientes, pero tiene efectos adversos de náuseas y sequedad de boca en 1% a 4%. Otro fármaco, el **lasmiditan**, también está disponible para el tratamiento de la migraña aguda y parece seguro en pacientes con factores de riesgo cardiovasculares.



123rf Limited@fizkes

Los tratamientos médicos preventivos incluyen antihipertensivos, antiepilépticos como el topiramato, antidepresivos, anticuerpos monoclonales peptídicos relacionados con el gen de la calcitonina y la toxina botulínica tipo A, que reduce la migraña de 1 a 3 días por mes en comparación con el placebo.

## La migraña es el dolor de cabeza probablemente más complicado

Es increíblemente prevalente y afecta aproximadamente al 10% de la población adulta mundial con una proporción de mujeres a hombres de 3:1. Es una **enfermedad neurovascular incapacitante** con cefalea pulsátil unilateral o bilateral, que afecta intensamente la salud y la calidad de vida humana debido a sus síntomas como **náuseas, vómitos, fotofobia y fonofobia**. Uno o dos días antes de una migraña, hay personas que ya notan cambios sutiles o pródromos que advierten de su llegada como estreñimiento, rigidez en el cuello, cambios en el estado de ánimo, antojos de comida o necesidad de orinar más frecuente, entre otros. Cuando se dispara, suele durar entre 4 horas y 4 días y el síntoma típico **en aura** puede darse de distintas maneras como fenómenos visuales, como la visualización de varias formas, puntos brillantes o destellos de luz, pérdida de la visión, sensaciones de hormigueo en un brazo o una pierna, entumecimiento o debilidad en el rostro o en un lado del cuerpo e, incluso, dificultad para hablar. Todos ellos son **síntomas reversibles del sistema nervioso**. Por otro lado, la **migraña sin aura** se refiere a un dolor de cabeza episódico de similar duración, que tiende a verse empeorada por la actividad física y se acompaña de síntomas

similares. En aproximadamente el 30% de los pacientes, los ataques de migraña van precedidos de un aura debilitante. La aparición de la migraña es desencadenada por situaciones muy diversas, a veces por condiciones psicológicas, hormonales (relacionadas con la menstruación), factores ambientales y componentes genéticos.

## Plantas medicinales como una estrategia prometedora

Debido a toda esta sintomatología y a la gran cantidad de personas que la sufren, existe una necesidad urgente de desarrollar terapias efectivas, no solo con fármacos sino con otras herramientas. En los últimos años, se puesto el punto de mira en las plantas medicinales como una estrategia prometedora y efectos secundarios menores para la prevención y el tratamiento de la migraña. La historia antigua y los registros de aplicaciones relacionados de plantas y aromas para tratar la migraña son muchos y se han estudiado también parcialmente en los últimos años. Una de las revisiones más recientes sobre el tema nos indica algunas plantas que podrían ser un remedio efectivo y natural, alternativo o complementario al arsenal farmacológico.

**Raíz de angélica.** *Angelicae Sinensis (Oliv.)* como rizoma seco se ha utilizado a menudo para nutrir la sangre y aliviar el dolor. Muestra actividades analgésicas y antiinflamatorias, posiblemente mediante la regulación del metabolismo de la glicina y el ácido araquidónico.

**Raíz de stephania.** *Stephania tetrandra S. Moore (Menispermaceae)* es una enredadera herbácea



perenne y su raíz seca se usa a menudo en remedios a base de hierbas. En estudios en animales se ha observado que la tetrandrina que contiene inhibe la sensibilización del trigémino en ratas con migraña inducida por lo que nuevos estudios darán más información sobre si puede ser un remedio en humanos y en qué dosis.

**Raíz de cúrcuma.** A la raíz seca de *Curcuma longa L.* se le conocen muchísimas propiedades y es ampliamente reconocida como hierba medicinal. Los estudios que han planteado su uso en la migraña han observado que podría ser un candidato eficaz para tratar la migraña debido a su actividad antioxidante. La curcumina, su principal principio activo, tiene una potente actividad antioxidante y también analgésica.

**Hierba de San Juan.** La planta entera de *Hypericum perforatum L.* se utiliza como remedio fitoterapéutico para diversas dolencias. Lo más frecuentemente utilizado es el extracto seco y uno de sus principales bioactivos que es la hipericina. En diversos estudios se ha observado que ambos poseen potencial antimigrañoso al anular la sensibilización



123rf Limited@nahhan. Hierba de San Juan

al dolor y la activación neuronal en modelos animales.

Sin embargo, la evidencia más sólida hasta el momento se recoge en otra revisión que nos indica que para el tratamiento preventivo de la migraña en adultos funciona muy bien el extracto de petasita púrpura puro (*Petasites hybridus*) para fomentar la relajación saludable de los vasos sanguíneos en el cerebro. Parece que tomado en una dosis diaria de 150 mg al día durante 3 a 4 meses reduce la frecuencia e intensidad de la migraña. La curcumina también podría ser un tratamiento profiláctico eficaz para la migraña,

especialmente si se combina con ácidos grasos omega-3 y/o CoQ10, seguramente por una potenciación de los efectos antiinflamatorios.

Como **tratamiento agudo** para la migraña hay resultados muy positivos con la administración tópica e intranasal de **mentol o aceite de menta**. La mayor eficacia se produce cuando lo administramos justo en el inicio del episodio. La infusión de menta es apenas efectiva excepto que tenga una concentración muy alta de mentol. También otras plantas como el cilantro, la lavanda y la manzanilla podrían ser remedios interesantes.

También sabemos que la migraña suele estar relacionada con cantidades bajas de magnesio en suero y líquido cefalorraquídeo de manera que la ingesta insuficiente de este mineral tiene un papel importante en la patogénesis de la migraña. No es en vano que el **magnesio** se ha utilizado ampliamente en la profilaxis y el tratamiento de la migraña desde hace muchos años y es una estrategia segura y adecuada pues **una gran parte de la población tiene una ingesta insuficiente de este importante mineral.**

En cualquier caso, además de pensar en la farmacología, siempre es importante analizar cada caso y los factores que estén relacionados con la migraña de cada persona, y que sí se puedan mejorar con plantas o con alimentación adecuada como el control del estrés, la mejora de la circulación sanguínea, la regulación hormonal, el estreñimiento, la relajación muscular o la disminución del estrés oxidativo y de la inflamación. ■

Consulta las fuentes



# LA SOLUCIÓN A TUS PIERNAS CANSADAS

Alivia la pesadez de las piernas, hemorroides, varices, flebitis, etc.



Y para un plus de confort, el gel de efecto frío, con Árnica, Rusco, Hamamelis y Aloe

¡NOVEDAD!



FDB LABORATORIOS®  
UN ESTILO DE VIDA

terpenic

Te ayudamos a crear tu espacio de aromaterapia

Formación y respaldo continuo

Nuevo aromadifusor NEBULA PLUS



- Formaciones online y webinars
- Terpenic Experience
- Merchandising
- Recursos digitales para redes
- Difusor Pulse de exposición
- Kit de aromadifusión de regalo

Contáctanos: info@terpenic.com | 931 173 847



# Desarrollo motor en la infancia

Los cambios que se producen en el primer año de la vida de un bebé son espectaculares. Aunque todas las habilidades se desarrollan con mucha rapidez e intensidad, las motoras son las más obvias y fáciles de observar. De estar tumbado y no poder más que agitar los brazos y las piernas en los primeros días de vida a mantenerse de pie y dar sus primeros pasos: en 12 meses el bebé parece y es una persona diferente.

Tenemos dos tipos de habilidades motoras: las que involucran a los músculos más grandes de los brazos, las piernas y el tronco se llaman **habilidades motoras gruesas o gruesas** e incluyen gatear, andar, correr, saltar, subir escaleras...

La **motricidad fina** consiste en coordinar los músculos pequeños de la muñeca, la mano, y los dedos para realizar actividades como comer, manipular objetos de diferentes tamaños, garabatear y escribir; y más adelante todas las actividades manuales que realizamos los humanos.

**La adquisición de las habilidades motoras está marcada por el desarrollo del cerebro, que sigue unas fases determinadas**



123rf Limited@liudmilachernetska

Aunque parezca contraintuitivo, las habilidades motoras finas, aunque involucran músculos más pequeños, están controladas por áreas cerebrales más grandes que las gruesas, ya que son mucho más complejas. Además, están más relacionadas con la inteligencia.

## ¿Cómo se produce el desarrollo motor?

El control de los músculos grandes – las habilidades motoras gruesas – se produce de arriba abajo, de la cabeza a los pies. Los bebés desarrollan primero el control de la cabeza y el cuello (esto debe estar completado en los primeros tres meses), luego el del tronco para mantener el equilibrio al sentarse (siguientes tres meses) y más adelante caderas, piernas y pies (esto le permitirá gatear, ponerse en pie y caminar en el segundo semestre del año). Este orden siempre es el mismo y hasta que no se han controlado los músculos

de una región no se puede pasar a la siguiente.

Después de los 12 meses se siguen desarrollando nuevas funciones motoras que involucran más fuerza, coordinación y equilibrio. La marcha se perfecciona durante el segundo año de vida, cuando los niños y niñas empiezan también a correr, saltar, dar patadas a un balón y subir y bajar escaleras. Después del segundo cumpleaños las niñas y niños son ya capaces de andar de puntillas, saltar hacia delante y mantenerse en equilibrio sobre un pie. A esta edad también aprenden a pedalear un triciclo.

Durante los primeros 6 meses de vida los bebés alcanzan y cogen objetos con toda la mano. Alrededor de los 5-6 meses, además de llevarse objetos a la boca y sacudirlos (especialmente si hacen ruido, como los sonajeros), empiezan a pasárselos de una mano a otra. A partir de los 6

**Gatear no es un hito imprescindible en el desarrollo motor infantil y no hay que preocuparse si esto no ocurre**

meses empiezan a usar cada vez más y mejor los dedos, no es casualidad que esto coincida con el comienzo de la alimentación complementaria, cuando el bebé tiene la oportunidad de empezar a alimentarse a sí mismo/a.

Un poco más adelante empiezan a aprender a soltar objetos que tenían sujetos en las manos, a golpear dos objetos entre sí, a colocarlos en un recipiente y a pasar las páginas de un libro de cuentos.

Una habilidad clave es el **desarrollo de la pinza digital**, que es la capacidad para agarrar un objeto pequeño entre las yemas de los dedos índice y pulgar. Esto sucede de forma bastante constante entre los 9 y los 12 meses de edad. A lo largo de los siguientes meses y años esta habilidad se perfecciona, ya que es básica para todas las actividades humanas.

## ¿Cuándo debes consultar?

Cada bebé es único y adquiere sus habilidades motoras a una edad



## Bienestar Emocional, de Vitalart

Determinadas situaciones, como un exceso de trabajo, preocupaciones o estrés, nos pueden afectar el estado de ánimo y sentirnos más tristes. Bienestar Emocional es un complemento alimenticio a base de SAME, Grifonia, Azafrán y otros nutrientes, para un estado de ánimo positivo. Favorece la actividad cerebral y ayuda a mejorar la función mental y el rendimiento, contribuye al equilibrio emocional, a mantener un estado de ánimo positivo y a la reducción del cansancio y la fatiga. ¡En definitiva, Bienestar Emocional de Vitalart es un gran aliado para afrontar los desafíos del día a día con positividad y energía!



## Omega-3 Total limón, de Norsan

Norsan Omega-3 Total fue el primer aceite de pescado desarrollado por Norsan para aumentar de manera eficaz y rápida la ingesta de Omega-3. Su composición ofrece una combinación óptima: aceite de pescado 100% natural de captura silvestre, polifenoles procedentes del aceite de oliva virgen extra (AOVE) ecológico y una ración de vitamina D3. Su dosis diaria de 8 ml proporciona 2 gramos de ácidos grasos, Omega-3 EPA y DHA de la más alta calidad y pureza que contribuyen a mantener el corazón sano, a reducir el colesterol y la presión arterial. Producto disponible en sabor limón y natural.



diferente. El rango de la normalidad en el desarrollo motor es bastante amplio. Por ejemplo: la mayoría de los bebés empiezan a andar en algún momento entre los 9 y los 15 meses. Esto quiere decir que un bebé puede empezar a hacerlo 6 meses antes que otro y ambos son normales. Aunque menos frecuente, algunos bebés completamente sanos empiezan a andar entre los 15 y los 18 meses.

Otro ejemplo es el gateo: aunque la mayoría de bebés gatean en algún momento entre los 6-12 meses, algunos nunca lo hacen (reptan o se desplazan por el suelo arrastrándose sobre sus nalgas) y empiezan a andar directamente. Gatear no es un hito imprescindible en el desarrollo motor infantil y no hay que preocuparse si esto no ocurre. Es más frecuente que un bebé no gatee si sus padres u otros miembros de su familia tampoco lo hicieron.

Los pediatras y las enfermeras pediátricas revisan el desarrollo motor del bebé en cada revisión y ellos te alertarán si hay algo que no va bien. Sin embargo, entre una revisión y otra, las señales de alarma

## Los pediatras y las enfermeras pediátricas revisan el desarrollo motor del bebé en cada revisión y ellos te alertarán si hay algo que no va bien



123rf Limited@lightfieldstudios

por las que deberías consultar a tu pediatra pronto son:

- Si a los 6 meses tu bebé todavía no alcanza objetos y los sujeta con sus manos, especialmente si ves que tiende a tener las manos cerradas;
- Si a los 6 meses tu bebé todavía no intenta girarse de un lado a otro cuando está tumbado/a en el suelo;
- Si a los 9 meses tu bebé no puede sujetar, soltar y mover un juguete u objeto (de tamaño y forma apropiados) de una mano a otra;
- Si a los 9 meses tu bebé no se puede sentar solo/a, sin apoyo;
- Si a los 12 meses tu bebé no usa las puntas de su pulgar y dedo índice para agarrar cosas (prensión en pinza);
- Si a los 12 meses tu bebé no intenta ponerse de pie o no se mantiene de pie agarrado/a a un mueble;
- Si a los 18 meses tu bebé no se mantiene de pie solo/a sin apoyo o no intenta dar pasos;
- Si a los 18 meses tu bebé no puede sujetar ni garabatear con un lápiz.

### ¿Cómo puedes ayudar a tu bebé a tener un buen desarrollo motor?

En realidad, no es necesario ayudar a un bebé sano a alcanzar uno o varios hitos motores. Él o ella lo harán de forma espontánea en cuanto su cerebro esté preparado y de la orden a los músculos. La adquisición de las habilidades motoras está marcada por el desarrollo del cerebro, que sigue unas fases determinadas. Un bebé solo empezará a mostrar una habilidad motora cuando su cerebro haya alcanzado un punto de desarrollo determinado. Este proceso no se puede, ni se debe intentar acelerar.

Lo que sí necesitan los bebés son oportunidades para poder practicar estas nuevas habilidades. Para desarrollar y ejercitar sus músculos y pro-

## No es necesario ayudar a un bebé sano a alcanzar uno o varios hitos motores

bar nuevos movimientos los bebés necesitan pasar tiempo en el suelo, en un espacio protegido y siempre en compañía de una persona adulta; es mejor limitar el tiempo que los bebés pasan en sillas, cochecitos y hamacas cuando ya empiezan a moverse. Es bueno que desde muy pequeños pasen unos minutos cada día boca abajo, al principio mejor sobre el pecho de un cuidador y una vez que puedan incorporar la cabeza, ya sobre el suelo. Es normal que los primeros días no quieran estar más de uno o dos minutos y nunca se los debe forzar a seguir cuando están incómodos. Con el tiempo irán aceptando tiempos más largos. Esto les servirá para fortalecer los músculos de cuello, hombros, brazos y tronco.

Para favorecer el desarrollo de la motricidad fina es importante que los bebés tengan a su alcance juguetes apropiados para su edad que puedan manipular. Las habilidades motoras finas requieren tiempo y mucha práctica.

Los bebés aprenden jugando. Cualquier actividad debe hacerse siempre en un ambiente relajado y divertido. Hay que evitar la sobrestimulación y parar si el bebé muestra signos de cansancio o estrés, o si simplemente no está disfrutando la actividad. ■



## EL BOTIQUÍN DEL MES

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



### Colesterol Forte Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet

Complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales, vitaminas y ácido fólico, con la garantía de Zentrum de Laboratorios Ynsadiet. 30 cápsulas vegetales con una nueva fórmula reforzada para cuidarte.

Colesterol Forte incluye berberina, que ayuda a mantener un nivel normal de colesterol, arroz rojo fermentado y extracto de olivo.



### Calmaderm, de Terpenic

Calmaderm es una solución de aceites esenciales y vegetales 100% naturales, seleccionados por sus aplicaciones tradicionalmente conocidas en preparados calmantes, regeneradores y antisépticos.

Se aplica sobre la piel agredida por dermoabrasión (acción solar, depilación, micropigmentación, radiodermatitis, etc.), ofreciendo alivio, hidratación, elasticidad y regeneración epitelial.



# Cosmética sólida vegana y cosmética sólida natural

**Cosmética sólida** es la que se formula sin base acuosa; o sea que no contiene agua o contiene poca. Pueden ser champús, geles de ducha, jabones, perfumes o desodorantes y se presentan en formato de barras, bloques o pastillas.

**Cosmética vegana** es la que se elabora sin utilizar ningún ingrediente de origen animal; esta definición incluye los ingredientes que son producidos por animales, como la cera de abeja, la miel, la leche, etc., incluyendo también invertebrados multicelulares como insectos (con lo cual, no se permite, por ejemplo, el Carmine, un colorante natural que procede de un tipo de cochinilla).

Además, en la cosmética vegana tampoco puede haber ingredientes obtenidos con la intervención de aditivos, enzimas, aromas, perfumes, colorantes o coadyuvantes de origen animal.

**Cosmética natural** es la que está elaborada con ingredientes de origen vegetal, animal o mineral que han sido procesadas únicamente utilizando métodos físicos



123rf Limited@chamillewhite. Jabón vegano de ortiga

y químicos o con ingredientes que, procediendo de materias primas naturales, han sufrido un proceso de transformación química a través de métodos aceptables según los criterios de la denominada "química verde". Si estos ingredientes, además de ser naturales son ingredientes agrarios obtenidos según las normas de producción ecológica, será **cosmética ecológica**.

Entonces, se puede ver que **son tres conceptos distintos que pueden coincidir** en un mismo producto cosmético o no.

Hay muchos ingredientes de origen animal cuyo nombre INCI no sugiere este origen, como el Sodium Tallowate o el Potassium Tallowate, que se usan para hacer jabones y son el resultado del proceso de saponificación de la sosa o la potasa respectivamente, con sebo animal.

Y, por otra parte, hay muchos otros ingredientes que con el mismo nombre INCI pueden ser de origen vegetal o no. Un ingrediente muy utilizado en cosmética, también en cosmética sólida, es la glicerina (Glycerin) que puede ser de origen

vegetal, animal o petroquímica; y aquí tenemos un buen ejemplo de los tipos de cosmética sólida que puede haber.

Supongamos un jabón sólido que contenga:

- Glicerina de origen animal: sería sólido y natural, no vegano.
- Glicerina de origen petroquímico: sería sólido y vegano, no natural.
- Glicerina de origen vegetal: sería sólido, vegano y natural.

Un ejemplo de un ingrediente que no es del todo natural y se encuentra con frecuencia en los champús sólidos que no tienen ninguna certificación, o que tienen certificación vegana, pero no natural, es el Sodium Cocoyl Isethionate (SCI). Es un tensioactivo granulado, el ingrediente básico para la elaboración de este tipo de productos. Suele presentarse como natural, pero en realidad contiene un alto % de moléculas petroquímicas en su peso molecular final y se obtiene utilizando óxido



**WAYDIET** LABORATORIOS

INNOVACIÓN Y CALIDAD en Fitoterapia, Oligoelementos y Complementos Alimenticios

Potencia tu bienestar con nuestra gama de complementos alimenticios naturales. Cuida tu salud de forma natural y siente la diferencia en tu día a día

NATURAL 100%

in f @ t

www.waydiet.com

**REFIX** SEAWATER HYDRATION

Carrefour BIO CLUB DEL GOLF HERBOLARIO Navarro ¡PÍDELO EN CUALQUIER FARMACIA!

**HIDRATACIÓN EXTREMA** AGITAR. BEBER FRIJO

SABOR SALADO | 78 SALES MINERALES

Bebidas Isotonicas y Geles con 20% Agua de Mar de Galicia

natural & organic 2024 WINNER

TASTE AWARDS JUBA INTERNATIONAL CHAMP AWARDS GOLD 2024

WORLD TASTE AWARDS PLATINUM 2024

VITAMIN C U USDA ORGANIC VEGANO NO SPORT

Visita nuestro Amazon o web [www.refixyourself.com](http://www.refixyourself.com)



de etileno. Vegano, sí es. Si el champú sólido fuera vegano y natural, su tensioactivo sería otro, como el Sodium Coco Sulfate, que es 100% de origen natural y vegano.

Hay otro nombre de ingrediente que según como se escriba su INCI completo, puede ser de cualquiera de las categorías que se están describiendo en este artículo; y este nombre es el Castor Oil, que puede referirse al animal, o no...

El Castor Oil es en realidad el nombre en inglés del aceite de ricino, pero al mismo tiempo, existe un nombre INCI parecido para un aceite que se obtiene de los animales castores. Las posibilidades de encontrar ingredientes con este nombre o parecidos son:

Aceite de ricino (castor oil en inglés): INCI: Ricinus Communis Seed Oil. Ingrediente vegetal permitido en las normas para cosmética econatural y en las de cosmética vegana.

INCI: PEG-40 Hydrogenated Castor Oil; es un aceite de ricino que está hidrogenado, pero también etoxilado (esto lo indica el término PEG), o sea que no es natural; aunque sí podría ser vegano.



123rf Limited@fotohelin. Desodorante natural de barra

INCI: Castoreum Oil, que es de origen animal. Es una secreción glandular de los castores, que se usa en perfumería, y que, claramente no es un ingrediente vegano.

### Dos posibles fórmulas de productos cosméticos sólidos, veganos y naturales

Normalmente los champús y jabones sólidos naturales contienen pocos ingredientes; no se necesitan muchos ingredientes si son de buena calidad.

### Champú sólido

Sodium Coco-Sulfate, Avena

Sativa Kernel Flour\*, Butyrospermum Parkii Butter\*, Cocos Nucifera Oil\*, Glycerin\*, Stearic acid, Citric Acid, Citrus Aurantium Dulcis Peel Oil\*.

Los ingredientes marcados con \* son los que pueden ser ecológicos además de naturales. Son: harina de avena, manteca de karité, aceite de coco, glicerina y aceite esencial de naranja, como perfume.

El Stearic Acid es otro ejemplo de los ingredientes de los que habría que revisar su origen si este champú se certificara como cosmética vegana, pues podría ser de origen animal.

### Jabón sólido

Olea Europaea Fruit Oil\*, Cocos Nucifera Oil\*, Helianthus Annuus Seed Oil\*, Sodium Hydroxide, Calendula Officinalis Flower Extract\*, Lavandula Angustifolia Oil\*.

En este caso, los ingredientes que pueden ser ecológicos son el aceite de oliva, el aceite de coco, el aceite de girasol, el extracto de caléndula y el aceite esencial de lavanda.

### La certificación para confirmar que hay consistencia detrás de estos conceptos

Hay certificaciones especializadas en cosmética vegana, otras que se dedican a la cosmética econatural y algunas que evalúan ambos aspectos al mismo tiempo, y por lo tanto, que garantizan que la cosmética que se vende con sus sellos es natural y vegana al mismo tiempo. También hay productos cosméticos que están certificados por dos sellos distintos: uno vegano y otro de cosmética natural.

Por lo tanto, para saber con seguridad si la cosmética que compramos es natural y/o vegana, conviene que esté certificada. ■



# BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

- 90% de ingredientes ecológicos para la categoría I y entre el 15-89% para la categoría II
- Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional
- 
- Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)
- Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal
- La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de la Asociación Vida Sana

ASOCIACIÓN VIDASANA biovidasana.org

**Barcelona**  
25 26 27  
Marzo 2025

## VISITA EL MAYOR ENCUENTRO DE FARMACIA

YA PUEDES REGISTRARTE EN NUESTRA WEB

[www.infarma.es](http://www.infarma.es)

- Ven y encuentra todo lo necesario para que tu farmacia siga creciendo.
- Asiste a las ponencias y mesas redondas de la mano de los mayores referentes del sector.

- +300 EXPOSITORES**
- +100 PONENTES**
- +1.000 MARCAS**

Síguenos:

Organizan:



## Dr. Alberto Muhammad Wulff: “Estoy convencido de que la medicina integrativa es poderosa”

El Dr. Alberto M. Wulff es médico internista con experiencia en medicina antienviejecimiento, medicina integrativa, adaptógenos y fitoterapia sistémica. Ha trabajado en varias instituciones médicas, desempeñando roles como director médico y conferenciante internacional en fitoterapia sistémica. Autor del libro *Adaptógenos: El laboratorio de Dios*. Fundador de: **Doctor Heal**, plataforma de medicina integrativa online; **Adaptoheal**, marca de adaptógenos con presencia en España, México y Estados Unidos; **Academia Heal**, academia online de salud y bienestar y **Spot Heal**, centro de medicina integrativa en Caracas, Venezuela.

### ¿Cómo fue tu primer contacto con la medicina integrativa y por qué decidiste enfocar tu trayectoria profesional a este campo?

Mi primer contacto con la medicina integrativa fue durante mis años de formación médica. Desde el inicio, noté que el enfoque tradicional de la medicina convencional,

aunque muy efectivo en muchos aspectos, no abordaba las causas profundas de diversas enfermedades, especialmente aquellas crónicas y degenerativas. Con el pasar de los años y por una situación de salud con un familiar descubrí la Medicina Sistémica y Adaptógenos, toda esa experiencia se convirtió en un camino de transformación personal, especialmente después de mi diagnóstico de cáncer. Decidí integrar todos mis conocimientos en mi práctica diaria, convencido de que la medicina integrativa es poderosa y una alternativa efectiva para lograr una salud óptima.

### ¿Qué son los adaptógenos y qué potenciales tienen para nuestro bienestar?

Los adaptógenos son sustancias naturales, generalmente provenientes de plantas y hongos, que ayudan al cuerpo a adaptarse a los factores estresantes físicos, emocionales y ambientales. Su función principal es regular y equilibrar los sistemas biológicos, ayudando a mantener un estado de homeostasis, es decir, un equilibrio interno. Los adaptógenos no solo aumentan la resistencia al estrés, sino que también tienen la capacidad de mejorar la energía, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la concentración, equilibrar las hormonas y promover el bienestar general. Su potencial es amplio. La ciencia ha

comenzado a descubrir el impacto positivo que los adaptógenos tienen sobre la salud, convirtiéndolos en aliados indispensables en la medicina integrativa.

### ¿Cómo interactúan la energía mitocondrial, la inteligencia biológica y la organización de los sistemas?

La energía mitocondrial es esencial para el funcionamiento de nuestras células y, por ende, de todo el organismo. La inteligencia biológica se refiere a la capacidad innata del cuerpo para autorregularse y mantener el equilibrio. La organización de los sistemas implica la coordinación eficiente de los diferentes sistemas corporales. Los adaptógenos actúan en estos tres niveles, optimizando la producción de energía celular, fortaleciendo la capacidad de autorregulación del cuerpo y promoviendo una organización eficiente de los sistemas, lo que resulta en una salud integral y un mayor bienestar.

### ¿Qué principios te guían en el desarrollo de las fórmulas?

En el desarrollo de nuestras fórmulas, seguimos principios fundamentales como la transparencia, la calidad, la investigación científica y el compromiso con el bienestar de nuestros clientes. Primero, nos aseguramos de que cada fórmula esté basada en evidencia científica sólida.

Todos nuestros ingredientes son seleccionados cuidadosamente por su efectividad, calidad y origen ético. La transparencia es clave: cada persona que usa nuestras fórmulas tiene derecho a saber exactamente qué está consumiendo, por lo que somos claros en nuestra comunicación sobre los ingredientes y sus beneficios.

### ¿Cuáles son las claves para conseguir un equilibrio entre salud física, mental y emocional?

El equilibrio entre la salud física, mental y emocional se logra a través de un enfoque integral que incluye una alimentación adecuada, ejercicio regular, manejo del estrés, sueño reparador y el uso de terapias naturales como los adaptógenos. Es fundamental reconocer la interconexión entre estos aspectos y abordarlos de manera holística para lograr un bienestar completo.

Los adaptógenos juegan un papel crucial en la modulación del sistema inmune, ayudando al cuerpo a regular su respuesta ante infecciones y estrés. Adaptógenos como la equinácea, el astrágalus y el Reishi son conocidos por sus propiedades que estimulan la función inmune, mejoran la resistencia y reducen el riesgo de enfermedades. La combinación de estos hábitos puede tener un impacto significativo en la salud inmunológica. ■



Natural. Premium. Vital.

## ¡Siempre en movimiento!

Este nuevo producto combina la vitamina D y C, el mineral zinc con la glucosamina, el ácido hialurónico, MSM y curcuminoides.



Calidad desde 1989  
Raab Vitalfood