

Demencia y Alzheimer

Estrategias para cuidar a personas con pérdida de memoria



123rf Limited©halfpoint

SALUD	NUTRICIÓN INFANTIL	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
8 Extracto de pino marítimo para la circulación	11 Primer año de vida: leche materna, preparados especiales y alimentación complementaria	14 ¿Basta el listado de ingredientes para valorar un cosmético?	16 Juan Carlos Yncán, fundador de Laboratorios Ynsadiet

Cogni-Focus

PARA EL RENDIMIENTO MENTAL

Cada cápsula aporta:

⚡ Yodo

⚡ Ácido Pantoténico

⚡ Extracto de *Alpinia galanga*



Sin cafeína



Vegano



EDITA:

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

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
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, Hídalfarma,
Jahisil, Natur Import, Naturitas,
Paudiet, Vipasana Bio

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Marta Castells,
Laura Clavijo, Montse Escutia, Miriam Martínez,
Carolina Nebot, 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



Demencia y Alzheimer

Estrategias para cuidar a personas con pérdida de memoria

Debido a la amplitud y complejidad del tema, se presentará en tres partes. En esta primera nos centraremos en conocer las demencias y el Alzheimer. En el próximo artículo, los tratamientos de estas patologías y consejos prácticos. Y en un tercero explicaremos cómo cuidar a estos pacientes y apuntaremos consejos para mejorar la memoria.

Demencia y Alzheimer

Con el aumento de la esperanza de vida, vemos cada vez más en nuestro entorno un mayor número de personas con problemas de pérdidas de memoria. Se calcula que **dos de cada tres personas** tienen o han tenido en su entorno a una persona con Alzheimer.

Es cierto que con el paso de los años nuestro cuerpo envejece y se modifica. Salen arrugas en la piel, el pelo se cae o se vuelve más blanco, las orejas aumentan de tamaño, las articulaciones están más rígidas, etc. Pero además de todos esos cambios observables a simple vista, ocurren otros que no vemos. Uno de ellos es que nuestro cerebro también se modifica con el paso del tiempo, su peso y volumen se reduce con la edad y a estos cambios asociados al envejecimiento, a veces se suman las enfermedades conocidas como **“demencias”**. Refiriéndonos al funcionamiento cerebral, existen dos tipos de personas de edad avanzada: las que envejecen de forma saludable y las que



123rf Limited©wavebreakmediamicro

acompañan su proceso de envejecimiento con patologías que afectan al funcionamiento a nivel cerebral, las llamadas demencias.

Lo que hasta ahora se conocía como **demencia senil**, según los científicos en realidad no existe, si hay demencia hay una patología que acompaña a la edad. La pérdida de memoria a medida que se envejece no es obligatoria, puede resultar más difícil recuperar alguna información de la memoria, necesitar más tiempo para hacer algunas cosas o ser más difícil adaptarse a algunos cambios. Pero cuando una persona presenta demencia, sea a la edad que sea, es porque algo la está causando, pero **no es una consecuencia normal del envejecimiento**. Probablemente, muchos de los casos que se atribuyeron erróneamente a “demencia senil” fueron, en realidad, casos de enfermedad de Alzheimer o de demencia debida a otra causa.

¿Qué es la demencia?

La demencia no es una enfermedad específica, es un término general en el que se incluyen todas aquellas **enfermedades neurodegenerativas** que afectan las capacidades cognitivas (memoria, comunicación, lenguaje, comportamiento, razonamiento...) de una forma suficientemente significativa como para **dificultar la actividad diaria de la persona**. En función de la causa y las zonas cerebrales afectadas, predominarán unos síntomas u otros y la evolución de la demencia será diferente.

Alzheimer

El Alzheimer es un tipo de demencia que lleva el nombre del médico que la diagnosticó por primera vez, *Alois Alzheimer*. Es la demencia más común, en España hay alrededor de 800.000 personas afectadas por esta enfermedad. Se calcula que entre el 60-80% de las demencias

¿Agobiado por el papeleo?

CON EL SERVICIO DE GESTORÍA TENDRÁS:

- Asesoramiento contable y fiscal.
- Tramitación alta de Autónomo y Seguridad Social.
- Gestión y presentación de las declaraciones trimestrales.
- Declaración de la RENTA.

**Y mucho más,
por menos de lo que imaginas.**



INFÓRMATE: 913 142 458 cofenat.es





son alzhéimer. La **enfermedad de Alzheimer** es producida por unas alteraciones cerebrales que provocan que las neuronas no se comuniquen correctamente entre ellas causando la demencia. La enfermedad de Alzheimer va empeorando lentamente con el tiempo. Las personas desarrollan esta enfermedad a ritmos diferentes y en varias etapas: preclínica, inicial (leve), moderada, moderadamente severa, severa, muy severa y terminal.

¿Qué otras demencias existen?

La segunda demencia más común es la **demencia vascular** que se produce cuando el cerebro no recibe suficiente sangre y oxígeno (por ejemplo, un ictus o un derrame), una parte del cerebro se daña y se produce la demencia vascular. Puede aparecer de repente después de sufrir alguna lesión cerebral y su evolución y síntomas variarán según la zona afectada y la cantidad de lesiones producidas.

Existen más de un centenar de enfermedades que, entre sus consecuencias, tienen asociado el síndrome de demencia, como la demencia por **cuerpos de Lewy**, la demencia frontotemporal o la producida por el **alcoholismo crónico** y otras patologías que pueden ser causa de deterioro cognitivo o de demencia. Existe también la demencia de inicio temprano (los síntomas aparecen antes de los 65 años) que representa hasta un 9% de los casos.

Signos y síntomas del Alzheimer

La enfermedad de Alzhéimer no aparece de repente. A veces, la per-



123rf Limited@lightfieldstudios

sona tiene cambios de humor o de conducta antes de que empiecen los problemas de memoria. Al principio puede olvidar cosas o hechos recientes, perder o extraviar objetos, perderse en la calle o conduciendo, perder la noción del tiempo, tener dificultades para tomar decisiones o hacer tareas habituales o encontrar palabras en una conversación, etc. El propio enfermo puede sentir ansiedad o enfado por notar que pierde la memoria. Durante muchos años puede progresar con pocos síntomas porque el cerebro tiene cierta capacidad para ir compensando estas alteraciones. Sin embargo, llega un momento en que ya no lo puede "ocultar" más y es cuando empiezan a aparecer los indicios de deterioro cognitivo.

Es una **enfermedad neurodegenerativa progresiva**, lo que significa que empeora con el tiempo y la persona afectada acaba perdiendo la capacidad de realizar sus tareas cotidianas. El principal síntoma inicial y característico es la **pérdida de memoria para los hechos recientes**, una **incapacidad o dificultad de retener infor-**

mación reciente, conservándose durante más tiempo los recuerdos que forman parte de la memoria más remota, como pueden ser los recuerdos de juventud e infancia. Según avanza la enfermedad, van apareciendo problemas con el lenguaje, la atención, la orientación, el razonamiento, el reconocimiento, la dificultad para hacer tareas simples, la pérdida de iniciativa, etc., y aumenta la necesidad de ayuda con los cuidados personales.

Las personas con demencia pueden no ser capaces de reconocer a familiares o amigos, desarrollar dificultades para desplazarse, perder el control sobre la vejiga y los intestinos, tener problemas para comer y beber, y experimentar cambios de comportamiento, como exhibir una conducta agresiva, que provocan inquietud tanto en la persona con demencia como en las que lo rodean. El avance y la evolución de la enfermedad es muy diferente de unos enfermos a otros. Las personas afectadas siempre terminan requiriendo de una atención continuada, que suele recaer en algún familiar o en una residencia especializada.

Factores de riesgo

No modificables: la edad es el principal factor de riesgo no modificable para tener Alzheimer. No obstante, no es una **consecuencia inevitable de envejecer**. También es importante saber que no se trata de una enfermedad hereditaria y que **solo en el 1% de los casos se puede atribuir directamente a la genética**. El Alzheimer afecta a 1 de cada 10 personas mayores de 65 años y a un tercio de las personas mayores de 85.

Modificables: los científicos advierten de que uno de cada tres casos de Alzheimer se podría prevenir con la adopción de hábitos de vida saludables que podrían influir en la aparición o prevención de la enfermedad. Se puede reducir el riesgo de padecer deterioro cognitivo y demencia haciendo ejercicio con regularidad, no fumando, evitando el consumo nocivo de alcohol, controlando el peso, siguiendo una dieta saludable y manteniendo una tensión arterial y unos niveles de colesterol y de glucemia adecuados. Otros factores de riesgo adicionales incluyen la depresión, el aislamiento social, el bajo nivel educativo, la inactividad cognitiva y la contaminación atmosférica.

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

Consultar
bibliografía y
webs de interés:



*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.

¿Cansancio, fatiga?

Mi fuente de energía

Floradix®

Hierro y vitaminas

El hierro y las vitaminas B2, B6, B12 y C ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuyen a un normal metabolismo energético. El hierro es necesario para la normal formación de glóbulos rojos y hemoglobina.



Salus

Bienestar
por
naturaleza



DESCUBRE

84 comprimidos - C.N. 152008.1 | 250 ml - C.N. 326850.9 | 500 ml - C.N. 326843.1





Energía y vitalidad primaveral

Los cambios de estación que disfrutamos en las zonas con clima templado, con todas sus variantes, que en España son muchas debido a su especial geografía, influyen directamente en nuestra energía. Para no sufrir la llamada **fatiga primaveral** debemos adaptarnos a la primavera gradualmente y, aun así, los cambios de temperatura, las lluvias y la explosión de vida que brota y se despierta a nuestro alrededor, y también en nuestro interior, pueden poner al descubierto un estado de ánimo bajo y la sensación de falta de fuerzas, incluso provocar dolor de cabeza, irritabilidad, alteraciones del sueño, dificultad para concentrarse y cansancio en general. Hay que afrontarla y poner remedio.

Alimentación, ejercicio y descanso

Para recuperar la energía sabemos cuáles son los tres pilares fundamentales.

Cuidar la **alimentación** con todo lo que significa, centrarnos en añadir alimentos saludables como frutas y verduras ecológicas frescas de temporada, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas,

La vitamina C
refuerza el sistema
inmunológico y
reduce el cansancio



123rf Limited@javiindy

pan de calidad. Al hacerlo, los ultraprocesados van quedando fuera de nuestros platos porque estos ya los ocupan los alimentos sanos. Además, si no los compramos, no los comemos, al menos habitualmente. La cesta de la compra es la clave.

Hacer **ejercicio**. Cada uno debe encontrar el tipo que se adapte a su condición física, edad o manera de ser, pero hay que moverse porque los beneficios son notorios para la salud física y mental.

Y **descansar**. Seguir un horario favorece conciliar el sueño y descansar bien. Ir a dormir y levantarse más o menos a la misma hora, ir al baño a la misma hora, desayunar, comer a la misma hora, son rutinas que el cuerpo agradece.

La espirulina, potente energizante

Integrar la espirulina en nuestro día a día comiéndola fresca o a través de un multivitamínico que la con-

tenga es un seguro de éxito. La espirulina es una cianobacteria repleta de clorofila con una gran riqueza nutritiva. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, regenerativas y cicatrizantes. Contiene todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Aporta proteínas, vitaminas, todas las del grupo B y vitamina E; y minerales con buena cantidad de potasio, magnesio, calcio, zinc, manganeso, selenio, hierro y fósforo. También se le reconocen propiedades inmunoregulatoras, inmunoestimulantes y antivirales por sus compuestos bioactivos y su capacidad para fortalecer el sistema nervioso.

Vitamina D

Otra carencia posible es la de vitamina D, puede ser que lleguemos del invierno bajos en ella. Para remediarlo, podemos tomar el sol sin protección solar a primera hora de la mañana o por la tarde para evitar los rayos dañinos. Es esencial para el equilibrio hormonal y el buen

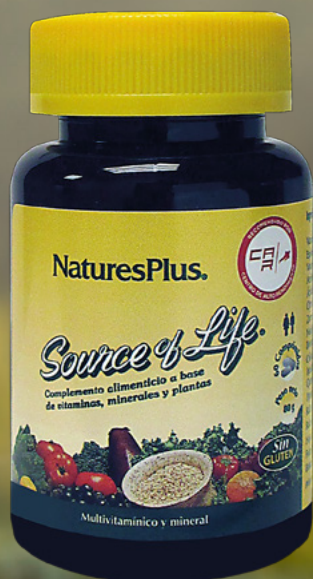
Integrar la espirulina
en nuestro día a día
comiéndola fresca
o a través de un
multivitamínico que
la contenga es un
seguro de éxito

funcionamiento del sistema inmunario.

Multivitamínicos, todo en uno

Un buen **multivitamínico**, especialmente en primavera, puede ser de ayuda para reponer las deficiencias que pueden estar en la base de la falta de energía. Los más completos también incorporan antioxidantes y adaptógenos.

Siempre se recuerda que los multivitamínicos no se toman en sustitución de una dieta variada y equilibrada, pero son de gran ayuda cuando se necesita remontar. Las vitaminas del grupo B (B1, B6, B12), mejoran la producción de energía; la C, refuerza el sistema inmunológico y reduce el cansancio; y el magnesio es esencial para la función muscular y nerviosa. El hierro es fundamental si el cansancio está relacionado con niveles bajos de hemoglobina. Otros componentes de un buen multivitamínico son calcio, quercetina, ácido fólico, colina, vitaminas A y E, zinc. ■



NaturesPlus®

¡Vitalidad y energía!

Multivitamínico y multimineral para adultos que ayuda a mantener los niveles de energía durante todo el día.





Magnesio, un mineral esencial para el bienestar

El **magnesio** es un nutriente esencial para disponer de una buena salud. Participa en más de 300 funciones clave del organismo: interviene en la correcta función de los músculos y del sistema nervioso, ayuda a reducir el cansancio y la fatiga, contribuye a relajar la musculatura y a regular los niveles de azúcar en sangre, así como la presión arterial. También ayuda en la formación de proteínas y la masa ósea. Se encuentra involucrado en la creación del material genético presente en las células. En concreto, contribuye a la creación y la reparación del ADN y el ARN. Asimismo, actúa como estabilizador del estado de ánimo por el hecho de regular la respuesta al estrés, entre otras acciones.

Cantidades recomendadas y carencias

La presencia de este mineral es esencial para el organismo. Su **carencia** puede manifestarse con problemas musculares, como calambres o espasmos involuntarios, debilidad y fatiga generalizada. Puede acarrear dolores de cabeza y migrañas, así como problemas cardiovasculares, aumentando el riesgo a sufrir hipertensión o enfermedades coronarias. También puede afectar negativamente a los sistemas nervioso y digestivo, causando alteraciones del estado del ánimo, problemas de sueño o estreñimiento.

La cantidad necesaria de este mineral depende de factores como la



123rfLimited@aamulya. Alimentos ricos en magnesio

edad y el sexo. En concreto, la cantidad recomendada es de entre 310 y 320 mg en mujeres y unos 400-420 mg en hombres (según el *National Institutes of Health*).

No obstante, el **déficit de magnesio es bastante común en España**. Una dieta desequilibrada, el consumo excesivo de alcohol, el consumo de ciertos medicamentos, llevar un estilo de vida muy ajetreado o padecer problemas de absorción intestinal son algunas de las posibles causas más frecuentes de las carencias de este mineral.

Una alimentación equilibrada

El cuerpo humano no fabrica este mineral, pero el magnesio se puede encontrar naturalmente en alimentos como **legumbres** (garbanzos, judías, lentejas, soja), **frutos secos y nueces**, **semillas** (calabaza, girasol, lino, sésamo), **cereales integrales**

(avena, arroz, trigo sarraceno), **hortalizas de hoja verde** (espinacas, acelgas, col rizada), salvado de trigo, quinoa, cereales para el desayuno, **chocolate negro**, y algunos productos lácteos.

Complementos alimenticios

La alimentación equilibrada y variada, combinada con una **suplementación** a base de complementos alimenticios de calidad procedentes de fuentes biodisponibles y absorbibles, como por ejemplo las **sales de magnesio**, puede ayudar a cubrir las necesidades diarias de este mineral esencial.

Busca el consejo profesional

En cualquier caso, es altamente recomendable buscar el **consejo de los profesionales de la salud** y seguir sus indicaciones para una atención individualizada. ■

Te recomendamos...

Magnesio Premium 5, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Magnesio Premium 5**, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio:

- Malato de magnesio
- Carbonato de magnesio
- Bisglicinato de magnesio
- Citrato de magnesio
- Óxido de magnesio

Un complemento alimenticio sin gluten y apto para personas vegetarianas.



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



NOVEDAD

45 años

Laboratorios Ynsadiet

ZEN TRUM

Magnesio5

PREMIUM

CON 5 SALES DE MAGNESIO

5

MAGNESIOS

Malato, Bisglicinato, Citrato, Carbonato y Óxido de magnesio

Metabolismo energético

Sistema nervioso

Sistema muscular

Huesos y dientes

Cansancio y fatiga

El Magnesio contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales y a la disminución del cansancio y la fatiga.



Complementos alimenticios para un buen descanso

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que “entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño y que en al menos un 10% de los casos es debido a algún trastorno de sueño crónico y grave, una cifra que incluso podría ser mayor por el alto número de pacientes que no están diagnosticados”.

Dormir bien permite a nuestro cuerpo y cerebro reparar y recuperarse del desgaste sufrido durante la vigilia; el descanso adecuado nos ayuda a mantener un buen equilibrio hormonal, a controlar los niveles de azúcar, a reparar tejidos y a que el cerebro recupere capacidades cognitivas permitiéndole trabajar de manera efectiva. Además, es clave para la protección contra el estrés, cambios de humor y depresión.

No lograr un descanso adecuado puede ser por causas funcionales, conductuales o ambientales. Entre las funcionales más frecuentes encontramos el insomnio, la ansiedad, el



123rf Limited@artfotodima

Dormir bien permite a nuestro cuerpo y cerebro reparar y recuperarse del desgaste sufrido durante la vigilia

hipertiroidismo, el dolor crónico, las afecciones psiquiátricas, el síndrome

de las piernas inquietas, la apnea de sueño y el abuso de ciertos medicamentos. Las cenas copiosas, un colchón y almohada inadecuadas, un entorno demasiado luminoso, caluroso o ruidoso, el tabaquismo y el alcohol son hábitos y aspectos ambientales que dificultan un buen descanso.

Recomendaciones para mejorar el sueño

- **Reservar el dormitorio para dormir.** Evitando usarlo para trabajar, mirar la televisión, comer, usar el PC o el teléfono. Conseguir una temperatura e iluminación adecuada es de mucha ayuda.
- **Ajustar el estilo de vida.** Intentando mantener una rutina regular a la hora de acostarse, evitando beber alcohol o cafeína antes de acostarse. “Desconectarse” de la tecnología un par de horas antes de acostarse es una buena práctica.
- **Intentar gestionar el estrés.** El estrés eleva los niveles de cortisol y esto no es adecuado a la hora de iniciar el descanso.
- **Evitar las comidas copiosas** e intentar cenar al menos dos horas antes de acostarse.
- **Hacer ejercicio moderado,** simplemente caminando 30-40 minutos diarios o practicar técnicas relajantes como el yoga.
- **Utilizar alimentos frescos de temporada,** lo menos procesados posibles y siempre que se pueda bio.
- **Apoyarse en complementos alimenticios** relevantes y relacionados con el descanso.

Complementos alimenticios que nos pueden ayudar

Los complementos alimenticios de fuentes seleccionadas y en formulaciones diseñadas por especialistas, nos permiten aportar de forma garantizada a nuestra dieta, nutrientes en la cantidad adecuada:

Magnesio

La deficiencia de magnesio puede causar ansiedad, agitación y trastornos del estado de ánimo, y puede ser el resultado de una dieta y un estilo de vida inadecuados. Al modular la actividad del eje hipotálamico-hipofisario-suprarrenal (HHS), la complementación con magnesio puede ayudar a aliviar los efectos adversos del estrés crónico al reducir los niveles de cortisol. El magnesio también puede regular la ansiedad al aumentar el GABA. Por todo ello es importante para la relajación y el descanso. Lo podemos encontrar en formas de buena absorción como citrato, malato y taurato. En su forma de bisglicinato, una molécula de magnesio se une a dos de glicinato (glicina, aminoácido esencial), permitiendo una buena absorción del mineral y la glicina actúa como neurotransmisor inhibidor en el sistema nervioso central.

Fruto de Cereza Montmorency (*Prunus cerasus* L.)

La cereza Montmorency contiene de forma natural buenas cantidades de melatonina, una hormona esencial para regular el ciclo de sueño y vigilia. La melatonina mejora la eficiencia del sueño gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, destacando así su papel como regulador metabólico y protector mitocondrial. También puede acelerar la recuperación de la fuerza después del ejercicio al disminuir la inflamación y el efecto negativo del estrés oxidativo, aliviando así los dolores y molestias.

Extracto de *Griffonia simplicifolia*

Griffonia simplicifolia es una planta africana cuyas semillas contienen de forma natural el precursor de la serotonina 5-HTP (hidroxitriptofano), uno de los principales neurotransmisores que interviene en la producción de melatonina y que ayuda a conseguir unos buenos

Reduce tu estrés



La rodiola ayuda en la adaptación al estrés emocional y la ashwagandha sirve de apoyo en períodos de tensión nerviosa y mental

VIRIDIANviridian-nutrition.es |    @viridian.spain



niveles para inducir al sueño y al descanso y a combatir los efectos del estrés crónico.

L-Teanina y Melisa

L-teanina es un aminoácido que se produce de forma natural en el té verde (*Camellia sinensis*) y se ha demostrado que posee propiedades antiestrés, antidepresivas, neuro protectoras y de mejora del rendimiento cognitivo.

La melisa, toronjil o limoncillo (*Melissa officinalis*) ha sido una medicina y alimento popular durante miles de años; en el siglo XVII, el herbalista inglés Nicolas Culpepper notó que la melisa podía mejorar el estado de ánimo y favorecer el pensamiento claro, este uso se ha mantenido hasta nuestros días. Una de las formas principales en que se estima que la melisa reduce la sensación de estrés y mejora del estado de ánimo, es el aumento de los niveles cerebrales del neurotransmisor ácido gamma-aminobutírico (GABA), que tiene efectos ansiolíticos y calmantes, sin ser un sedante.

Combinando L-teanina con melisa se ayuda a mantener un buen funcionamiento cognitivo y apoyar



123rf Limited@svitlanahulko

la relajación. Son nutrientes que tienen un efecto muy rápido y calman sin atontar.

Valeriana

La valeriana (*Valeriana officinalis*) es un remedio herbario tradicional que apoya el bienestar mental en casos de tensión y estrés ayudando a mantener un sueño natural. Es una planta de la familia Caprifoliaceae, originaria de los climas templados de Europa, Asia y América. El nombre valeriana, proviene de la palabra latina *valere*, que significa ser fuerte o saludable. Además de favorecer la calma y la relajación, también contribuye a la salud cardiovascular y digestiva.

Flor del lúpulo

El lúpulo (*Humulus lupulus*) es conocido por su efecto sedante, en parte debido a sus resinas amargas. Las investigaciones realizadas sugieren que el lúpulo puede aumentar la actividad del neurotransmisor GABA, al inhibir el sistema nervioso central de la sobreestimulación.

Flor de manzanilla

La manzanilla (*Anthemis nobilis* y *Matricaria chamomilla*) se lleva utilizando mucho tiempo para tranquilizar y para tratar los trastornos del sueño. Se sugiere que el efecto sedante se debe a un fla-

vonoide, la apigenina, presente en la manzanilla. La apigenina actúa uniéndose a los receptores de benzodiazepina presentes en el cerebro. La manzanilla parece ser eficaz y segura para conseguir un sueño de calidad y para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG).

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, constituye una buena base que complementa a los nutrientes antes mencionados. 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.

¡Buenas noches! ■



Better Choice Bars

Cuídate. Disfruta. Comparte.

ALTAS EN PROTEÍNA

máx. 94 Kcal

BAJAS EN AZÚCAR

@maxinutrition.es

maxi NUTRITION

info@rebelbrands.es
T: 618 293 415

nuaDERMA®

Cuida, repara y protege tu piel del paso del tiempo desde el interior de forma natural

Con Nutroxsun® y vitaminas A y D

nua biological

www.nuabiological.com



Extracto de pino marítimo para la circulación

El extracto de corteza de pino marítimo francés es un ingrediente botánico elaborado a partir de la corteza exterior de una especie muy concreta de pino, el *Pinus pinaster* Ait. subsp. *atlantica*. Hace muchos años ya que se empezaron a investigar sus cualidades y sus características están perfectamente definidas y publicadas en la Farmacopea de Estados Unidos. Se caracteriza por sus potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que han demostrado un gran potencial en diferentes áreas de la salud.



123rf Limited@toxitz

Los resultados de los estudios clínicos en más de 1000 personas con problemas en el retorno venoso confirman que el estrés oxidativo desempeña un papel importante y que el extracto de corteza de pino marítimo puede influir en una mejoría de los síntomas. La reducción del edema y, en consecuencia, el alivio de la sensación subjetiva de piernas pesadas, podría ser el resultado de la actividad global de todos los beneficios conocidos de este extracto botánico.

Además, el beneficio también se ha demostrado en personas sanas, en un estudio con una muestra de 169 participantes que valoró la mejora en la hinchazón de las extremidades inferiores durante vuelos internacionales que duraban entre siete y doce horas. Según estos trabajos el extracto de corteza de pino marítimo cuida las paredes de los capilares y mejora la función endotelial reduciendo el edema debido a la retención de líquidos por un deficiente retorno venoso. Este beneficio se ha comparado en algún estudio con el de las medias de compresión, siendo este extracto botánico más eficaz. Con tantos estudios en su currículum, este extracto puede ser un buen candidato al cuidado de la salud vascular.

Con la llegada del buen tiempo empezamos a acordarnos de nuestro sistema circulatorio, puesto que con el calor algunas personas sienten que su circulación se ve afectada. Tanto venas, arterias como capilares tienen un revestimiento interior a base de una capa interna de células que constituye un órgano, llamado endotelio. Éste es una barrera altamente selectiva y un órgano metabólicamente muy activo, con un papel crucial en la homeostasis vascular que implica una precisa regulación del flujo sanguíneo mediante procesos de vasoconstricción y vasodilatación que permiten el cambio de diámetro de los vasos y el tono vascular. Cuando esta maquinaria de precisión empieza a experimentar problemas, aparece la disfunción endotelial que está relacionada con muchas patologías, por ejemplo, problemas cardiovasculares y también desórdenes

vasculares como la insuficiencia venosa. El endotelio controla el tono vascular mediante la producción de óxido nítrico (NO) y otras sustancias vasodilatadoras, y también la vasoconstricción, mediante otras sustancias reguladoras. El corazón bombea la sangre con fuerza hacia los tejidos, pero ¿quién bombea la sangre que ha llegado a la punta de nuestros pies hacia el corazón? Esa función de retorno venoso es controlada por el endotelio junto a las válvulas que ayudan a dirigir la sangre en la dirección correcta y a los músculos lisos que rodean nuestros vasos. La insuficiencia venosa se caracteriza por incompetencia de esta funcionalidad, especialmente en las extremidades inferiores, lo que lleva al edema de las piernas y los pies. La disfunción endotelial, el estrés oxidativo, la inflamación y otros factores contribuyen a los problemas de circulación.

El extracto de corteza de pino marítimo francés se extrae de la corteza de pinos que crecen exclusivamente en el bosque de Les Landes de Gascogne, en el suroeste de Francia, una zona natural única que no está expuesta a contaminantes ni a variaciones estacionales. Así, de forma natural contiene proporciones constantes de procianidinas, bioflavonoides y ácidos orgánicos. Esta combinación de sustancias activas ha mostrado beneficios como un poderoso antioxidante, antiinflamatorio natural, estimulante de la generación de colágeno y ácido hialurónico y como ayuda a la producción de óxido nítrico endotelial que ayuda a dilatar los vasos sanguíneos. Todos estos beneficios hacen que este ingrediente sea ideal para cuidar la integridad endotelial capilar, lo que contribuye a su acción anti-edematosa en la insuficiencia venosa crónica.

Consultar
referencias:



Los farmacéuticos ya pueden denunciar agresiones a través de los colegios profesionales

Las agresiones a profesionales sanitarios, incluidos los farmacéuticos, se han convertido en una realidad creciente en los últimos años. Este tipo de violencia, que abarca desde agresiones verbales y físicas hasta daños materiales, afecta a quienes se dedican a velar por la salud de la población. El 88 por ciento de las agresiones notificadas son verbales, incluyendo amenazas, vejaciones, injurias o coacciones, mientras que un seis por ciento corresponden a agresiones físicas, según datos del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos (CGCOF).

En cuanto a las causas de estas agresiones, la principal se debe a la negativa de los profesionales farmacéuticos a dispensar medicamentos

sin la receta médica correspondiente, representando el 62,5 por ciento de los casos. Otros motivos incluyen problemas con la receta electrónica, como la falta de registro de la medicación que el paciente necesita o la negativa a aceptar la devolución de medicamentos ya retirados. A través del **Observatorio de Agresiones a Farmacéuticos**, disponible en los sitios web de los colegios profesionales y del CGCOF, los farmacéuticos podrán registrar las agresiones.

Las incidencias recopiladas en la plataforma permitirán obtener un panorama detallado de las agresiones a farmacéuticos a nivel provincial, regional y nacional. Esto facilitará la identificación de patrones, tendencias y factores

de riesgo, permitiendo tomar medidas tanto a nivel local como global para hacer frente a las agresiones.

Otro de los objetivos es sensibilizar a la sociedad y a las instituciones sobre la gravedad de las agresiones, tanto a los farmacéuticos en particular como a los profesionales sanitarios en general. Con los datos recopilados, se promoverá la colaboración con las autoridades sanitarias y de seguridad para implementar medidas de prevención y protección, como el desarrollo de protocolos específicos ante una agresión o situaciones de riesgo, con el fin de garantizar la seguridad en el entorno laboral de las farmacias. ■



Las farmacias extremeñas ofrecerán un servicio de conservación de dientes perdidos por avulsión debido a accidentes

La avulsión dental es una lesión en la que el diente se desplaza por completo fuera del alveolo. Su incidencia varía entre el uno y el 16 por ciento de las lesiones traumáticas en dientes permanentes. Los incisivos centrales superiores son los más afectados, y la franja de edad con mayor frecuencia de casos oscila entre los **siete y diez años**. Las causas más comunes incluyen caídas, actividades deportivas y accidentes de tráfico. El diente avulsionado puede ser reimplantado, y el éxito del procedimiento depende del tiempo de actuación del odontólogo y del medio en el que se haya conservado el diente.

Por primera vez en España, las farmacias podrán conservar dientes perdidos por accidentes, especialmente en niños y jóvenes. Este servicio, presentado por los Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Cáceres y Badajoz junto con el Colegio Oficial de Dentistas de Extremadura, está operativo desde enero en las farmacias extremeñas. Cualquier persona puede acudir a una farmacia y solicitar de forma gratuita un contenedor con solución de Hanks, medio de al-

macenamiento que permite conservar los dientes hasta 48 horas, aumentando las posibilidades de reimplantación sin complicaciones. Además, en las farmacias se ofrecen pautas de actuación para optimizar la conservación del diente hasta la atención odontológica.

Cecilio José Venegas, presidente del COF de Badajoz, destaca que esta iniciativa pionera refuerza el papel de la farmacia como centro sanitario, más allá de la mera dispensación de medicamentos. "El servicio está disponible en todas las farmacias de Extremadura y en sus 750 botiquines", informa.

Aunque no se dispone de estadísticas, por su reciente implementación, Venegas confía en su uso adecuado, especialmente en el medio rural. "Es un recurso clave para actuar con rapidez. La solución permite conservar la pieza hasta 48 horas, garantizando que, si el accidente ocurre en fin de semana, el diente pueda ser reimplantado en cuanto la clínica abra o en un servicio de urgencias", concluye. ■



Farmacias de Euskadi participan en una iniciativa del Gobierno Vasco para mejorar el bienestar de los mayores

La soledad no deseada es una realidad que está asociada con el riesgo de padecer deterioro cognitivo, enfermedades cardiovasculares y envejecimiento. En Euskadi, el Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco impulsa Euskadi Lagunkoia, una iniciativa que busca fomentar la participación de los mayores y la ciudadanía para mejorar los barrios y entornos municipales, promoviendo una vida más plena a medida que se envejece.

A través de la colaboración de farmacias, servicios sociales y de salud, y el Grupo Promotor de Amigabilidad, se identifican necesidades, se comparten y se desarrollan acciones como Farmacia Lagunkoia, que ha contado con la participación

del Consejo de Farmacéuticos de Euskadi y de la cual se han realizado tres pilotajes.

En Alegría-Dulantzi, se facilitó el acceso de los mayores a los servicios sociales y se fomentó su participación en actividades comunitarias, aprovechando el conocimiento de los farmacéuticos sobre los usuarios. Se organizaron talleres sobre el mantenimiento de botiquines caseros y hábitos saludables, con un enfoque preventivo que mejoró la salud física y promovió la socialización.

En Aretxabaleta, el enfoque se centró en mejorar la comunicación entre las farmacias y los servicios sociales. Se desarrolló un protocolo de conexión y el Grupo Promotor de Amigabilidad

organizó talleres para fomentar la interacción social y abordar la soledad. También se propuso que las farmacias participaran en reuniones de la Red Mugiment para promover un estilo de vida activo y facilitar la integración en actividades físicas.

En Barakaldo, el pilotaje se centró en mejorar la coordinación entre las farmacias y el Centro de Salud La Paz, estableciendo un protocolo de comunicación. Se propuso difundir actividades culturales, deportivas y comunitarias a través de las farmacias y se creó un mapeo digital de recursos. Actualmente, se trabaja en una estrategia de escalabilidad para que otros municipios interesados puedan replicar estas experiencias. ■



Favorece el **flujo sanguíneo** y ayuda a **proteger las células**

Con ActiveComplex Pycnogenol puedes ayudar a tu circulación de forma natural. El extracto de pino pinaster ayuda a favorecer la circulación sanguínea al mismo tiempo que ayuda a proteger las células del estrés oxidativo causado por los radicales libres dañinos.

- Cada comprimido contiene 40 mg de extracto estandarizado y patentado
- Elaborado a partir de corteza de pino marítimo francés (pinus pinaster)
- Contiene una mezcla única de diferentes bioflavonoides
- 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.





Pedro Porta,
Empresario sector
Complementos Alimenticios

Pensamiento positivo

Tener pensamiento positivo no significa negar la realidad o ignorarla, es la actitud de afrontar las circunstancias que surjan contemplando su mejor lado. Es enfocarse en lo bueno o no dejarse hundir por lo negativo por muy complicada que sea una situación. Es ver el vaso medio lleno en vez de verlo medio vacío. El pensamiento positivo significa enfrentar lo desagradable de una manera resiliente, creativa y productiva, generando el convencimiento de que va a pasar lo mejor y estando preparado para lo peor. El pensamiento positivo suele comenzar con el diálogo interno que nos permita alcanzar ese estado de fuerza que nos ayudará a vencer la adversidad.

No debemos confundir ser positivo con ser optimista. El optimismo parte de una suposición de que todo, al final, saldrá bien tal y como está previsto. En el otro extremo tenemos el pesimismo donde se tiende a ver el peor aspecto de las cosas o creer que lo peor sucederá. El pensamiento positivo realista significa que enfrentas lo desagradable, difícil o adverso de una manera adecuada permitiendo aceptar una situación tal como es y afrontarla de la mejor manera posible.

Lograr pensar de forma positiva no es algo que necesariamente se puede conseguir de forma natural. Nos puede ayudar el enfocarnos en el presente, rodearnos de personas positivas, ser amable y agradecido, cuidar el lenguaje con palabras constructivas, cuidar el descanso, la alimentación y el estilo de vida, practicar la meditación, el yoga, etc. Es evidente que no sólo teniendo una mente positiva nuestros problemas van a desaparecer, pero es un hecho que nos dará una mejor capacidad para afrontarlos y resolverlos.

¡Somos lo que comemos, somos lo que pensamos, somos lo que sentimos! ■



Carolina Nebot,
Medical Scientific Liaison
de terpenic

Recuperación de la piel post cicatrizada

Tras una herida o cirugía, la piel, a pesar de su capacidad regenerativa, puede presentar cicatrices visibles, alteraciones en la barrera protectora y una textura irregular.

Durante el proceso de cicatrización, el tejido cutáneo experimenta cambios estructurales que pueden dar lugar a irregularidades en la textura, hiperpigmentaciones y pérdida de elasticidad. En este contexto, el uso de activos botánicos naturales con propiedades regeneradoras y nutritivas puede favorecer la recuperación y mejorar el aspecto de la piel post cicatrizada.

La restauración cutánea es un proceso complejo en el que intervienen diversas células y factores de crecimiento que regulan la reparación tisular. El cuidado de la piel con ingredientes adecuados puede acelerar estos mecanismos, favoreciendo una recuperación más homogénea y eficiente. La combinación de ciertos activos botánicos aporta lípidos esenciales, antioxidantes y compuestos bioactivos que optimizan el entorno de una correcta regeneración celular, mejorando el aspecto general de la piel.

Cuidados naturales

A la hora de seleccionar productos que nos ayuden a la recuperación de la piel post cicatrizada, debemos buscar ingredientes que la reparen sin dañarla. Activos naturales como aceites vegetales o esenciales son una opción segura y con eficacia demostrada. Veamos algunos ejemplos:



123rf Limited@tirachard

Aceite vegetal de rosa mosqueta: su composición incluye ácidos grasos poliinsaturados (como el ácido linoleico y el ácido alfa-linolénico), fundamentales para la reparación de la barrera lipídica cutánea. Múltiples estudios demuestran que, por su alto contenido en retinoides naturales promueve la síntesis de colágeno y elastina, favoreciendo la regeneración tisular y reduciendo la apariencia de las cicatrices y discromías post inflamatorias. Su efecto emoliente hidrata en profundidad y mejora la flexibilidad de la piel. Su capacidad para estimular la proliferación celular lo convierte en un ingrediente clave para la reparación de la piel dañada.

Aceite esencial de perejil: contiene compuestos con actividad antioxidante y despigmentante, que contribuyen a la atenuación de hiperpigmentaciones post cicatrización. Su efecto vasodilatador estimula la microcirculación cutánea, lo que mejora los procesos de reparación dérmica. También ayuda a prevenir la hiperpigmentación residual. Estudios han demostrado que el aceite de perejil puede reducir la actividad de radicales libres, protegiendo la

piel en proceso de regeneración de la agresión oxidativa externa.

Aceite esencial de mirra: posee propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas, esenciales para la prevención de infecciones en pieles con cicatrices recientes. Además, su capacidad antioxidante protege contra el daño oxidativo, previniendo el envejecimiento prematuro de la piel afectada. La mirra ha sido utilizada tradicionalmente en la medicina natural para la reparación de heridas y cicatrices debido a su capacidad de promover la diferenciación celular en la epidermis.

Un enfoque natural para una piel saludable

La aplicación diaria de estos activos en sinergia contribuye a suavizar la textura, reducir la pigmentación desigual y reforzar la barrera cutánea, previniendo la deshidratación y proporcionando un aspecto más uniforme y saludable. Además, su uso prolongado favorece una regeneración progresiva, disminuyendo las irregularidades del tejido cutáneo y promoviendo una piel más tersa y resistente, de una forma natural. ■



Cicatriderm, de Terpenic

Cicatriderm es una solución 100% natural formulada con aceites esenciales y vegetales seleccionados por sus propiedades cicatrizantes y regeneradoras. Su uso está indicado para prevenir y tratar cicatrices recientes, hipertróficas, anómalas y queloides. Ayuda a reducir el enrojecimiento, reparar la barrera epidérmica y prevenir el abultamiento de la cicatriz. Además, mejora su aspecto, disminuye su visibilidad y aporta mayor elasticidad a la piel. Aplicar 2 veces al día la cantidad suficiente de Cicatriderm para obtener una fina película sobre la cicatriz.

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

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





Primer año de vida: leche materna, preparados especiales y alimentación complementaria

Los patrones alimentarios correctos son importantes para la salud del niño desde su nacimiento hasta la edad adulta y, como dice el refrán, lo que bien empieza, bien acaba. La alimentación durante el primer año de vida es clave para el desarrollo del bebé y también para su salud actual y futura. Es esencial entender la salud del niño como un estado de bienestar integral tanto físico, mental, emocional como social. Actualmente sabemos que llegar a la edad adulta en un estado de salud completo está determinado en gran medida por los hábitos alimentarios durante la preconcepción, el embarazo y la infancia.

El primer año de vida es un período realmente crítico para establecer prácticas de alimentación, preferencias gustativas y buenos hábitos alimentarios a largo plazo. La lactancia materna debe ser una prioridad pues la leche de la madre es una fuente óptima de nutrición para los lactantes. De acuerdo con el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría se recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los primeros 6 meses de vida del niño para después continuar con el amamantamiento junto con otros alimentos que complementen la alimentación hasta los 2 años o más, mientras madre e hijo lo deseen.

Para cuando la lactancia materna no sea posible, existen preparados para lactantes que se usan como



123rf Limited@sorapop

Es esencial entender la salud del niño como un estado de bienestar integral tanto físico, mental, emocional como social

alimento único durante los primeros meses de vida hasta que se inicia la alimentación complementaria.

El momento de empezar a introducir la alimentación complementaria puede variar según las recomendaciones de nuestro pediatra, pero suele iniciarse en el sexto mes de vida que es cuando las necesidades nutricionales se vuelven más exigentes. También es a partir de ese momento cuando el bebé esta-

rá preparado para empezar a comer progresivamente, pues ya se sostiene sentado con algo de ayuda ergonómica, será capaz de expresar con gestos el hambre y la saciedad, y ya no tendrá el reflejo de extrusión que es un mecanismo de seguridad que tienen los bebés que les hace echar la comida fuera de la boca.

Este proceso debe ser progresivo, agradable y con una mirada amplia en el sentido de ayudar a nuestros pequeños a que prueben la máxima variedad dentro de los grupos de alimentos que empiezan a probar. Estas primeras experiencias con la comida dejan una huella muy importante, así que vale la pena que sean positivas y estimulantes (dejando que experimenten con todos sus sentidos).

Si bien temprano vamos cultivando ese gusto por la mayor variedad posible de alimentos será una

inversión segura en salud para nuestros hijos.

Esta alimentación complementaria irá acompañada de la leche materna o de los preparados de continuación. La primera se adapta de forma natural a la evolución del pequeño y las segundas tienen unas formulaciones específicas que hacen que sea la mejor opción cuando la lactancia materna no es posible. En el mercado encontraremos preparados de continuación 2, ideales entre los 6 y 12 meses, y las llamadas leches de crecimiento 3 que son una buena propuesta a partir de los 12 meses.

Estos alimentos infantiles están estrictamente regulados, sobre todo en el caso de los preparados para lactantes y de continuación, ya que su composición está definida por la normativa. Las denominaciones de los preparados para lactantes y de los preparados de continuación solo pueden ser leche para lactantes y leche de continuación si están elaborados totalmente a partir de proteínas de la leche de vaca o de cabra. También se regulan los residuos de contaminantes y pesticidas de forma más exigente que para el resto de los alimentos, aunque la mejor opción es que estos alimentos infantiles sean ecológicos. ■

Consultar referencias:



HiPP BIO COMBIOTIK®
para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio



La dentición: una etapa fundamental en el desarrollo infantil

La dentición es una etapa fundamental durante el desarrollo, pero no siempre se le presta suficiente atención. Te explicamos cómo se produce este proceso y cómo cuidar de la boca de los más pequeños desde el primer momento.

¿Cuáles son las etapas de la dentición?

Los humanos experimentamos dos denticiones: la **primaria**, de dientes temporales o “de leche”, y la **secundaria o permanente**. Hay 20 dientes de leche: 8 incisivos, 4 caninos y 4 molares. Estos dientes empiezan a salir entre los 6 meses y los 3 años, y aunque los primeros que salen suelen ser los incisivos inferiores (los que están en la parte más central de la boca), no siempre ocurre así en todos los bebés.

Una vez que los dientes primarios o temporales están fuera, los dientes permanentes empiezan a crecer y mineralizarse dentro de las encías. Generalmente entre los 6-12 años los dientes permanentes reemplazan progresivamente a los temporales. Las personas adultas tenemos 32 dientes, pero este número incluye las “muelas del juicio”, que en algunas personas no llegan nunca a salir.

Una cosa que no mucha gente sabe es que tanto los dientes de leche como los permanentes no se crean justo antes de salir, existen desde antes de que el bebé nazca, pero están “escondidos” dentro de



123rf Limited@dashamuller

las encías. Los dientes temporales se forman en el primer trimestre del embarazo; los dientes permanentes en la segunda mitad de la gestación.

¿Te has preguntado alguna vez por qué tenemos dos denticiones? La razón principal es el gran crecimiento de la mandíbula y del cráneo que se produce en los primeros años de vida. Los dientes de leche son menos y más pequeños, están adaptados a la boca del niño pequeño. Pero estos dientes sirven de guía a los dientes permanentes, para que estos salgan en el lugar y con el tamaño adecuado.

Problemas típicos de la dentición primaria

Muchos bebés experimentan molestias leves en los días en los que están empezando a salir sus primeros dientes. Puedes notar que el

bebé está más inquieto y que duerme peor. También es muy común que intente morder todo lo que tenga a su alcance o que se frote la cara o la oreja. La encía por la que está erupcionando el diente puede estar inflamada y enrojecida, esto se puede extender hasta la mejilla. Algunos bebés babea mucho esos días, lo que puede dar lugar a erupciones en la piel del rostro por la irritación de la saliva.

¿Cómo puedes ayudar?

Muchos bebés se alivian mientras están mamando y puedes notar que el bebé demanda estar más al pecho durante esos días. Distráer al bebé con un juego o un paseo también puede ayudar.

Los mordedores para bebés también alivian, especialmente si se enfrían en el frigorífico (pero nunca

debes meterlos en el congelador). Si el bebé ya está comiendo, masticar alimentos apropiados como frutas y verduras, o un trozo de pan, también les produce alivio.

No está claro que los geles especiales para la dentición sean efectivos, pero si quieres probar uno, asegúrate de que está formulado especialmente para bebés; el farmacéutico te puede orientar.

Si aun así el bebé está muy molesto, se le puede dar una dosis de analgésico como el **paracetamol**.

Higiene oral durante la dentición primaria

Antes de que empiecen a salir los dientes debemos limpiar periódicamente las encías del bebé con una gasa húmeda. En cuanto sale el primer diente es importante empezar a cepillarlo diariamente con un cepillo o dedal para bebés. Al principio solo es necesario manchar el cepillo con una mínima cantidad de dentífrico para bebés, según vayan saliendo más dientes se puede ir aumentando la cantidad hasta llegar al equivalente de un grano de arroz.

La primera visita al odontopediatra se debe realizar alrededor del primer cumpleaños del bebé, antes si ya han salido muchos dientes y por supuesto si aparece algún problema, como manchitas en los dientes, dientes que no salen alineados con los demás o caries.



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Burn and Control y Stop Appetit, de Laboratorios Ynsadiet

Burn and Control y Stop Appetit de Ynsadiet nos ayudan a alcanzar los desafíos corporales que deseamos. A través de ingredientes naturales como el *coleus forskohlii*, la laminaria noruega, la cayena, el zinc, las vitaminas B1, B2, y B6, la cassia o la amapola, se contribuye al control de peso reduciendo el apetito, mientras que se ayuda a afrontar el estrés y la ansiedad. Por lo que es ideal para quienes buscan una ayuda natural para gestionar el estrés y la ansiedad mientras regulan el apetito y los antojos de manera saludable.



Zumo Detox Ecológico 750 ml, de Rabenhorst

Disfruta de un zumo ecológico único y muy completo nutricionalmente, elaborado con una mezcla de 6 frutas (manzana, mango, piña, acerola, kiwi y fruta de la pasión), junto con el toque especial de remolacha, té matcha y espirulina, todo de producción ecológica. Además de su exquisito sabor, es un potente aliado para proteger tus células del estrés oxidativo, por su aporte en vitamina C. ¡Un aliado refrescante y saludable!

Se comercializa en formato de 750 mililitros.





Mitos y realidades sobre la dentición

“Los dientes de leche no importan porque se caen”.

La realidad es que los dientes de leche nos acompañan durante un periodo muy importante de nuestra vida y son fundamentales para que aprendamos a comer y a hablar. Además, son la guía que necesitan los dientes permanentes para formarse y colocarse en el lugar adecuado. Hay que cuidar y proteger los dientes de leche con las mismas medidas con que luego cuidaremos a los dientes permanentes. Además, si los niños y niñas no aprenden desde el principio las normas de una buena higiene bucal, difícilmente lo harán después.

“Los bebés suelen tener fiebre cuando les están saliendo los dientes”.

No, la fiebre de verdad, la temperatura superior a los 38°C, nunca se debe a la dentición y siempre hay que investigar la causa. La salida de los dientes sí puede acompañarse de un aumento muy leve de la temperatura, unas décimas, pero nunca fiebre.

“La leche materna causa caries”.



123rf Limited@jllombard

Este mito sigue estando por desgracia muy difundido. Mucha gente, incluso algunos profesionales, aconsejan a las madres destetar a sus bebés cuando estos empiezan a tener dientes, “al menos por la noche”, para evitar la caries. Pero está demostrado que la leche materna no causa caries, sino que por el contrario tiene factores protectores frente a esta enfermedad.

Alimentación óptima para unos dientes sanos

Los dientes no son objetos duros inanimados: son tejidos vivos, similares a los huesos, que se están re-

novando continuamente y para ello necesitan nutrientes adecuados.

El mantenimiento de una dentadura sana requiere una buena alimentación rica en toda clase de nutrientes, pero hay dos que destacan por encima del resto: la vitamina D y la vitamina C.

Los niveles bajos de **vitamina D** durante el embarazo y en los primeros años de vida pueden causar un retraso en la dentición y aumentan el riesgo de caries debido a una mineralización subóptima. La vitamina D es esencial para absorber el calcio de los alimentos.

La **vitamina C** es fundamental para mantener las encías sanas y además participa en la formación del colágeno, una de las proteínas principales de la dentina. La falta de vitamina C produce sangrado de encías y puede dar lugar a periodontitis y a la caída de dientes.

Otros nutrientes importantes para mantener los dientes sanos son el **calcio, el fósforo y el flúor**, que forman parte de la estructura del diente, así como las **vitaminas A y K**.

La calidad y el tipo de alimentos que consumimos también influyen en la salud de la dentadura. Los dientes están diseñados para trabajar y esto significa que debemos masticar. Los bebés deben empezar a masticar alimentos de consistencia apropiada desde los 6 meses de edad, antes incluso de empezar a tener dientes, para entrenar y fortalecer la mandíbula y las encías. Ya cuando son más mayores y saben masticar bien, debemos acostumbrar a niños y niñas a incluir frutas y verduras crudas como manzana, zanahoria, pepino... en su alimentación habitual, y por supuesto a evitar todo lo posible los alimentos azucarados. ■



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%

www.waydiet.com

**Poniendo el beeee
un poco más alto**

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

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

Holle
biodynamic
since 1934

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

Holle, patrocinador de El Botiquín Natural Edición Especial INFARMA 2025

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

Más información en
holle.ch/en-ch/
goat-milk-formula

Leche de cabra
20 AÑOS
de experiencia

Cal Valls
Distribuidor Oficial de Holle en España

Tel. +34 973 324 125 / www.calvalls.com

f X @

des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA
DE QUALITAT

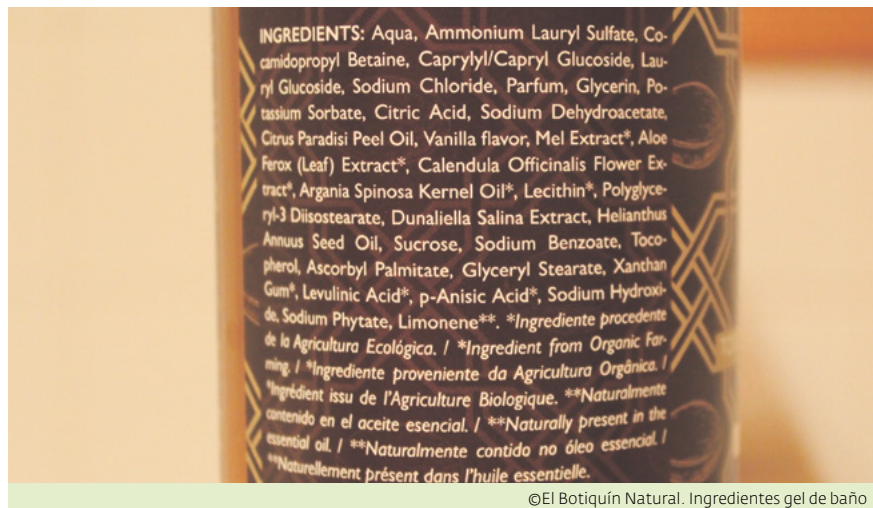


¿Basta el listado de ingredientes para valorar un cosmético?

Hoy en día muchas personas han oído hablar de la palabra INCI asociada al listado de ingredientes de un producto cosmético. Pero, aunque las personas consumidoras tenemos la gran suerte de que la legislación obliga al sector de la cosmética a declarar todos sus ingredientes, hay algunos aspectos importantes de los cosméticos que no podemos saber solo a partir del listado de ingredientes. Vamos a analizar las principales lagunas de información de ese listado.

INCI son las siglas de International Nomenclature Cosmetic Ingredient, es decir, de la nomenclatura para denominar a los ingredientes de un cosmético. Fue creada en 1973 por una asociación estadounidense con el objetivo de estandarizar la manera de nombrar a los ingredientes y que pudieran reconocerse independientemente del país donde se elabore el cosmético.

El reglamento europeo sobre productos cosméticos (Reglamento (CE) No 1223/2009) obliga que en el etiquetado de todos los productos



©El Botiquín Natural. Ingredientes gel de baño

cosméticos aparezca el listado de ingredientes, ordenados en la lista según su % en la fórmula, de mayor a menor. La Comisión Europea elabora un glosario con el nombre común que debe utilizarse para cada uno de los ingredientes.

En muchos artículos de divulgación, redes sociales, en las aplicaciones para el móvil que escanean y clasifican los ingredientes e, incluso, en la información de las propias empresas, se habla del INCI como

una herramienta que permite al consumidor mínimamente formado reconocer si un producto es natural o no. Eso es cierto, pero solo en parte. Evidentemente, lo primero para saber si una cosmética es natural o ecológica es ver cuáles son sus ingredientes. Hay muchos de ellos que solamente con leer su nombre ya sabemos que no son naturales, como los que contienen los términos PEG, TEA, MEA o DEA, los que contienen el término “paraben”, el EDTA, Paraffin, los acabados en “eth”, como

el Sodium Laureth Sulfate y un largo etcétera. Pero hay muchos otros que solo por su nombre INCI no podemos saber ni su origen ni su método de obtención y, además, en cualquier caso, para todo tipo de ingredientes, hay matices que escapan a ese análisis superficial y que sólo se pueden constatar si se tiene acceso a la información técnica que acompaña a esos ingredientes.

En primer lugar, el propio reglamento permite que “nos la puedan colar” ya que escapan a la obligatoriedad de indicarse en el listado:

- Las impurezas contenidas en las materias primas utilizadas. Si un ingrediente tiene un contaminante tóxico como los metales pesados no lo vamos a saber.
- Las sustancias técnicas subsidiarias utilizadas durante la mezcla, pero que ya no se encuentran en el producto acabado. Si se ha usado un producto tóxico en la obtención de ese compuesto, tampoco vamos a saberlo.

PORQUE LA PIEL TAMBIÉN DEBEMOS CUIDARLA POR DENTRO...

VIALES BEBIBLES A BASE DE COLÁGENO MARINO, ÁCIDO HIALURÓNICO, VITAMINA C Y ZINC.



DALE A TU PIEL LO QUE NECESITA PARA MANTENERSE JOVEN Y RADIANTE.

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



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



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de
la Asociación Vida Sana



biovidasana.org



Los compuestos perfumantes y aromáticos, así como sus materias primas, se mencionarán con los términos “parfum” o “aroma”, es decir, bajo un mismo nombre se incluyen centenares de sustancias diferentes muchas de ellas de síntesis química.

Está claro que el INCI es una herramienta útil, pero con limitaciones importantes que restringen la capacidad de discernir si una cosmética es realmente econatural o no y que sólo una buena certificadora puede proporcionar.

Además del origen, durante el proceso de certificación se verifica también el método de obtención de un ingrediente.

Un caso curioso es el de los aceites hidrogenados, refinados, desodorizados, etc. El INCI es exactamente igual para los aceites con tratamiento o sin él. Por ejemplo, el INCI sería *Olea Europaea Fruit Oil*, tanto si es un aceite de oliva virgen extra ecológico como si es un aceite hidrogenado de aceite de orujo de oliva, natural pero no ecológico. En la cosmética certificada se permiten estos tratamientos, pero si un aceite ha sido procesado, por ejemplo, está hidrogenado, se re-

visará con qué aditivos y métodos se ha hecho la hidrogenación, y si la marca quisiera destacar en la etiqueta que el producto lleva “aceite de oliva” no se permitiría que dijera que es virgen, o ecológico, etc. si no lo fuera.

Lo más delicado en cuanto a los INCIs se refiere a los ingredientes que, con el mismo nombre, pueden ser naturales o petroquímicos ya que algunos de ellos se utilizan ampliamente en muchos productos cosméticos. En este caso, si se usara una aplicación de móvil o un listado de “ingredientes buenos y malos” para leer la etiqueta, podría pasar que el ingrediente de un producto certificado se identificara como no natural. Por ejemplo, el caso del Propanediol. Lo más frecuente es que sea petroquímico, pero si el producto está realmente certificado, sabremos que este Propanediol es de origen vegetal. Hay muchos más ingredientes que se encuentran en este caso, entre otros: *Glycerin*, *Parfum*, *Tocopherol*, *Propylene Glycol*, o el *Menthol*.



¿Por qué pasa que un mismo nombre pueda corresponder con productos tan diferentes? Pues porque los ingredientes petroquímicos son de origen orgánico, derivan de plantas y animales muertos hace muchos miles de años. Por eso su composición química se trata de combinaciones de C, H, O y N, igual que la de los organismos vivos.

La glicerina es otro buen ejemplo para mostrar la complejidad del origen de las materias primas: su nombre INCI es siempre *Glycerin* pero puede ser de origen animal, vegetal o petroquímico.

- La glicerina vegetal puede obtenerse por muchos procesos químicos y algunos de ellos necesitan el uso de aditivos petroquímicos. Además, puede provenir de soja transgénica, que es una fuente muy frecuente para este ingrediente.
- La glicerina petroquímica se obtiene por un proceso de síntesis a partir del propano, y en cosmética convencional, es muy frecuente que este sea su origen.
- También es posible encontrar glicerina natural procedente de plantas y obtenida por hidrólisis o destilación; incluso hay glicerina ecológica (procedente de plantas cultivadas según las normas de la agricultura ecológica).

Vemos pues, que el listado de ingredientes no basta para poder identificar sin ningún tipo de dudas que una cosmética es econatural. A pesar del coste económico que la certificación supone para las empresas de cosmética, hoy en día es la única garantía real para las personas consumidoras que quieran asegurarse de que la cosmética que usan está compuesta realmente por ingredientes de origen natural. ■



Silvestre

PERFUME SÓLIDO

FORMATO STICK - 4GR

AROMA INTENSO

SIN ALCOHOL
SIN AGUA

PERFUME MAE

PERFUME MIN

PERFUME MUL

IMPRESINDIBLE EN TU BOLSO

JAHISIL, SL - WWW.ZARADIET.ES - 976454240

CORPORE SANO

Protección natural para la piel

www.corporesano.com



Juan Carlos de Ynclán es fundador y presidente de **Laboratorios Ynsadiet**, compañía referente en el sector de la dietética, la alimentación saludable y los complementos alimenticios con 45 años de trayectoria.

Licenciado en Derecho, Ynclán comenzó su andadura empresarial en 1980 en el mundo de la apicultura. Dando continuidad a su interés por la salud natural en los siguientes años, ha formado parte de la generación que desarrolló en España la creación de productos dietéticos y naturales enfocados al cuidado de la salud. “Auguro un buen crecimiento en nuestro sector”, explica con optimismo.

Su 45 aniversario es un gran hito, pero vayamos al inicio, ¿cómo fue la creación de Laboratorios Ynsadiet?

Estaba estudiando Derecho cuando llegó a mis manos un libro sobre apicultura americana que me fascinó. Nos aventuramos en el mundo apícola con la compra de

Juan Carlos de Ynclán (Ynsadiet): “El consumidor va con una formación muy clara sobre lo que quiere y detecta rápidamente qué profesional está bien formado”

unas pocas colmenas, que fueron multiplicándose hasta conseguir un número importante, y comenzamos a vender nuestros productos a herbolarios y al gremio de la dietética.

Una visión romántica que se profesionalizó y transformó en negocio.

En 1987 una grave enfermedad afectó a las abejas y tuvimos que desprendernos de ellas. Nos trasladamos a Getafe y comenzamos a crear distintas gamas de productos dietéticos, alimentación, viales, ampollas y cápsulas. Después vino una de las decisiones más importantes que tomamos en la empresa que fue la de crear diversas marcas para varios sectores. Hay que tener en cuenta que solo en Madrid había unas 18.000 tiendas de alimentación y apenas existían las grandes superficies, pero a pesar de esto nuestro gran desarrollo fue en el sector de la dietética.

Somos una empresa familiar cuya filosofía y principal seña de identidad es la calidad de nuestros productos. Desde nuestros inicios, ya elaborábamos los mejores productos casi de manera artesanal. Hoy en día, el departamento técnico y de control de calidad formado por 22 personas (farmacéuticos, químicos, biólogos) vela para que esa filosofía e identidad se cumpla. Es innegociable.

El consumidor confía cada vez más en las recomendaciones de los profesionales de la salud.

Una de las evoluciones más importantes es el nivel de conocimiento que tiene el consumidor. Va con una formación muy clara sobre lo que quiere y detecta rápidamente qué profesional está bien formado. Por lo tanto, la formación de los trabajadores de un centro dietético debe ser altísima y la prescripción de esos productos se debe hacer con mucho fundamento. Esa seguridad que se deposita en la persona que está al otro lado del mostrador será clave para la supervivencia de cualquier establecimiento. El cliente reclama información muy profesional sobre los productos. En Ynsadiet, procuramos que todos los que se dedican a ello tengan una formación completa sobre este tipo de productos.

Investigación científica y certificaciones: ¿cómo se integran?

Tenemos un departamento de I+D solo dedicado a la investigación de materias primas para realizar una rotación de productos con ingredientes innovadores. Al mismo tiempo, nuestro departamento técnico es el que se ocupa de que nuestras certificaciones estén siempre al día y actualizadas. Una de las más importantes es la IFS, que obliga a tener controles de calidad muy exhaustivos. Es difícil mantenerla teniendo 78 salas de pro-

ducción y más de 2.000 referencias, pero gracias a Dios, conseguimos renovarla todos los años. Tenemos que tener todos los controles higiénicos, de calidad y de limpieza perfectamente al día porque la certificadora te audita en cualquier momento.

Eso nos abre las puertas a la fabricación a terceros y a muchos profesionales. Fabricamos para todas las grandes empresas que hay en el mercado y también laboratorios farmacéuticos. Tener certificaciones es lo que nos da la fiabilidad y credibilidad para poder hacerlo.

¿Cómo se imagina el futuro en el sector?

Soy tan optimista como realista. Creo en un futuro extraordinario para el sector de la dietética, la salud y los complementos alimenticios. Las expectativas de crecimiento de consumo en España son muy altas porque aún estamos muy por debajo de las cifras de consumo de otros países europeos. Herbolarios y tiendas de dietética se readaptarán y serán centros muy profesionales y especializados. El gran consumo, el mercado online y la farmacia crecerán mucho en este tipo de productos... En Laboratorios Ynsadiet creemos firmemente en la gente que ha trabajado con ilusión en estos años sabiendo adaptarse a los vaivenes y cambios del mercado y que han ido especializándose cada día más. ■

45

DESDE 1980



Laboratorios
Ynsadiet

45

AÑOS
*de vida y
alimentación natural*



www.ynsadiet.com

